

# TARA – ĐĂNG GIẢI THOÁT CHÚNG SINH

Lama Zopa Rinpoche

*Từ hai giáo lý được giảng vào Tháng Năm 1987 tại Tu viện Kopan và Viện Himalayan Yogic, Nepal. Nhà Xuất bản Wisdom xuất bản lần đầu tiên năm 1993 như một Bản Ghi chép Trí tuệ.*



**Đức Tara Xanh**

## ***Ý nghĩa tối hậu của cuộc đời***

Trước hết tôi chân thành cảm ơn mọi người đã tới tham dự khóa thiền định này. Tôi vô cùng hoan hỉ vì các bạn muốn làm cho đời mình lợi lạc cho chúng sinh bằng cách phát triển tâm thức các bạn, vì các bạn quan tâm tới hạnh phúc của người khác. Tôi chân thành cảm ơn tất cả các bạn.

Bạn không tham dự những khóa thiền định và thực hành tâm linh để có một thân thể khỏe mạnh, và thậm chí không phải để được an bình nhất thời trong tâm thức. Bạn thực hành tâm linh để có sự an bình vĩnh cửu, với sự giải thoát tối hậu khỏi những phiền não hay những tư tưởng náo động. Vào lúc này bạn đã có một thân người quý báu. Ngay cả việc sử dụng thân người này để đạt được hạnh phúc tối hậu của sự giải thoát vĩnh cửu khỏi mọi vấn đề và những nguyên nhân của chúng – những tư tưởng náo động và kết quả của hành động, hay nghiệp – vẫn không phải là mục đích tối hậu của việc bạn có thân người quý báu này. Mục đích thực sự của việc mang thân người quý báu vào lúc này là để tránh làm tổn hại chúng sinh; và trên nền tảng của điều đó, làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh, mỗi chúng sinh trong đó đều mong muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ.

Khi ở tận đáy lòng, bạn đã có thái độ thuần tịnh là không muốn làm hại chúng sinh, khi ấy bạn hành động để làm lợi ích cho họ mà không có sự phân biệt. Bạn không thừa nhận một vài người, chẳng hạn như những người thân và bạn hữu, là thân thiết và giúp đỡ họ, nhưng lại coi những người khác là kẻ thù và không giúp đỡ họ - hay thậm chí còn làm hại họ. Hơn là những tư tưởng phân biệt này, bạn có một thái độ thuần tịnh của lòng từ ái, nghĩ tới việc làm lợi lạc tất cả chúng sinh bao la như không gian vô hạn. Với thái độ từ ái và bi mẫn này đối với tất cả chúng sinh, bạn cũng nên hành động để làm lợi lạc cho họ một cách bình đẳng. Đây là mục đích chính của việc chúng ta mang thân người quý báu này. Đây là ý nghĩa tối hậu của cuộc đời.

## ***Hạnh phúc Vĩnh cửu***

Bạn nên sống mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút, để thành tựu mục đích tối hậu này. Đây là lý do tại sao bạn nỗ lực để được khỏe mạnh và trường thọ. Mục đích của mọi việc bạn làm – ngủ, thức dậy, mặc quần áo, ăn uống, đi đứng, nằm ngồi, chữa bệnh – là để phát triển thiện tâm đối với mỗi chúng sinh, và để hành động mang lại lợi ích đồng đều cho họ. Những sinh loài khác hoàn toàn giống bạn trong việc mong muốn ngay cả sự an nhàn nhỏ bé nhất và không muốn chút ưu phiền nào, ngay cả trong giấc mơ. Họ hoàn toàn giống như bạn.

Cũng như bạn muốn tiệt trừ mọi nỗi khổ của bạn và đạt được hạnh phúc, mỗi sinh loài khác cũng vậy. Họ hoàn toàn giống như bạn. Vì thế, bạn cần tiệt trừ nỗi khổ của họ và giúp họ đạt được hạnh phúc.

Và một lần nữa, cũng như bạn, những sinh loài khác mong muốn hạnh phúc vĩ đại nhất, vĩnh cửu nhất. Khi bạn đi mua sắm, bạn cố gắng mua được món hàng có chất lượng tốt nhất, những món hàng bền nhất mà bạn có thể. Giống như thế, mỗi chúng

sinh ước muốn có được hạnh phúc vĩ đại nhất, vững bền nhất – và hạnh phúc đó có nghĩa là sự đại giải thoát. *Đại giải thoát* có nghĩa là giải trừ hai che chướng: che chướng của những tư tưởng náo động thô nặng và những che chướng của các dấu vết vi tế trong tâm. Khi sự ngừng dứt những che chướng này được thiết lập trên tâm thức thì đây là hạnh phúc thuần tịnh nhất của sự toàn giác.

Vì sao hạnh phúc của sự toàn giác thì vĩnh cửu? Đó là bởi một khi những che chướng, nguyên nhân của đau khổ, đã được hoàn toàn giải trừ thì đau khổ không thể tái diễn và hạnh phúc không thể bị hủy hoại. Bởi nguyên nhân của đau khổ đã bị tiệt trừ nên đau khổ không thể quay đầu trở lại.

Để ví dụ, vì sao hiện nay tâm thức chúng ta bị những tư tưởng náo động như tham, sân và si sai khiến? Tâm chúng ta bị những độc chất này ngăn che là bởi chúng là sự tiếp tục của những phiền não trong tâm, hay những tư tưởng náo động, đã hiện hữu ngày hôm qua. Bởi chúng ta không tẩy trừ những tư tưởng náo động của ngày hôm qua nên sự tiếp tục của những tư tưởng này – những tư tưởng náo động của ngày hôm nay – đã phát khởi.

Đời trước của chúng ta cũng tương tự như thế: Nếu trong đời trước chúng ta đã hoàn toàn giải trừ những tư tưởng náo động bằng cách thực hiện biện pháp chữa trị của con đường trong tâm ta, thì trong đời này chúng ta không thể bị sinh ra với những phiền não này trong tâm. Không thể có sự tiến hóa như thế nếu chúng ta đã ngừng dứt sự tiếp tục của những tư tưởng náo động. Không có gì gây ra những tư tưởng náo động trong đời này thì sẽ không có những tư tưởng náo động – và không có bất hạnh hay những vấn đề trong đời này.

Chẳng hạn như nếu một miếng vải bị dơ trong nhiều ngày và hôm qua đã được giặt sạch thì không có sự tiếp tục của bụi bẩn ngày hôm qua. Cũng thế, một khi những che chướng của tư tưởng náo động hoàn toàn được giải trừ thì chúng không thể lại phát sinh bởi không có nguyên nhân, và không thể xảy ra việc kinh nghiệm đau khổ một lần nữa. Đây là hạnh phúc vĩnh cửu của giải thoát. Như tôi đã đề cập ở trên, mục đích tối hậu của việc có được thân người quý báu này là để giải thoát tất cả các sinh loài khỏi các che chướng, hay những dấu vết trong tâm, và dẫn dắt họ tới giải thoát vĩ đại nhất của sự toàn giác, là hạnh phúc vĩnh cửu, vô song.

### ***Phát triển tâm***

Bây giờ, để thành tựu công trình vĩ đại này cho chúng sinh, bạn phải phát triển tâm bạn bằng cách nỗ lực lắng nghe, quán chiếu và thiền định về các giáo lý. Và để bạn có thể dẫn dắt chúng sinh tới hạnh phúc vô song này của sự toàn giác, họ phải đi theo con đường. Vì thế, để dẫn dắt chúng sinh trong con đường dẫn tới sự toàn giác, bạn phải biểu thị các giáo lý cho họ. Để biểu thị các giáo lý, phương tiện dẫn dắt chúng sinh trong con đường đi tới sự toàn giác, bản thân bạn phải thật thấu suốt, không chút sai lầm, mức độ của tâm, những đặc điểm và nghiệp của mỗi một chúng sinh. Bởi chúng sinh có những mức độ và đặc điểm tâm thức khác nhau nên các phương pháp mà bạn biểu thị cho họ cũng phải có những loại khác nhau. Một lần nữa bạn phải nhận thức

thật rõ ràng, không chút sai lầm, tất cả những phương tiện để dẫn dắt chúng sinh.

Tâm duy nhất có thể nhận ra tất cả những điều này một cách viên mãn là tâm toàn trí. Vì thế, để thành tựu công trình vĩ đại này cho chúng sinh, lợi ích tối hậu này của sự giải thoát, là điều chúng sinh cần và thiếu, bản thân bạn cần có tâm toàn trí.

Chẳng hạn như một vị thầy – dù ở trong một trường học, Đại học hay Tu viện – giảng dạy những đề tài khác nhau cho những lớp học khác nhau để dạy học viên kiến thức khoa học, toán học, kỹ sư, sinh học, y học, tâm lý học hay bất kỳ môn gì. Mọi người thường chấp nhận rằng một học sinh càng có giáo dục thì càng dễ tìm việc làm, kiếm sống và có một đời sống dễ chịu. Mục đích tổng quát của giáo dục là để có một cuộc sống dễ chịu hơn. Và để giáo dục người khác, bản thân vị thầy phải được giáo dục và am hiểu mọi vấn đề mà ông giảng dạy. Bạn càng ít hiểu biết – hay càng nhiều vô minh – thì khả năng giáo dục và giúp đỡ người khác của bạn càng bị giới hạn. Bạn càng hiểu biết thì bạn càng có thể đáp ứng những ước muốn của người khác.

Nếu bạn bị mù, bạn không thể dẫn dắt người khác tới nơi họ muốn. Nếu bạn không có tay thì bạn không thể cứu giúp mẹ của bạn đang gặp nguy hiểm vì bị rơi xuống một vách núi, hay bị một con sông cuốn trôi và bị chết đuối. Giống như thế, để hướng dẫn chúng sinh một cách hoàn hảo tới hạnh phúc vô song của sự toàn giác, trước hết bạn nên có tâm toàn trí.

Bởi có tâm toàn trí, bạn cũng có năng lực toàn hảo và lòng đại bi đối với mọi chúng sinh. Nhờ có lòng đại bi không phân biệt này, bạn sẽ không bị lâm vào tình cảnh là cứu giúp người này mà không giúp đỡ người khác. Hành động của bạn không có sự phân biệt. Và với tâm toàn trí, bạn sẽ có năng lực khám phá mọi phương tiện thiện xảo để hướng dẫn chúng sinh.

### ***Phát triển lòng bi mẫn***

Làm thế nào để có thể phát triển lòng bi mẫn? Làm thế nào để sự tương tục tâm thức này trở thành tâm toàn trí? Thậm chí bạn có thể hình dung điều này nhờ ví dụ đơn giản này: Khi bạn học thuộc lòng điều gì, vào lúc đầu tâm bạn hoàn toàn không biết gì hết. Ngay lúc bắt đầu, thậm chí bạn không biết mẫu tự abc; nhưng với sự giúp đỡ của một thầy giáo và nhờ nỗ lực, dần dần bạn bắt đầu học tập. Khi bạn tiếp tục, bạn học càng ngày càng nhiều hơn. Tâm có bản tánh là có thể phát triển sự hiểu biết. Tâm có khả năng hiểu biết những hiện tượng thô sơ và ngay cả những điều vi tế nếu bạn cố gắng làm việc này một cách đúng đắn.

Giờ đây bạn có lòng bi mẫn đối với một vài chúng sinh, mặc dù bạn không hoàn toàn phát triển lòng bi mẫn, có nghĩa là lòng bi đối với mọi sinh loài. Tuy nhiên, bạn có thể phát triển lòng bi nhỏ bé hiện có đối với những chúng sinh này để lòng bi ấy trở nên mỗi lúc một to lớn hơn. Bạn có thể phát triển lòng bi đối với những chúng sinh này. Bằng cách thấu hiểu các giáo lý và thực hành thiền định, bạn cũng có thể phát triển lòng bi đối với chúng sinh mà hiện nay bạn không cảm thấy bi mẫn. Theo cách này lòng bi có thể phát triển.

Với lòng bi mẫn bạn có đối với người khác, với sự hiểu biết trong hiện tại về những ước muốn của họ và các phương pháp để đáp ứng những ước muốn đó, bạn có một vài khả năng để giúp đỡ chúng sinh. Thậm chí vào lúc này, với thân người này, với sự hiểu biết và lòng bi bạn đã có, bạn có một vài năng lực để giúp đỡ những người khác. Bởi sự hiểu biết của bạn về tất cả chúng sinh và bởi lòng bi đối với họ phát triển nhờ thực hiện phương cách chữa trị của con đường trong tâm bạn, dần dần những che chướng của bạn mỗi lúc một ít đi, và càng lúc bạn càng hiểu biết hơn. Khi tiến trình này hoàn tất, bạn sẽ có năng lực toàn hảo và viên mãn để hướng dẫn chúng sinh.

### ***Phát triển tâm toàn trí***

Làm thế nào để có thể tách rời tâm thức khỏi những phiền não? Trong đời sống hàng ngày của bạn, bạn có thể nhận ra rằng cho dù vào buổi sáng tâm bạn tràn ngập sân hận, sự sân hận này không kéo dài; tâm bạn không bị sân hận áp đảo liên tục. Buổi sáng bạn có thể giận dữ với người nào đó, nhưng vào buổi chiều thì sự giận dữ không còn nữa – thay vào đó bạn có thể bám luyến hay dừng đứng đối với người đó.

Thậm chí bạn không thiên định thì những tư tưởng náo động cũng phát khởi và chuyển hóa. Điều này chứng tỏ bản tánh của tâm không đồng nhất với tham, sân, si, kiêu ngạo hay ganh tị. Tâm bị những độc chất này tạm thời ngăn che, nhưng tự nó không đồng nhất với các độc chất ấy. Nếu tự thân tâm thức đồng nhất với sân hận thì nó phải có tính chất của sân hận một cách tự nhiên và liên tục. Hoặc tâm có tính chất của tham luyến một cách tự nhiên và liên tục. Như thế, đối với một đối tượng, sân hận và tham luyến phát khởi đồng thời.

Nếu một tấm gương hoàn toàn đồng nhất với bụi bám trên đó thì bụi không thể bị lau sạch – điều này giống như lau bụi cho sạch bụi. Bởi gương không đồng nhất mà chỉ bị bụi che phủ nhất thời nên bạn có thể lau sạch gương bằng nước và một mảnh vải. Càng lau sạch bụi thì phản chiếu của gương càng trong sáng hơn. Tương tự như thế, khi bạn lắng nghe, quán chiếu và thiên định về con đường tu tập dẫn tới giác ngộ, khi bạn phát triển thêm nữa những nhận thức về con đường này, trước tiên những che chướng của bạn dần dần càng lúc càng yếu đi, và sau đó hoàn toàn bị giải trừ.

Mahayana, hay Đại thừa, con đường dẫn tới giác ngộ có năm con đường: đó là con đường công đức, chuẩn bị, chánh kiến, thiên định và vô-học. Và con đường Ba la mật có mười cấp độ hay mười bhumi (địa). Những che chướng nào đó được tẩy trừ khi bạn thành tựu cấp độ thứ ba, con đường chánh kiến; và những che chướng lớn hơn nữa được giải trừ khi bạn đạt được con đường thiên định. Khi một Bồ Tát đạt tới địa thứ tám của con đường Ba la mật, che chướng tư tưởng náo động thô sơ hoàn toàn được giải trừ. Nhờ phát triển tâm tới địa thứ chín và mười, Bồ Tát tẩy trừ ngay cả những che chướng vi tế, những vết nhơ trong tâm, hay những dấu vết để lại trong tâm do những che chướng của tư tưởng náo động như sự vô minh bám chấp vào cái tôi thì hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó.

Trong khi cái tôi chỉ đơn thuần được quy gán cho các uẩn bởi tư tưởng, vô minh bám chấp vào cái tôi như cái gì độc lập, hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó. Do bởi những

dấu vết để lại trên tâm thức, mọi sự xuất hiện như hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó. Tuy nhiên, ngay cả những che chướng vi tế này cũng hoàn toàn bị giải trừ khi tâm được phát triển tới địa thứ chín hay thứ mười. Khi phương thức chữa trị của con đường hoàn toàn ở trong tâm thì ngay cả một vết như mỏng manh nhất cũng không còn. Vào lúc này, sự tương tục của tâm trở thành tâm toàn trí, hoàn toàn thấu suốt tất cả quá khứ, hiện tại và vị lai không chút sai lầm; thấu suốt mọi tâm thức và ước muốn của chúng sinh; và thấu suốt mọi phương tiện khác nhau để hướng dẫn chúng sinh một cách hoàn hảo.

### ***Những chướng ngại cho sự thành công***

Để thành tựu điều này, chúng ta phải hoàn tất những chướng ngại của con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ, hay *lam rim*. Việc phát triển tâm bạn trong con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ là điều quan trọng nhất và lợi lạc nhất đối với bạn, và đặc biệt là đối với những chúng sinh khác. Tuy nhiên, ngay cả việc thành tựu một vài hạnh phúc nhỏ bé trong đời này cũng gặp nhiều trở ngại. Ngay cả việc tìm một việc làm cũng mất nhiều tháng, thậm chí nhiều năm. Ngay cả trong việc kinh doanh, là công việc nhỏ bé để đạt được hạnh phúc chỉ cho cuộc đời này, cũng có nhiều chướng ngại. Vì thế dĩ nhiên là việc phát triển tâm bạn và thành tựu sự giải thoát vĩnh cửu của tâm toàn trí vì lợi lạc của tất cả chúng sinh phải có nhiều chướng ngại. Do đó tất nhiên là có nhiều chướng ngại trong việc phát triển tâm bạn và thành tựu giải thoát vĩnh cửu của tâm toàn trí vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Có nhiều chướng ngại bên trong do những tư tưởng náo động gây ra: tâm bất mãn; tâm ích kỷ; tâm của những bạn tâm thế tục, sự bám níu vào cuộc đời này và những toàn thiện trong sinh tử.

Bạn tâm thế tục mang lại rất nhiều vấn đề trong đời này: sợ hãi, lo lắng, ngã lòng, thậm chí tự tử. Tâm bám chấp này không cho phép những hoạt động hàng ngày của bạn trở thành đức hạnh, nguyên nhân của hạnh phúc. Hơn nữa, khi sự bận tâm thế tục xen vào việc bạn tìm kiếm hạnh phúc trong những đời sau, có nghĩa là nhận một tái sinh tốt lành, thậm chí sự bận tâm thế tục này không để cho bạn có được hạnh phúc và an bình trong tâm từ giờ này sang giờ khác trong đời sống hiện tại của bạn.

Cho dù bạn nỗ lực thực hành Pháp, sự bận tâm thế tục không cho phép việc thực hành của bạn trở thành Pháp thuần tịnh. Việc bám níu vào những toàn thiện trong sinh tử cũng khiến cho bạn tái sinh một lần nữa, vì thế bạn liên tục trải nghiệm nỗi khổ của cái chết và kinh nghiệm mọi vấn đề này. Nó không cho phép bạn thành tựu giải thoát vĩnh cửu khỏi đau khổ và những nguyên nhân của đau khổ.

Nói chung, sự vô minh tin rằng cái ta, là cái chỉ đơn thuần được tư tưởng quy gán cho các uẩn, hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó, là nguyên nhân chính của đau khổ. Vô minh này là cội gốc của mọi đau khổ. Nhưng cũng có tâm thức ích kỷ không cho phép bạn có chút bình an trong tâm. Chẳng hạn bạn còn liên tục theo đuổi thái độ ích kỷ, bạn sẽ không có bất kỳ sự buông xả nào, hạnh phúc nào. Ngoài việc làm hại bạn, thái độ ích kỷ liên tục mang tai họa đến cho tất cả chúng sinh khác – từ ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác, và đời này sang đời khác. Nó không cho phép những hoạt động của đời sống hàng ngày của bạn trở thành

nguyên nhân khiến bạn thành tựu sự toàn giác, tâm toàn trí, vì chúng sinh. Tương tự như thế, sự tham luyến bám chấp vào những toàn thiện trong sinh tử không cho phép những hành động hàng ngày của bạn trở thành nguyên nhân của giải thoát.

Cái nhìn đầy ảo tưởng tin rằng có một cái ta độc lập, mặc dù đó là một lẽ duyên sinh, không cho phép bạn nhận ra bản tánh tuyệt đối của cái tôi. Chừng nào bạn còn bám chấp vào cái tôi như hiện hữu thực sự, bạn không thể nào nhận ra bản tánh tuyệt đối của cái tôi. Theo cách này, bạn không có cách nào thoát khỏi đau khổ, thoát khỏi sinh tử. Việc theo đuổi vô minh bằng cách này không cho phép những hành động trong đời sống hàng ngày của bạn trở thành một phương cách chữa trị cho sinh tử, cho nguyên nhân của đau khổ và mọi vấn đề về hậu quả.

### ***Nương tựa Đức Tara***

Có rất nhiều chướng ngại bên trong đối với việc phát triển tâm thức của bạn, và những chướng ngại bên trong này tạo ra nhiều chướng ngại bên ngoài. Vì thế, để bạn có thể thành công trong việc thực hành Pháp và thể nhập con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ, bạn phải nương tựa vào một Bổn Tôn đặc biệt hay một vị Phật, chẳng hạn như Đức Tara. Mọi công hạnh của chư Phật đã hiển lộ trong Đức Tara, Đấng Giải Thoát chúng sinh - phương diện nữ của chư Phật – để giúp chúng sinh hoàn thành mỹ mãn hạnh phúc nhất thời và tối hậu.

Nhiều yogi Ấn Độ đã nương tựa Đức Tara. Nhờ nương tựa Đức Tara, họ đã hoàn tất con đường và thực hiện những tác phẩm vĩ đại cho việc giảng dạy và cho chúng sinh, dẫn dắt vô số chúng sinh trong con đường dẫn tới hạnh phúc nhất thời và tối hậu. Chẳng hạn như đại học giả Lạt ma Atisha, người đã hoàn tất toàn bộ con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ, đã nương tựa Đức Tara.

Lạt ma Atisha được Yeshe O, vị vua Pháp của Tây Tạng thỉnh mời để thiết lập lại và truyền bá Phật Pháp ở Tây Tạng. Lạt ma Atisha cũng biên soạn *Ngọn Đèn Soi Đường Giác ngộ*,<sup>(1)</sup> là tác phẩm đã lập ra thuật ngữ *con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ*. Nhờ lắng nghe, quán chiếu và thiền định về *Ngọn Đèn Soi Đường Giác ngộ*, rất nhiều người đã đạt được giác ngộ.

Ngoài việc làm lợi lạc cho những hành giả Tây Tạng đang thực nghiệm và thành tựu con đường dẫn tới giác ngộ, ngày nay, thậm chí bản văn của Lạt ma Atisha cũng mang lại lợi ích rộng rãi ở Tây phương. Ánh sáng của giáo lý lam rim này đã xua tan rất nhiều vô minh, ngay cả trong tâm thức của nhiều ngàn người đang sống ở Tây phương. Bởi *Ngọn Đèn Soi Đường Giác ngộ* hợp nhất mọi giáo lý của Đức Phật thành một thực hành tuần tự mà nhờ đó ai cũng có thể đạt được giác ngộ và nhiều hành giả đã có thể sử dụng nó để tu hành tâm thức trong con đường dẫn tới giác ngộ.

Mặc dù Lạt ma Atisha đã thị tịch rất lâu ở Tây Tạng, ngài vẫn làm lợi lạc chúng ta bằng cách cho ta cơ hội để hiểu biết những giáo lý của con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ. Việc thấu hiểu và thực hành con đường này mang lại cho bạn lòng tin và nhiều hạnh phúc. Nhờ hiểu biết nguyên nhân của hạnh phúc, bạn có cơ hội để đạt được bất kỳ

hạnh phúc nào bạn ước muốn. Đây là những công hạnh của Lạt ma Atisha làm lợi lạc tất cả chúng sinh.

Lạt ma Atisha có thể hiến tặng những lợi lạc bao la này cho chúng sinh và các giáo lý nhờ tin tưởng vào Đức Tara. Trong suốt cuộc đời của Lạt ma Atisha, Đức Tara luôn luôn cho ngài những lời chỉ dạy. Khi Lạt ma Atisha phải quyết định về việc thực hiện những công trình cho chúng sinh – chẳng hạn như du hành sang Tây Tạng - ngài luôn luôn cầu xin Đức Tara, và sau đó làm theo những chỉ dẫn của Tara. Giống như thế, thời nay ngay cả những yogi Tây Tạng đang thể nhập con đường tuần tự dẫn tới giác ngộ, đạt được thành công to lớn trong việc phát triển tâm thức của họ, cũng nương tựa vào Đức Tara.

### ***Những lợi ích của thực hành Tara***

Đức Tara nhanh chóng giúp bạn thành công trong việc đạt được hạnh phúc tối hậu của giác ngộ. Bạn nhận lãnh rất nhiều công đức tốt lành, hay nguyên nhân của hạnh phúc; nó ngăn cản một tái sinh đau khổ trong đời sau của bạn; bạn nhận nhập môn từ hàng triệu vị Phật; và bạn thành tựu giác ngộ. Tuy nhiên, bên cạnh những điều này, thực hành Tara có nhiều lợi lạc khác. Việc trì tụng lời cầu nguyện Hai mươi mốt Đức Tara (2) với lòng sùng mộ vào lúc bình minh hay chạng vạng tối – hay tưởng nhớ Đức Tara, hát tụng những bài nguyện và tụng các thần chú bất kỳ lúc nào vào ban ngày hay đêm – che chở bạn khỏi nỗi sợ và những hiểm nguy, và đáp ứng mọi ước nguyện của bạn. Nếu bạn cầu nguyện Đức Tara, Ngài sẽ đặc biệt cứu giúp bạn thật nhanh chóng.

Cũng có nhiều lợi lạc nhất thời nhờ thực hành Tara, hoặc bằng cách trì tụng thần chú Tara hay lời cầu nguyện Hai mươi mốt Đức Tara. Đức Tara có thể giải quyết nhiều vấn đề trong đời bạn: cứu bạn khỏi bị chết sớm; giúp bạn khỏi bệnh; khiến bạn thành công trong việc kinh doanh; giúp bạn tìm được việc làm; làm bạn giàu có. Khi bạn có một vấn đề thực sự nghiêm trọng, chẳng hạn như một chứng bệnh đe dọa sinh mạng, nếu bạn nương tựa Đức Tara, thì rất thường là bạn sẽ được gỡ ra khỏi vấn đề đó; bạn sẽ khỏi chứng bệnh đó. Nếu bạn ăn phải chất độc, nếu bạn nương tựa Đức Tara, chất độc sẽ không làm tổn hại bạn. Nhờ thực hành các lời cầu nguyện và thần chú của Đức Tara, những cặp vợ chồng khó có con sẽ có thể có một đứa con – trai hay gái như họ mong muốn. Đây là những kinh nghiệm hết sức thông thường. Nhờ các thực hành Tara, bạn có thể có được mọi hạnh phúc của đời này mà bạn ước muốn.

Nếu bạn tụng lời cầu nguyện Hai mươi mốt Đức Tara mỗi buổi tối một lần thì không thể xảy ra việc bạn bị chết đói – tôi có thể bảo đảm điều này! Đó cũng là một kinh nghiệm hết sức thông thường đối với các cư sĩ, tăng và ni khó khăn về tài chánh và gặp những vấn đề như thế đã được cứu thoát nhờ thực hành Tara. Trong kinh nghiệm riêng của tôi, tôi đã từng thấy nhiều trường hợp những người đã trì tụng và nương tựa Đức Tara và được cứu thoát khỏi nguy cơ chết sớm vì bệnh tật mà không cần dùng thuốc.

### ***Ý nghĩa của TARE***

Thần chú Tara là OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Để giải thích ý nghĩa của TARE



TUTTARE TURE: TARE có nghĩa là giải thoát khỏi samsara (sinh tử). Từ *Samsara* này có nghĩa là những uẩn: sắc uẩn, hay thân thể vật lý; thọ uẩn; tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn. Những uẩn này mà cái tôi được quy gán, được tạo nên bởi những chủng tử ô nhiễm của nghiệp và những tư tưởng náo động (tư tưởng rối loạn). Dưới sự sai khiến của nghiệp và những tư tưởng náo động, thức uẩn trong đời trước xoay tròn tới đời này. Bởi những uẩn này bị ô nhiễm do chủng tử nghiệp và những tư tưởng náo động, trong việc gặp gỡ những đối tượng ưa thích và không đáng ưa, những tư tưởng náo động khác nhau như tham và sân xuất hiện. Khi chủng tử của những tư tưởng náo động hiện diện, một lần nữa bạn tạo nghiệp. Nghiệp và những tư tưởng náo động lại tạo nên thức uẩn để xoay vòng, hay kết hợp với các uẩn trong đời sau.

Mặc dù thân thể thô nặng này không tiếp tục sang đời sau, nhưng thức uẩn thì đi tiếp tới đời sau. Từ đời này sang đời khác, nó liên tục xoay tròn (luân hồi). Từ đời này sang đời sau, từ đời trước tới đời hiện tại, thức uẩn xoay tròn. Nó kết hợp với những uẩn này trong hiện tại, sau đó hợp nhất với những uẩn trong đời sau. Đây là lý do tại sao những uẩn này được gọi là samsara (sinh tử), hay hiện hữu luân hồi.

Vì thế, TARE cho thấy Mẹ Tara giải thoát chúng sinh khỏi sinh tử, khỏi nỗi khổ thực sự, hay thoát khỏi những vấn đề. Bạn có thể liên kết điều này với những nỗi khổ đặc biệt của nhân loại: sinh, lão, bệnh và tử; gặp những đối tượng không ưa thích và kinh nghiệm sự thù ghét; không tìm được những đối tượng ưa thích hay tìm được chúng nhưng không hài lòng. Cho dù bạn vui hưởng bao nhiêu lạc thú chẳng nữa thì cũng không có sự mãn nguyện. Cho dù bạn theo đuổi dục vọng tới đâu chẳng nữa thì bạn cũng chẳng mãn nguyện chút nào.

Cũng thế, chẳng có gì là chắc chắn trong sinh tử. Bạn phải liên tục lia bỏ thân xác, và liên tục nhận thân thể khác. Cũng giống như thế, bạn liên tục kinh nghiệm nỗi khổ của việc kết hợp với một thân thể khác.

Bà mẹ trong đời hiện tại của bạn đến từ mẹ của bà, tức bà của bạn; bà của bạn đến từ bà mẹ khác; và bà mẹ đó đến từ bà mẹ khác. Cha của bạn thì cũng thế. Bạn có thể thấy thân thể mà bạn đang có này là một tập hợp của tất cả tinh dịch và máu huyết đã tiếp tục từ cha mẹ cho tới con cái trong vô số thế hệ không thể tưởng tượng nổi từ khi trái đất này tiến hóa, từ khi nhân loại bắt đầu. Tập hợp của tinh dịch này đi tới bạn qua cha bạn, ông của bạn, ông cố của bạn, và v.v.. Máu huyết thì cũng thế, nó đến với bạn qua mẹ bạn, bà của bạn, và v.v.. Bởi thân thể mà bạn hiện có này là một tiếp nối của toàn bộ tinh dịch và máu huyết từ tất cả những chúng sinh này, do đó không có chút thực chất nào để bám chấp, không có lý do gì để dính mắc vào thân thể này, vào sinh tử này. Chất thừa thải từ mọi nhà vệ sinh trong một thành phố lớn đều tập trung vào một ống cống lớn – thân thể chúng ta cũng giống như ống cống lớn này.

Bởi liên tục kết hợp với thân xác như thế, bạn liên tục kinh nghiệm những vấn đề. Nếu bạn ở địa vị cao, bạn rơi xuống địa vị thấp. Điều này liên tục xảy ra. Khi bạn sinh ra, bạn sinh ra một mình không có ai làm bạn đồng hành; khi bạn chết, bạn cũng chết một mình. Ngay cả thân thể này cũng không đồng hành với tâm thức; tâm thức phải đi một mình sang đời sau. Tất cả những điều này là những vấn đề của nỗi khổ thực sự. Nếu

bạn nương tựa vào Đức Tara bằng cách quy y Ngài và làm những thực hành Tara – chẳng hạn như trì tụng thần chú hay các bài tán thán – với TARE, Đức Tara sẽ giải thoát bạn khỏi tất cả những đau khổ thực sự này.

### ***Ý nghĩa của TUTTARE***

Từ thứ hai, TUTTARE, giải thoát bạn khỏi tám nỗi sợ hãi. Có tám nỗi sợ liên quan tới những nỗi nguy hiểm bên ngoài đến từ lửa, nước, không khí, đất, và cũng từ những việc chẳng hạn như những kẻ trộm cướp và thú vật nguy hiểm. Tuy nhiên, những hiểm nguy chính yếu đến từ tham, sân, si, kiêu ngạo, ganh tỵ, bủn xỉn, nghi ngờ và tà kiến. Tám tư tưởng não động này mà bạn có trong tâm là những nguy hiểm chính yếu. Nhờ nương tựa Đức Tara và thực hành Tara, bạn được giải thoát khỏi tám nguy hiểm bên trong này, tám tư tưởng não động này. Theo cách này, bạn cũng được giải thoát khỏi những nguy hiểm bên ngoài, bởi những nguy hiểm bên ngoài này đến từ những tư tưởng não động bên trong.

Từ thứ hai, TUTTARE, giải thoát bạn khỏi tám nỗi sợ, giải thoát bạn khỏi nguyên nhân thực sự của đau khổ: nghiệp và những tư tưởng não động hoàn toàn-sinh khởi. *Hoàn toàn-sinh khởi* có nghĩa là những tư tưởng não động mang lại mọi khổ đau. Bằng cách nương tựa Đức Tara và thực hành Tara, bạn được giải thoát khỏi nguyên nhân thực sự của đau khổ: đây là ý nghĩa của TUTARE.

### ***Ý nghĩa của TURE***

Từ thứ ba, TURE, giải thoát bạn khỏi bệnh tật. Trong Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế), TURE biểu thị sự ngừng dứt của đau khổ (Đạo Đế), là Pháp tối hậu. Về mặt giải thoát khỏi bệnh tật, bệnh tật thực sự mà ta có là sự vô minh (si) không biết bản tánh tuyệt đối của cái ta, và mọi tư tưởng não động phát khởi từ sự vô minh này. Đây là những bệnh tật thực sự, trầm trọng mà ta mắc phải. Với sự ngừng dứt tất cả những bệnh tật này của những tư tưởng não động, mọi đau khổ thực sự, mọi vấn đề là hậu quả, cũng được ngừng dứt. Bởi giải thoát chúng ta khỏi bệnh tật, TURE thực sự giải thoát chúng ta khỏi nguyên nhân thực sự, những tư tưởng não động, và cũng giải thoát ta khỏi những đau khổ thực sự.

Làm thế nào chúng ta có thể thành tựu Pháp tối hậu này, sự ngừng dứt thực sự nguyên nhân và kết quả của đau khổ? Điều gì có thể dẫn dắt ta tới trạng thái này, sự ngừng dứt đau khổ, là ý nghĩa của TURE? Bạn thành tựu điều này bằng cách thực hành con đường chân chính. Như được biểu lộ trong những con đường của Thừa Thấp của các vị Thanh Văn và Độc Giác, và trong con đường Đại Thừa, con đường chân chính là trí tuệ trực tiếp nhận thức tánh Không. Đây là Pháp tuyệt đối. Việc thể nhập trí tuệ này trong tâm ta dẫn ta tới trạng thái ngừng dứt đau khổ. Con đường chân chính này được bao hàm trong TUTARE, giải thoát ta khỏi tám nỗi sợ hãi – từ *giải thoát* gián tiếp biểu thị con đường chân chính. Và như tôi vừa giải thích, từ thứ ba, TURE, giải thoát bạn khỏi bệnh tật thực sự, là những tư tưởng não động.

Để kết luận, nhờ nương tựa (quy y) Đức Tara, làm các thực hành Tara chẳng hạn như

trì tụng thần chú Tara, và thực hành con đường được bao hàm trong thần chú đó, bạn có thể thành tựu trạng thái toàn giác với bốn kaya (thân), là sự ngừng dứt, giải thoát khỏi hai che chướng. Tóm lại, OM TARE TUTTARE TURE SOHA có nghĩa là “Con đánh lễ Đấng Giải thoát, Mẹ của tất cả các Đấng Chiến Thắng.” Tara là mẹ của tất cả các *Đấng Chiến Thắng*, hay chư Phật. Tại sao chư Phật được gọi là các Đấng Chiến Thắng? Đó là bởi các Ngài chiến thắng hai che chướng.

## **Mẹ Tara**

Đức Tara được gọi là *Mẹ* là bởi bà mẹ sinh ra những đứa con. Ý nghĩa thực sự của Tara là trí tuệ siêu việt của đại lạc và tánh Không bất-nhị, là trí tuệ thấu suốt chân lý tuyệt đối và tương đối của mọi sự hiện hữu. Đây là guru (Đạo sư) tuyệt đối, guru đích thực – và chúng ta nên thấu hiểu ý nghĩa đích thực này của guru. Mặc dù chư Phật có những phương diện (diện mạo, hình tướng) khác nhau và những danh hiệu khác nhau, nhưng tất cả chư Phật đều được sinh ra từ trí tuệ siêu việt của đại lạc và tánh Không bất-nhị này, là Pháp thân. Trong thực tế, mỗi vị Phật là hiện thân của guru tuyệt đối này: một hiển lộ trong nhiều; nhiều hiển lộ trong một. Guru tuyệt đối hiển lộ trong tất cả những phương diện khác nhau này của Phật; tinh túy của tất cả chư Phật là guru tuyệt đối. Ý nghĩa thực sự của guru, guru tuyệt đối, hiển lộ trong diện mạo (hình tướng) bình thường là guru chân lý-tương đối, vị Lạt ma mà từ ngài bạn trực tiếp nhận những giáo lý.

Như Khedrup Sangye Yeshe đã giải thích: “Trước guru, thậm chí danh hiệu ‘Phật’ cũng không có.” Toàn bộ *Guru Puja* biểu lộ rằng nền tảng là guru, Pháp thân, trí tuệ siêu việt của đại lạc và tánh Không bất-nhị. Ngay từ lúc khởi đầu, trong khi kinh nghiệm đại lạc, chúng ta hiển lộ như guru-deity (Bổn Tôn-Đạo sư). Ngay cả việc tiên-phát triển ruộng công đức cũng xuất phát từ đại lạc và tánh Không bất khả phân, và từ ruộng công đức này chúng ta nhận lễ nhập môn; chúng ta khẩn cầu được ban phước (gia trì) để phát triển những chứng ngộ của con đường tuần tự tới giác ngộ từ lúc bắt đầu cho tới khi chấm dứt; và chúng ta cũng thực hiện bốn loại cúng dường (ngoài, trong, bí mật và tuyệt đối). Chúng ta tu hành tâm thức với những thiền định này, là những gì xuất phát từ đại lạc và tánh Không bất-nhị.

Trước tiên chúng ta gặp guru bên ngoài và riêng rẽ. Sau khi nhận giáo lý, ta lắng nghe, quán chiếu và thiền định về con đường do guru này biểu lộ. Trên nền tảng của lòng sùng mộ đúng đắn đối với guru, dần dần chúng ta thể nhập phương cách chữa trị của con đường và giải trừ những che chướng của ta. Khi những che chướng của ta hoàn toàn được giải trừ, chúng ta gặp gỡ guru trong tâm thức.

Trên nền tảng thể nhập Ba nguyên lý của Con Đường, chúng ta nhận lãnh bốn nhập môn viên mãn Yoga Tantra Tối thượng, là những nhập môn chắc chắn gieo trồng những chủng tử của bốn thân trong tâm thức chúng ta. Điều này cho phép ta thực hành sự hợp nhất tịnh quang và huyền thân. Bằng cách dần dần thể nhập con đường này, chúng ta có thể hoàn toàn cắt đứt ngay cả quan điểm nhị nguyên vi tế, ngừng dứt ngay cả những tâm thô nặng của những thị kiến trắng, đỏ và tím tối, là những thị kiến còn vi

tế hơn những tâm thức thô nặng vừa đề cập nhưng thô lậu hơn khi so sánh với tâm vi tế của tịnh quang.

Khi bạn thành tựu Pháp thân, trí tuệ siêu việt của đại lạc và tánh Không bất-nhị, bạn đã thành tựu guru (Đạo sư). Bạn đã thành tựu ước muốn được biểu lộ trong lời nguyện hồi hướng thường dùng của chúng ta: “Nhờ tất cả những công đức này cầu mong con nhanh chóng thành tựu sự giác ngộ của Đức Phật-Đạo sư, và dẫn dắt mỗi một chúng sinh tới sự giác ngộ của Đức Phật-Đạo sư.” Trong thực tế, nhờ tu hành tâm thức của bạn trong những thiền định này, phát triển tâm bạn trong con đường, dòng tương tục của tâm bạn trở thành dòng tương tục của guru. Trong tương lai, bạn thực sự trở thành guru mà bạn đã quán tưởng.

Vì thế, tất cả chư Phật đều sinh ra từ guru tuyệt đối, trí tuệ siêu việt của đại lạc và tánh Không bất-nhị, là ý nghĩa thực sự của Mẹ. Trí tuệ siêu việt này, tâm vi tế hoàn toàn thuần tịnh này, hiển lộ trong phương diện (hình tướng, diện mạo) nữ nhân này, là vị được quy gán là “Tara”.

Thường thì trẻ con cảm thấy gần mẹ hơn cha. Khi chúng gặp rắc rối gì, hầu hết trẻ con kêu đòi mẹ chúng. Tôi không hiểu biết về phương Tây, nhưng ở phương Đông thì ngay cả những người trưởng thành, khi bị đau khổ hay gặp những vấn đề nghiêm trọng, họ đều nương tựa mẹ của họ.

Cha tôi chết khi tôi còn nhỏ, và tôi không nhớ chút gì về diện mạo của ông. Người ta nói ông có một bộ râu ở cằm, ông đọc các bản văn rất hay và ít nói. Tất cả những gì tôi có thể nhớ rõ ràng là chiếc *chuba* (áo choàng dài) bằng da cừu của cha tôi. Mọi người trong gia đình ngủ dưới chiếc *chuba* vĩ đại ấy – nó là chiếc mền của chúng tôi. Cả nhà cố gắng để nằm dưới nó. Tôi có thể nhớ điều đó thật rõ ràng. Tôi được giới thiệu với chiếc *chuba* của cha tôi – đó là tất cả những gì tôi nhớ.

Vì thế mẹ tôi là người lớn duy nhất trong nhà. Chị tôi, vì lớn hơn một chút, có thể giúp đỡ mẹ tôi chút ít bằng cách đưa súc vật của chúng tôi ra núi và dẫn chúng về nhà. Nếu không, những đứa trẻ khác trong nhà – tất cả có ba đứa, kể cả tôi – thật là vô dụng. Bởi chị tôi phải trông coi súc vật nên một mình mẹ tôi phải cáng đáng mọi công việc khó nhọc.

Một hôm mẹ tôi phải đi vào rừng để lấy củi. Chúng tôi chờ ở ngoài cửa. Bởi không đứa nào trong chúng tôi có thể nấu nướng, chúng tôi ra ngoài chờ bà về và cho chúng tôi ít thức ăn. Bà từ rừng trở về thật muộn với một gánh củi rất nặng. Sau khi về tới nhà, bà không đốt nổi một ngọn lửa vì bà bị bệnh, rất đau đớn. Lò không có lửa và không có thực phẩm. Bà nằm xuống cạnh lò sưởi, kêu gào mẹ của bà: “Ama! Ama!” Lúc đó bà tôi vẫn còn sống, ở khá gần chúng tôi, có lẽ khoảng năm hay mười phút đi bộ.

Ba đứa chúng tôi – tôi, anh Sangye, và một đứa em khác có bím tóc nhỏ sau lưng, và sau này đã chết – không biết phải làm gì. Chúng tôi chỉ ngồi quanh lò sưởi nhìn mẹ tôi. Không có lửa; không ai trong chúng tôi có thể nhóm lửa. Chúng tôi chỉ ngồi và nhìn mẹ.

Cũng giống như thế, bằng cách này hay cách khác, ngay cả những người đã trưởng thành cũng kêu cầu mẹ của họ khi họ đau khổ hay gặp vấn đề thật sự nghiêm trọng. Tuy nhiên, Đức Tara thì còn gần gũi, thân thiết với chúng ta hơn mẹ của ta.

### **Ý nghĩa của OM TARE TUTTARE TURE SOHA**

Phương diện nữ này, Đức Tara, Mẹ của tất cả các Đấng Chiến Thắng, dẫn dắt bạn và chúng sinh thoát khỏi hiểm nguy của việc bị rơi vào sinh tử hay Niết bàn thấp, và dẫn dắt bạn tới trạng thái viên mãn của sự giác ngộ, là trạng thái được bảo đảm bằng năm trí tuệ siêu việt và bốn thân.

Nghĩa thô của ba từ TARE TUTTARE TURE này là: “Đối trước Ngài, hiện thân những công hạnh của tất cả chư Phật, dù con ở trong hoàn cảnh hạnh phúc hay bất hạnh, con luôn luôn đảnh lễ với thân, ngữ và tâm con.”

Mọi con đường (Thừa Thấp, Đại Thừa, Ba la mật Thừa, Mật Thừa) từ lúc khởi đầu cho tới khi giác ngộ đều được bao hàm trong TARE TUTTARE TURE. Phương cách chữa trị của con đường và mọi che chướng mà nó giải trừ đều bao hàm trong TARE TUTTARE TURE. Đối với lam rim, TARE là con đường tuần tự của chúng sinh hạ căn; TUTTARE, con đường tuần tự của chúng sinh trung căn, và TURE, con đường tuần tự của chúng sinh thượng căn. Mọi đặc điểm chính của những thiền định lam rim được bao hàm trong thần chú này. Trong thần chú TAYATA OM MUNI MUNI MAHAMUNIYE SOHA, MUNI MUNI MAHAMUNIYE cũng có thể có quan hệ với lam rim theo cách này.

Từ cuối cùng SOHA có nghĩa là thiết lập cội gốc của con đường trong tim bạn. Nói cách khác, bằng cách nương tựa Đức Tara và làm thực hành Tara, bạn nhận lãnh những sự ban phước của Đức Tara trong trái tim bạn. Điều này cho bạn không gian để thiết lập cội gốc của con đường, được biểu thị bởi TARE TUTTARE TURE, trong tim bạn. Bằng cách thiết lập con đường của ba căn cơ chúng sinh trong tim bạn, bạn tịnh hóa mọi bất tịnh của thân, ngữ và tâm bạn, và thành tựu thân linh thánh, ngữ linh thánh, và tâm linh thánh của Đức Tara, được biểu thị bằng OM. Thân, ngữ và tâm bạn được chuyển hóa thành thân linh thánh, ngữ linh thánh và tâm linh thánh của Đức Tara. Đây là ý nghĩa thô của OM TARE TUTTARE TURE SOHA.

### ***Quán tưởng Đức Tara***

Khi bạn trì tụng thần chú, hãy quán tưởng Đức Tara trong không gian trước mặt bạn, ngang với trán bạn, ở một khoảng cách vừa phải - khoảng bề dài một thân người. Như tôi đã đề cập khi giảng nghĩa thần chú, trước tiên hãy nghĩ tới trí tuệ siêu việt của đại lạc của tất cả chư Phật, trí tuệ ấy hoàn toàn thấu suốt mọi sự hiện hữu. Hãy nghĩ tới tâm linh thánh này của Pháp thân, guru (đạo sư) tuyệt đối. Bởi tâm linh thánh của tất cả chư Phật, guru tuyệt đối, được ràng buộc bởi lòng đại bi đối với bạn và tất cả chúng sinh, những người bị ngăn che và đau khổ dưới sự sai khiến của nghiệp và những tư tưởng náo động, tâm linh thánh ấy hiển lộ trong thân tướng nữ nhân đặc biệt này của Đức Tara. Điều này xảy ra là nhờ lòng bi mẫn. Giống như bạn hành động dưới sự sai khiến của sân hận và tham luyến, chư Phật làm việc vì bạn và chúng sinh dưới sự

hướng dẫn của lòng bi.

Tâm linh thánh của tất cả chư Phật hiển lộ trong Đức Tara, phương diện (hình tướng) nữ nhân này. Diện mạo của Ngài ra sao? Đức Tara mang tính chất của ánh sáng xanh lục, với một mặt và hai tay. Ngài có vẻ mặt thật an bình và hơi mỉm cười. Tóc Ngài đen tuyền, một nửa được búi lên và một nửa buông chùng, và tô điểm một hoa utpala (hoa sen xanh) trên đỉnh đầu. Đức Tara trang điểm những vật trang sức quý giá gồm chuỗi hạt, xuyên, băng tay, và v.v.. Đôi mắt Ngài tràn đầy thương yêu và bi mẫn, không mở lớn nhưng hơi tròn và trong sáng. Đôi mắt của Đức Tara biểu lộ lòng bi mẫn đối với bạn, giống như cái nhìn thương yêu mà một bà mẹ gửi cho đứa con thân yêu duy nhất của bà. Bàn tay phải Ngài cầm một cành hoa utpala, trong ấn ban những chứng ngộ siêu việt. Bàn tay trái cầm một cành hoa utpala khác, ba ngón tay hướng thẳng lên biểu thị sự nương tựa Phật, Pháp và Tăng đoàn.

Với bộ ngực hoàn toàn bày lộ, Đức Tara trang điểm một chuỗi hạt quý giá, ngoài ra còn có những vòng hoa quý báu và những khăn choàng cổ khác nhau. Chân phải của Ngài duỗi ra, và chân trái co lại. Phía sau Ngài là một đĩa mặt trăng. Đức Tara tô điểm những dấu hiệu thiêng liêng viên mãn và những minh họa của một vị Phật. Trên trán Ngài có một chữ OM trắng, tinh túy của thân kim cương linh thánh; ở cổ Ngài, một chữ AH đỏ, tinh túy của ngữ kim cương linh thánh; và ở tim Ngài, một chữ HUNG xanh dương, tinh túy của tâm kim cương linh thánh.

Từ chữ OM, những tia cam lồ trắng phóng ra, đập mạnh vào trán bạn, và đi vào người bạn để tịnh hóa mọi che chướng và nghiệp tiêu cực bạn đã tích tập với thân bạn từ những tái sinh tự vô thủy cho tới bây giờ. Từ chữ AH ở cổ họng của Đức Tara, những tia cam lồ đỏ được phóng ra và đập vào cổ họng của bạn; mọi che chướng và nghiệp tiêu cực được tích tập với ngữ của bạn được hoàn toàn tịnh hóa. Kế đó, từ chữ HUNG nơi tim Đức Tara, những tia cam lồ xanh dương được phóng ra và đi vào tim bạn; mọi che chướng và nghiệp tiêu cực được tích tập với tâm bạn từ những tái sinh tự vô thủy tới nay được tịnh hóa. Nhờ lòng bi mẫn đối với bạn và tất cả chúng sinh, Mẹ Tara đã tịnh hóa bạn. Hãy tập trung vào điều này khi bạn trì tụng thần chú OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Hoặc nếu bạn muốn, bạn có thể quán tưởng Đức Tara trên đỉnh đầu bạn như trong sadhana Tara ngắn gọn. (2)

Khi bạn chấm dứt việc thiền định, hãy cầu nguyện Đức Tara: “Không trì hoãn ngay cả một giây, cầu mong con trở thành Đức Tara và trong mỗi giây giải thoát vô số chúng sinh khỏi mọi nỗi khổ của họ và dẫn dắt họ tới sự toàn giác.”

Hãy cầu nguyện được thành tựu ước nguyện này bằng việc phát triển Bồ đề tâm, ước nguyện thành tựu Tara vì lợi lạc của chúng sinh. Bởi bạn không theo đuổi tâm ích kỷ mà đã chuyển hóa thái độ của bạn thành thái độ sử dụng đời bạn để phụng sự chúng sinh, giúp họ đạt được hạnh phúc nhất thời và tối hậu, Đức Tara hết sức hài lòng bạn. Việc bạn thực hành tư tưởng từ bi của Bồ đề tâm và giới hạnh, có nghĩa là giữ gìn giới nguyện của bạn, đã làm Đức Tara vui lòng hơn hết. Những thực hành Đại thừa cốt tủy này là những món cúng dường tuyệt vời nhất bạn có thể dâng lên Đức Tara; những thực hành này đưa bạn tới gần Đức Tara hơn, khiến Ngài nhanh chóng trợ giúp để mọi

hoạt động của bạn được thành công. Việc Đức Tara cứu giúp bạn nhiều hay ít thì tùy thuộc vào việc bạn thực hành cốt tủy của giáo lý Đại thừa tới mức độ nào.

Như thế, do bởi thái độ Bồ đề tâm của bạn, Đức Tara hết sức hài lòng bạn; Ngài tan thành ánh sáng xanh lục, đi vào trán bạn, và thẩm nhập vào trái tim bạn. Hãy nghĩ: “Thân, ngữ và tâm tôi đã được ban phước (gia trì) để trở thành thân linh thánh, ngữ linh thánh và tâm linh thánh của Đức Tara.” Nhờ nhận lãnh những sự ban phước của Đức Tara với một tâm an tĩnh, sùng mộ, bạn gieo trồng chủng tử để phát triển tâm bạn và thực sự thành tựu Tara.

Sau khi thẩm nhập, nếu bạn muốn, hãy tập trung nhất tâm vào bản tánh của tâm linh thánh của Đức Tara. Sau đó hãy kết thúc thực hành của bạn bằng cách hồi hướng công đức cho sự phát triển Bồ đề tâm và việc thành tựu Tara của bạn, để dẫn dắt mọi chúng sinh đạt được giác ngộ của Đức Tara càng nhanh càng tốt.

*Để truy cập một bản in Những Lời Tán thán 21 Đức Tara bằng Tạng ngữ và Anh ngữ, xin đọc website của FPMT. (2)*

### **Nguyên tác: “Tara The Liberator”**

by *Lama Zopa Rinpoche*

<http://www.lamayashe.com/lamazopa/tara.shtml>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

### **Chú thích:**

(1) Xin đọc: “**Ngọn Đèn Soi Đường Giác ngộ**”,

bản dịch Việt ngữ của Hồng Như:

[http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com\\_content&task=view&id=33&Itemid=56](http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com_content&task=view&id=33&Itemid=56)

(2) Xin đọc:

- “**Tán Dương 21 Đức Quan Âm Tara**”, Việt, Anh và Tạng ngữ,

bản dịch Việt ngữ của Hồng Như:

[http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com\\_content&task=view&id=68&Itemid=63](http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com_content&task=view&id=68&Itemid=63)

- “**Phương pháp Hành trì Lục Quan Âm, Suối nguồn của Vạn Pháp**”,

bản dịch Việt ngữ của Tâm Bảo Đàn và Chơn-Pháp Nguyễn Hữu Hiệu:

[http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet%20Green%20Tara%20Practice\\_Images\\_2006.pdf](http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet%20Green%20Tara%20Practice_Images_2006.pdf)

- “**Giọt Bất tử Tuyệt vời: Pháp Hành trì Mạn đà la Trường thọ của Đức Bạch Quan Âm**”

bản dịch Việt ngữ của Tâm Bảo Đàn:

[http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet\\_White%20Tara\\_7th%20Gar%20R.pdf](http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet_White%20Tara_7th%20Gar%20R.pdf)

- “**Hai mươi một Đoàn kệ Tán thán Quan Âm**”

bản dịch Việt ngữ của Tâm Bảo Đàn:

[http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet\\_21%20Doan%20Ke%20Tan%20Than%20Quan%20Am\\_TBD.pdf](http://www.vietnalanda.org/Translations/Viet_21%20Doan%20Ke%20Tan%20Than%20Quan%20Am_TBD.pdf)

### **Tara The Liberator Lama Zopa Rinpoche**

From two teachings given at Kopan Monastery and Himalayan Yogic Institute, Nepal in May 1987. Originally published as a Wisdom Transcript by **Wisdom Publications** in 1993.

#### *The ultimate meaning of life*

First I would like to thank everybody from my heart for coming to this meditation course. I rejoice greatly that you want to make your life beneficial for other sentient beings by developing your mind, that you are concerned about the happiness of others. I thank all of you from my heart.

You do not do meditation courses and spiritual practice to have a healthy body, and not even to have temporary peace of mind; you do spiritual practice to have everlasting mind-peace, with ultimate liberation from mental afflictions, or disturbing thoughts. At this time you have a precious human body. Using this to obtain even the ultimate happiness of everlasting liberation from all problems and their causes—disturbing thoughts and action-result, or karma—is still not the ultimate purpose of your having this precious human body. The real purpose of taking this precious human body at this time is to avoid giving harm to other sentient



Y  
M  
A



beings; and on the basis of that, to benefit all other sentient beings, each of whom wants happiness and does not want suffering.

Having this pure attitude of wishing to avoid harm to others in the very depths of your heart, you then act to benefit them without discrimination. You do not recognize some beings, such as relatives and friends, as close and help them, but others as enemies and not help them—or even harm them. Rather than these discriminating thoughts, you have a pure attitude of loving kindness, thinking to benefit all sentient beings equaling the extent of infinite space. With the attitude of loving kindness and compassion towards all living beings, you should also act to benefit them equally. This is the main purpose for which we have taken this precious human body. This is the ultimate meaning of life.

### *Everlasting happiness*

You should live each day, each hour, each minute, in order to accomplish this ultimate purpose. This is why you try to be healthy and to have a long life. The purpose of everything you do—sleeping, waking, wearing clothes, eating, sitting, walking, having medical treatment—is to develop the good heart towards every sentient being, and to act to benefit each of them equally. Other living beings are exactly the same as you in wanting even the smallest comfort and not wanting the smallest discomfort, even in a dream. They are exactly the same as you.

Just as you want to eliminate all your suffering and to obtain happiness so does every other living being. They are exactly the same as you. Therefore, you need to eliminate their suffering and obtain their happiness.

And again just like you, other living beings want the greatest, longest-lasting happiness. When you go shopping, you try to buy the best quality, longest-lasting goods that you can. Like this, every being wishes to have the greatest, longest-lasting happiness—and that means great liberation. *Great liberation* means removal of the two obscurations: the obscuration of the gross disturbing thoughts and the obscuration of the subtle mental stains. When the cessation of these is established on the mind, this is the purest happiness of full enlightenment.

Why is the happiness of full enlightenment everlasting? Because once the obscurations, the cause of suffering, are completely removed, it is impossible for suffering to recur and happiness to degenerate. Because the cause of suffering has been removed, it is impossible for suffering to return.

For example, why is our mind controlled today by disturbing thoughts such as ignorance, anger and attachment? Our mind is obscured by these because they are the continuation of the mental afflictions, or disturbing thoughts, that existed yesterday. Because we did not remove yesterday's disturbing thoughts, the continuation of these—today's disturbing thoughts—has arisen.

It is the same with our previous life: If we had completely removed disturbing thoughts by actualizing the remedy of the path within our mind in our previous life, it would have been impossible for us to be born with these mental afflictions in this life. There could be no such evolution if we had ceased the continuation of disturbing thoughts. With nothing to cause disturbing thoughts in this life, there would be no disturbing thoughts—and no unhappiness or problems in this life.

For example, if a cloth that had been dirty for many days was completely cleaned yesterday, there would be no continuation of yesterday's dirt. In the same way, once the disturbing-thought obscurations are completely removed, it is impossible for them to arise again since there is no cause, and it is impossible to experience suffering again. This is the everlasting happiness of liberation. As I mentioned before, the ultimate purpose of having this precious human body is to liberate all living beings from all obscurations, or mental stains, and lead them to the greatest liberation of full enlightenment, which is everlasting, peerless happiness.

### *Developing the mind*

Now, in order to accomplish this great work for other living beings, you have to develop your own mind by putting effort into listening to, reflecting and meditating on the teachings. And in order for you to lead other beings to this peerless happiness of full enlightenment, they have to follow the path. Therefore, to lead them in the path to full enlightenment, you must reveal the teachings to them. In order to reveal the teachings, the means to guide them in the path to full enlightenment, you yourself must see very clearly, without the slightest mistake, the level of mind, characteristics and karma of every single living being. As living beings have various levels and characteristics of mind, the methods you reveal to them also have to be of various types. Again you must realize clearly, without the slightest mistake, all the various means to guide living beings.

The only mind that can see all these things fully is omniscient mind. Therefore, in order to accomplish this great work for sentient beings, this ultimate benefit of great liberation, which living beings need and are lacking, you yourself need to have omniscient mind.

For example, a teacher—whether in a school, university or monastery—teaches different subjects to various classes to educate students with knowledge of science, mathematics, engineering, biology, medicine, psychology or whatever. It is generally accepted that the more education a student has, the easier it will be for him to find a job, earn a living and have an easy life. The general aim of education is to have an easier life. And in order to educate others, the teacher himself has to be educated and knowledgeable in all the subjects he teaches. The less knowledge—or more ignorance—you have, the more limited your capacity to educate and help others. The more knowledge you have, the more you can fulfill the wishes of other people.

If you are blind, you cannot guide others to where they want to go. If you have no arms, you cannot help your mother when she is in danger of falling down a precipice, or of being swept away by a river and drowned. Like this, in order to guide sentient beings perfectly to the peerless happiness of full enlightenment, you should first have omniscient mind.

By having omniscient mind, you also have perfect power and great compassion for every living being. Because of this great compassion, which feels no discrimination, there is no danger that you will help some beings and not others. There is no partiality in your actions. And with omniscient mind, there is the power to reveal every skilful means to guide living beings.

### *Developing compassion*

How is it possible to achieve this? For this mental continuum to become omniscient mind? You can figure this out even from this simple example: When you memorize anything, in the beginning your mind is completely ignorant. In the very beginning, you do not even know the alphabet; but with the help of a teacher and by applying effort, you gradually begin to learn. As you continue, you learn more and more. It is the nature of the mind that understanding can be developed. The mind has the power to understand gross phenomena, and even subtle existence if you attempt to do this correctly.

You have compassion for some beings now, even though you do not have fully developed compassion, which means compassion towards every living being. However, you can develop your present small compassion for these beings so that it becomes greater and greater. You can increase your compassion for these beings. By understanding the teachings and practicing meditation, you can also generate compassion for the other beings for whom you do not feel compassion at the moment. In this way compassion can be developed.

With the compassion you already have for others, with your present understanding of their wishes and the methods to fulfill them, you have some capacity to help others. Even at this present time, with this human body, with the understanding and compassion that you have, you have some power to help others. As your understanding of and compassion for all living beings develop through actualizing the remedy of the path within your mind, your obscurations will gradually become less and less, and you will gain more and more understanding. When this process is completed, you will have complete and perfect power to guide other beings.

### *Developing omniscient mind*

How is it possible to separate the mind from mental afflictions? In your everyday life you can see that even if your mind is overwhelmed by anger in the morning, this anger does not last; your mind is not continuously overwhelmed by anger. In the morning you may be angry with someone, but in the afternoon there is no anger—instead there may be attachment to that

person, or indifference.

Even without meditation, disturbing thoughts arise and change. This proves that the nature of the mind is not oneness with anger, attachment, ignorance, pride or jealousy. The mind is temporarily obscured by these, but is itself not oneness with them. If the mind itself were oneness with anger, it should be spontaneously and continuously in the nature of anger. Or spontaneously and continuously in the nature of attachment. Then, to the one object, anger and attachment would be arising at the same time.

If a mirror was oneness with the dirt on it, the dirt could not be cleaned away—this would be like cleaning dirt away from dirt. Because the mirror is not oneness with but temporarily covered by dirt, it can be cleaned with water and a cloth. The more the dirt is cleaned away, the clearer the mirror's reflection. In the same way, as you listen to, reflect and meditate on the graduated path to enlightenment, as you generate more realizations of this path, your obscurations first become gradually thinner and thinner, and are then removed completely.

The Mahayana, or Greater Vehicle, path to enlightenment has five paths: the paths of merit, preparation, right-seeing, meditation and no-more learning. And the Paramitayana path has ten levels, or bhumis. Certain obscurations are removed when you achieve the third, right-seeing path; and further obscurations are removed when you reach the path of meditation. When a bodhisattva achieves the eighth bhumi of the Paramitayana path, the gross disturbing-thought obscuration is completely removed. By developing his mind to the ninth and tenth bhumis, the bodhisattva removes even the subtle obscurations, the mental stains, or impressions, left on the mind by disturbing-thought obscurations such as ignorance grasping the I as existent from its own side.

While the I is merely imputed on the aggregates by thought, ignorance grasps the I as independent, existing from its own side. Due to imprints left on the mind, everything appears as existing from its own side. However, even these subtle obscurations are completely removed when the mind is developed to the ninth and tenth bhumis. When the remedy of the path is complete within the mind, there is not even the slightest mental stain. At that time, the mental continuum becomes omniscient mind, fully seeing all the past, present and future without the slightest mistake; all the minds and wishes of living beings; and all the various means to guide them. Without the slightest effort or mistake, one is able to guide all living beings perfectly.

### *Obstacles to success*

Now, in order to achieve this, we have to complete the realizations of the graduated path to enlightenment, or *lam rim*. Developing your mind in the graduated path to enlightenment is the most important and most beneficial thing for you, and especially for other living beings. However, there are many

obstacles even to accomplishing some small happiness in this life. Even finding a job can take many months, even years. Even in business, which is small work to obtain happiness of only this life, there are many obstacles. So of course there are many obstacles to developing your mind and achieving the everlasting liberation of omniscient mind for the sake of all living beings. There are many inner obstacles created by disturbing thoughts: the dissatisfied mind; the selfish mind; the mind of worldly concern, grasping to this life and samsaric perfections.

Worldly concern brings so many problems in this life: fear, worry, depression, even suicide. This grasping mind does not allow your everyday activities to become virtue, the cause of happiness. Besides interfering in your finding happiness in future lives, which means receiving a good rebirth, worldly concern does not even allow you to have happiness and mind-peace from hour to hour in your present life.

Even if you try to practice Dharma, worldly concern does not allow your practice to become pure Dharma. Grasping samsaric perfections also causes you to take rebirth again, so there is the suffering of death and the experience of all these problems again and again. It does not allow you to achieve everlasting liberation from suffering, and its causes.

Generally, the ignorance believing that the I, which is merely imputed on the aggregates by thought, exists from its own side is the main cause of suffering. This ignorance is the root of all suffering. But also there is the selfish mind, which does not allow you to have any mind-peace. As long as you constantly follow the selfish attitude, you do not have any relaxation, any happiness. Besides harming you, the selfish attitude gives harm to all other living beings continuously—from day to day, month to month, year to year, and life to life. It does not allow the activities of your everyday life to become the cause of your achieving full enlightenment, omniscient mind, for other living beings. In a similar way, attachment grasping samsaric perfections does not allow your everyday actions to become the cause of liberation.

The hallucinated view that believes the I to be independent, even though it is a dependent arising, does not allow you to realize the absolute nature of the I. As long as you grasp the I as truly existent, there is no way you can realize the absolute nature of the I. In this way, there is no way to escape from suffering, from samsara. Following ignorance in this way does not allow the actions of your daily life to become a remedy to samsara, to the cause of suffering and all the resultant problems.

### *Relying on Tara*

There are so many inner obstacles to the development of your mind, and these inner obstacles create many outer obstacles. Therefore, for the success of your Dharma practice, of your actualizing the graduated path to enlightenment, you must rely upon a special deity, or buddha, such as Tara. All the actions of

the buddhas have manifested in this female aspect of buddha, Tara the Liberator, in order to help living beings to accomplish successfully both temporal and ultimate happiness.

Many Indian yogis relied upon Tara. By taking refuge in Tara, they completed the path and did great works for the teachings and for living beings, leading uncountable numbers in the path to temporal and ultimate happiness. For example, the great pandit Lama Atisha, who completed the whole graduated path to enlightenment, relied upon Tara.

Lama Atisha was invited by the religious king of Tibet, Yeshe O, to re-establish and spread Buddhadharma in Tibet. Lama Atisha also wrote the text, *Lamp of the Path to Enlightenment*, which established the term *graduated path to enlightenment*. By listening to, reflecting and meditating on *Lamp of the Path of Enlightenment*, so many people have achieved enlightenment.

Besides benefiting the Tibetan practitioners who are experimenting on and accomplishing the path to enlightenment, Lama Atisha's text is nowadays even benefiting extensively in the West. The light of this lam rim teaching has dispelled so much ignorance, even in the minds of many thousands of people living in the West. Because *Lamp of the Path to Enlightenment* integrates all the teachings of Buddha into a step-by-step practice by which anyone can achieve enlightenment, many practitioners have been able to use it to train their minds in the path to enlightenment.

Even though Lama Atisha passed away a long time ago in Tibet, he is still benefiting us by having given us the opportunity to understand the teachings of the graduated path to enlightenment. Understanding and practicing this path gives you confidence and much happiness. By understanding the cause of happiness, you have the opportunity to obtain whatever happiness you wish. These are Lama Atisha's actions benefiting all living beings.

Lama Atisha was able to offer these extensive benefits to living beings and the teachings through depending upon Tara. Throughout Lama Atisha's life, Tara always gave him advice. When Lama Atisha had to make decisions about doing works for living beings—such as traveling to Tibet—he always asked Tara, and then followed Tara's instructions. Like this, even present-day Tibetan yogis who are actualizing the graduated path to enlightenment, having great success in developing their minds, also rely upon Tara.

### *The benefits of Tara practice*

Tara is quick to grant success in obtaining the ultimate happiness of enlightenment. You receive much good merit, or cause of happiness; it prevents a suffering rebirth in your next life; you receive initiation from millions of buddhas; and you achieve enlightenment. Besides these, however, Tara practice has many other benefits. Reciting the Twenty-one Taras' prayer with devotion, at dawn or dusk—or remembering Tara, singing praises and reciting

mantras at any time of the day or night—protects you from fear and dangers, and fulfill all your wishes. If you pray to Tara, Tara is particularly quick to grant help.

There are also many temporal benefits from Tara practice, either reciting the Tara mantra or the Twenty-one Taras' prayer. Tara can solve many problems in your life: liberate you from untimely death; help you recover from disease; bring you success in business; help you to find a job; bring you wealth. When you have a really serious problem, such as a life-threatening disease, if you rely upon Tara, very commonly you will be freed from that problem; you will recover from that disease. If you eat poison, if you rely upon Tara, the poison will not harm you. By doing Tara prayers and mantras, couples with difficulty having a child can have a child—and whichever they want, a son or a daughter. These are very common experiences. Through Tara practice, you can obtain any happiness of this life that you wish.

If you recite the Twenty-one Taras' prayer once every evening, it is impossible—I can put my signature to this!—for you to die of starvation. It is also a very common experience for lay practitioners, monks and nuns with financial difficulties to have such problems relieved by doing Tara practice. In my personal experience, I have seen many instances of people who have prayed to and taken refuge in Tara and been saved from the danger of untimely death from disease without taking medicine.

#### *The meaning of tare*

The Tara mantra is OM TARE TUTTARE TURE SOHA. To explain the meaning of TARE TUTTARE TURE: TARE means liberating from samsara. This *samsara* means these aggregates: the aggregate of form, or the physical body; of feeling; of recognition; of karmic formations; and of consciousness. These aggregates, on which the I is labeled, are caused by the contaminated seed of karma and disturbing thoughts. Under the control of karma and disturbing thoughts, the past-life aggregate of consciousness circled to this life. Because these aggregates are contaminated by the seed of karma and disturbing thoughts, on meeting desirable and undesirable objects, the different disturbing thoughts such as attachment and anger arise. As the seed of the disturbing thoughts is there, you again create karma. And the karma and disturbing thoughts again cause the aggregate of consciousness to circle, or join, to the aggregates of the next life.

Even though this gross body has no continuum into the next life, the aggregate of consciousness does continue to the next life. From life to life, it continuously circles. From one life to the next, from the past life to the present, the aggregate of consciousness circles. It joins to these present aggregates, then later joins to the aggregates of the next life. This is why these aggregates are called samsara, or cyclic existence.

So, TARE shows that Mother Tara liberates living beings from samsara, from

true suffering, or problems. You can relate this to the particular sufferings of human beings: birth, old age, sickness and death; meeting undesirable objects and experiencing aversion; not finding desirable objects or finding them but gaining no satisfaction. No matter how much pleasure you enjoy, there is no satisfaction. No matter how much you follow desire, there is no satisfaction at all.

Also, nothing in samsara is definite. You have to leave the body again and again, and take another body again and again. Like this, again and again you experience the suffering of joining to another body.

Your present-life mother came from her mother, your grandmother; your grandmother came from another mother; and that mother came from another mother. It is the same with your father. You can see this body that you have now as a collection of all the sperm and blood that has continued from parent to child for inconceivable generations since this earth evolved, since human beings began. This collection of sperm has come to you through your father, your grandfather, your great-grandfather, and so on. It is the same with the blood, which has come to you through your mother, your grandmother, and so on. Since this body you have now is a continuation of all this sperm and blood from all these other beings, there is no essence to cling to; there is no reason to get attached to this body, this samsara. The waste from all the toilets in a big city is collected into one big sewer—the body is just like this sewer.

By joining again and again to the body like this, again and again you experience problems. If you have high status, you fall down to low status. Again and again this happens. When you are born, you are born alone without any companion; when you die, you also die alone. Even this body does not accompany the consciousness; the consciousness has to go alone to the next life. All these are the problems of true suffering. If you rely upon Tara by taking refuge in her and doing Tara practices—such as the recitation of mantra or praises—with TARE, Tara liberates you from all these true sufferings.

#### *The meaning of TUTTARE*

The second word, TUTTARE, liberates you from the eight fears. There are eight fears related to external dangers from fire, water, air, earth, and also from such things as thieves and dangerous animals. However, the main dangers come from ignorance, attachment, anger, pride, jealousy, miserliness, doubt and wrong views. These eight disturbing thoughts that you have in your mind are the main dangers. By taking refuge in Tara and doing Tara practice, you are liberated from these eight internal dangers, these eight disturbing thoughts. In this way, you are also liberated from external dangers, as these external dangers come from the inner disturbing thoughts.

This second word, TUTTARE, which liberates you from the eight fears, frees you from the true cause of suffering: karma and the all-arising disturbing thoughts. *All-arising* means that disturbing thoughts bring all the sufferings. By



taking refuge in Tara and doing Tara practice, you are liberated from the true cause of suffering: this is the meaning of TUTTARE.

### *The meaning of TURE*

The third word, TURE, liberates you from disease. Now, of the Four Noble Truths, TURE shows the cessation of suffering, which is the ultimate Dharma. In terms of liberating from disease, the actual disease we have is ignorance not knowing the absolute nature of the I, and all the disturbing thoughts that arise from this ignorance. These are the actual, serious diseases that we have. With cessation of all these diseases of disturbing thoughts, all the true sufferings, all the resultant problems, are also ceased. By liberating us from disease, TURE actually liberates us from the true cause, disturbing thoughts, and also the true sufferings.

How can we achieve this ultimate Dharma, this true cessation of the cause and result of suffering? What can lead us to this state, the cessation of suffering, which is the meaning of TURE? You achieve this by practicing the true path. As revealed in the Lesser Vehicle paths of the Hearer-Listeners and Self-conquerors, and in the Mahayana path, the true path is the wisdom directly perceiving emptiness. This is the absolute Dharma. Actualizing this wisdom within our mind leads us to the state of cessation of suffering. This true path is contained in TUTTARE, which liberates us from the eight fears—the word *liberates* indirectly indicates the true path. And as I have just explained, the third word, TURE, liberates you from the actual disease, the disturbing thoughts.

The conclusion is that by taking refuge in Tara, doing Tara practices such as recitation of the Tara mantra, and practicing the path contained in that mantra, you can achieve the fully enlightened state with the four kayas, which is the cessation, liberated from the two obscurations. In short, OM TARE TUTTARE TURE SOHA means "I prostrate to the Liberator, Mother of all the Victorious Ones." Tara is the mother of all the *Victorious Ones*, or buddhas. Why are buddhas called Victorious Ones? Because they are victorious over the two obscurations.

### *Tara the Mother*

Tara is called *Mother* because it is the mother who gives birth to children. The actual meaning of Tara is the transcendental wisdom of non-dual bliss and voidness, which sees the absolute and conventional truth of all existence. This is the absolute guru, the real guru—and we should understand this real meaning of guru. Now, even though they have different aspects and different names, all the buddhas are born from this transcendental wisdom of non-dual bliss and voidness, which is the dharmakaya. In reality, every buddha is the embodiment of this absolute guru: one manifests in many; many manifest in one. The absolute guru manifests in all these various aspects of buddha; the essence of all buddhas is the absolute guru. The real meaning of guru, the

absolute guru, manifests in ordinary aspect as the conventional-truth guru, the lama from whom you receive the teachings directly.

As Khedrup Sangye Yeshe explained: "Before the guru, there is not even the name 'Buddha'." The whole *Guru Puja* expresses that the foundation is the guru, the dharmakaya, the transcendental wisdom of non-dual bliss and voidness. From the very beginning, while experiencing great bliss, we manifest as the guru-deity. Even the front-generation merit field comes from inseparable bliss and voidness, and from this merit field we take initiation; we request to be granted blessings to generate the realizations of the graduated path to enlightenment from beginning to end; and we also make the four types of offering (outer, inner, secret and absolute). We train our mind with these meditations, which evolve from non-dual bliss and voidness.

First we meet the guru externally and separately. After receiving teachings, we listen, reflect and meditate on the path that is revealed by this guru. On the basis of correct devotion to the guru, we gradually actualize the remedy of the path and remove our obscurations. When our obscurations are completely removed, we meet the guru mentally.

On the basis of actualizing the Three Principles of the Path, we receive the four perfect Highest Yoga Tantra initiations, which definitely plant the seeds of the four kayas within our mind. This allows us to practice the unification of the clear light and illusory body. By gradually actualizing this path, we can completely cut off even subtle dual view, ceasing even the gross minds of the white, red and dark visions, which are more subtle than the preceding gross minds but gross when compared to the subtle mind of clear light.

When you achieve dharmakaya, the transcendental wisdom of non-dual bliss and voidness, you have achieved the guru. You have achieved the wish expressed in our usual dedication prayer: "Due to all these merits may I quickly achieve the guru-Buddha's enlightenment, and lead every single living being to the guru-Buddha's enlightenment." In reality, by training your mind in these meditations, developing your mind in the path, your mental continuum actually becomes that of the guru. In the future, you actually become the guru you have been visualizing.

So, all the buddhas are born from the absolute guru, the transcendental wisdom of non-dual bliss and voidness, which is the actual meaning of *Mother*. This transcendental wisdom, this completely pure subtle mind, manifests in this female aspect that is labeled "Tara".

Normally children feel much closer to their mother than to their father. When they have some trouble, most children seem to scream for their mother. I don't know about in the West, but in the East even adults, when they have some severe pain or problem, rely on their mother.

My father died when I was small, and I don't remember at all what he looked

like. People say that he had a beard, was very good at reading texts, and did not speak much. All I can remember clearly is my father's sheep-skin *chuba*. Everybody in the family slept under that big *chuba*—it was our blanket. The whole family tried to get underneath it. I can remember that very clearly. I was introduced to my father's *chuba*—that is all I remember.

So my mother was the only adult in our home. My sister, because she was a little older, was able to help my mother a little by taking our animals out on the mountains and bringing them back home. Otherwise, the rest of us—there were three, including me—were useless. Since my sister had to look after the animals, all the hard work was done alone by my mother.

One day my mother had to go into the forest to get firewood. We waited outside the house. Because none of us could cook, we waited outside for her to come home and give us some food. She came back very late from the forest with a very heavy load of firewood. After she returned, she could not make a fire because she was sick, with much pain. There was no fire in the stove, and no food. She lay down next to the fireplace, screaming for her mother: "Ama! Ama!" My grandmother, who was still alive at that time, lived quite near to us, maybe five or ten minutes' walk away.

The three of us—me, my brother Sangye, and another young brother who had a small piece of tail, and later died—didn't know what to do. We just sat around the fireplace looking at our mother. There was no fire; none of us could make a fire. We just sat and watched our mother.

Like this, somehow, naturally, even grown-ups call their mother when there is some really serious pain or problem. However, Tara is much closer to us than our mother.

#### *The meaning of OM TARE TUTTARE TURE SOHA*

This female aspect, Tara, Mother of all the Victorious Ones guides you and other living beings from the danger of falling into samsara or the lower nirvana, and leads you to the perfect state of enlightenment, which is qualified with the five transcendental wisdoms and the four kayas.

The rough meaning of these three words TARE TUTTARE TURE is: "To you, embodiment of all the buddhas' actions, I prostrate always—whether I am in happy or unhappy circumstances—with my body, speech and mind."

All the paths (Lesser Vehicle, Mahayana, Paramitayana, tantra) from the beginning up to enlightenment are contained in TARE TUTTARE TURE. The remedy of the path and all the obscurations it removes are contained in TARE TUTTARE TURE. In regard to the lam rim, TARE is the graduated path of the lower capable being; TUTTARE, of the middle capable being; and TURE, of the higher capable being. All the outlines of the lam rim meditations are contained in this mantra. In the mantra TAYATA OM MUNI MUNI

MAHAMUNIYE SOHA, MUNI MUNI MAHAMUNIYE can also be related to the lam rim in the same way.

The final word SOHA means establishing the root of the path within your heart. In other words, by taking refuge in Tara and doing Tara practice, you receive the blessings of Tara in your own heart. This gives you space to establish the root of the path, signified by TARE TUTTARE TURE, in your heart. By establishing the path of the three capable beings within your heart, you purify all impurities of your body, speech and mind, and achieve Tara's pure vajra holy body, holy speech and holy mind, which are signified by OM. Your body, speech and mind are transformed into Tara's holy body, holy speech and holy mind. This is the rough meaning of OM TARE TUTTARE TURE SOHA.

### *Visualizing Tara*

When you recite the mantra, visualize Tara in space in front of you, level with your forehead, at a comfortable distance of about one body-length. As I mentioned when explaining the mantra, first think of the transcendental wisdom of great bliss of all the buddhas, which fully sees all existence. Think of this holy mind of dharmakaya, the absolute guru. Because the holy mind of all the buddhas, the absolute guru, is bound by great compassion for you and all living beings, who are obscured and suffering under the control of karma and disturbing thoughts, it manifests in this particular female form of Tara. This happens due to compassion. Just as you act under the control of anger and attachment, the buddhas work for you and other living beings under the control of compassion.

The holy mind of all the buddhas manifests in this female aspect, Tara. What does this aspect look like? Tara is in the nature of green light, with one face and two arms. Her face is very peaceful, with a slight smile. Her hair is very dark, half tied up and half loose, and decorated with an utpala flower at the crown. Tara is adorned with jewel ornaments of necklace, bracelets, armlets, anklets, and so on. Her eyes, very loving and compassionate, are not opened widely but are fine and a little rounded. Tara's eyes express compassion for you, like the look of loving kindness a mother gives her beloved only child. Tara's right hand, holding the stem of an utpala flower, is in the mudra of granting sublime realizations. Her left hand holds the stem of another utpala flower, with three fingers standing upright to signify refuge in Buddha, Dharma and Sangha.

With fully developed breasts, Tara is adorned with a jewel necklace and also with jewel garlands and various scarves. Her right leg is stretched out, and the left one contracted. Behind her is a moon disc. Tara is adorned with the complete holy signs and exemplifications of a buddha. On her forehead is a white OM, essence of the vajra holy body; at her neck, a red AH, essence of vajra holy speech; and at her heart, a blue HUNG, essence of the vajra holy mind.

White nectar beams come from the OM, strike your forehead, and enter inside you to purify all the obscurations and negative karmas you have accumulated with the body from beginningless rebirths until now. From the AH at Tara's throat, red nectar beams are emitted and strike your own throat; all obscurations and negative karmas accumulated with your speech are completely purified. Then, from Tara's heart syllable HUNG, blue nectar beams are emitted and enter your heart; all the obscurations and negative karmas accumulated with your mind from beginningless rebirths until now are purified. Out of compassion for you and all living beings, Mother Tara has purified you. Concentrate on this as you recite the mantra: OM TARE TUTTARE TURE SOHA. Or if you wish, you can visualize Tara on your crown as in the short Tara sadhana.

When you finish the meditation, pray to Tara: "Without delay of even a second, may I become Tara and in each second free uncountable numbers of living beings from all their sufferings and lead them to full enlightenment."

Pray to achieve this through generating bodhicitta, the wish to achieve Tara for the sake of other living beings. Because you are not following the selfish mind but have changed your attitude to one of using your life to serve others, to obtain their temporal and ultimate happiness, Tara is extremely pleased with you. Your practicing the loving, compassionate thought of bodhicitta and morality, which means keeping your vows, please Tara the most. These essential Mahayana practices are the best offerings you can make to Tara; these bring you closer to Tara, so that she quickly helps all your actions to succeed. How much Tara helps you depends on how much you practice the essence of the Mahayana teachings.

So, because of your attitude of bodhicitta, Tara is extremely pleased with you; she melts into green light, enters through your forehead, and absorbs into your heart. Think: "My body, speech and mind have been blessed to become Tara's vajra holy body, holy speech and holy mind." By receiving the blessings of Tara with a calm, devoted mind, you plant the seed to develop your mind and actually achieve Tara.

After the absorption, if you wish, one-pointedly concentrate on the nature of Tara's holy mind. Then conclude your practice by dedicating the merits to the generation of bodhicitta and to your achievement of Tara, in order to lead every living being as quickly as possible to Tara's enlightenment.

*To access a printed copy of the Praises to 21 Taras in Tibetan and English, see the [FPMT website](#).*

