

# NHỚ TƯỚNG SỰ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT

Lama Zopa Rinpoche

## Nếu không nhớ tưởng cái chết, ta không nhớ tới Pháp

**THIỆN ĐỊNH: HÃY NGẮM NHÌN MỌI SỰ** – bản ngã, hành động, đối tượng; bằng hữu, kẻ thù, người không quen biết, những người là đối tượng của sự tham luyến của bạn, sự sân hận, và sự vô minh; mọi hiện tượng mang lại kết quả – với sự tỉnh giác về thực tại: tất cả những điều này đều phù du, và có thể ngừng dứt bất kỳ lúc nào. Tất cả những hiện tượng này không chỉ biến đổi trong từng giây phút do bởi những nguyên nhân và điều kiện (duyên), nhưng chúng có thể kết thúc bất cứ lúc nào.

Cái chết có thể xảy ra vào một khoảnh khắc nào đó, ngay cả với bạn. Cái chết có thể xảy ra bất kỳ lúc nào cho các bằng hữu, kẻ thù, hay người xa lạ. Cửa của bạn cũng hư hoại, và chúng không chỉ biến đổi trong từng giây phút, mà chúng cũng có thể xa lìa bạn bất kỳ lúc nào.

Vì thế, chẳng có lý do gì để những niệm tưởng biệch biệt của tham, sân, hay si được phép xuất hiện trong mối liên quan với những đối tượng này. Hãy luôn tỉnh giác rằng những điều này thì phù du, tạm bợ tự bản chất và không thường hằng.

Phương thuốc chính yếu để chữa trị các pháp thế gian là thiện định về sự vô thường và cái chết. Nếu ta không nhớ tưởng cái chết, ta không nhớ tới Pháp. Và cho dù ta nhớ tưởng tới Pháp, nhưng nếu ta không nhớ tưởng sự vô thường và cái chết thì ta không thực hành Pháp.

Mặc dù bạn có thể chấp nhận rằng bạn sắp chết vào bất kỳ lúc nào, trong đời sống hàng ngày bạn có khuynh hướng nghĩ tưởng rằng bạn sẽ không chết trong chốc lát – không chết trong năm nay, tuần này, ngày hôm nay, ngay bây giờ. Bởi lý do này, bạn trì hoãn việc thực hành Pháp. Cho dù bạn thực hành Pháp, nếu bạn không nghĩ tưởng về sự vô thường và cái chết thì việc thực hành của bạn không trở thành Pháp thanh tịnh.

Nếu bạn không nghĩ tưởng tới sự vô thường và cái chết, bạn không thực hành Pháp, nghĩa là bảo vệ nghiệp bằng cách từ bỏ ác hạnh và thực hành thiện hạnh; và thay vào đó bạn sẽ thường xuyên gây tạo ác nghiệp. Như thế vào lúc chết bạn trở nên hết sức bối rối và sợ hãi, điều đó có nghĩa là bạn đang kinh nghiệm những dấu hiệu của việc đi tới những cõi thấp. Nhiều hình tướng khủng khiếp có thể xuất hiện với bạn vào lúc chết.

Nếu bạn nhớ tưởng sự vô thường và cái chết, bạn sống một cuộc đời tràn đầy ý nghĩa. Bạn có thể thực hành những con đường của ba mức độ năng lực (ba căn cơ) và thành tựu ba mục đích vĩ đại: hạnh phúc của những đời sau, sự giải thoát, và sự Giác

ngộ. Việc nhớ tưởng sự vô thường và cái chết cũng là một phương pháp thật dễ dàng để làm chủ những mê lầm. Bạn có thể điều phục những lầm lạc của bạn.

Việc nhớ tưởng sự vô thường và cái chết thì rất có ý nghĩa. Nó vô cùng quan trọng vào lúc bắt đầu thực hành Pháp, bởi nó giúp bạn thực sự bắt đầu việc thực hành, và sau đó lại tiếp tục khiến bạn thành công trong nỗ lực thành tựu sự Giác ngộ. Rồi khi cái chết xảy tới, bạn có thể chết thật hạnh phúc. Yogi vĩ đại Milarepa, bậc đã thành tựu sự Giác ngộ trong một đời ngắn ngủi của thời đại suy hoại này, đã diễn tả kinh nghiệm riêng của ngài về điều này:

Kinh hãi cái chết, tôi đã trốn vào núi.  
Giờ đây khi đã chứng ngộ bản tánh tối hậu của tâm nguyên sơ,  
cho dù cái chết có tới, tôi không lo lắng gì nữa.

## CÀNG LÚC CÀNG TỚI GẦN CÁI CHẾT

Cái chết là điều chắc chắn. Không phương thuốc nào có thể ngăn chặn cái chết, và chẳng có nơi nào để ta không phải kinh nghiệm cái chết. Bất luận thân thể ta mạnh mẽ tới đâu, cuộc đời ta ngắn dần đi không chút gián đoạn. Mỗi lần chúng ta trì tụng thần chú *om mani padme hung* và di chuyển một hạt trên xâu chuỗi thì cùng với mỗi thần chú ta hoàn tất, cuộc đời ta đến gần cái chết hơn. Khi chúng ta rời khỏi đây và trở về nhà, mỗi bước chân đưa ta lại gần cái chết hơn nữa. Khi ta về tới nhà thì phần lớn cuộc đời đã kết thúc. Khi ta dùng một tách trà, cùng với mỗi ngụm trà ta uống, cuộc đời ta tiến gần hơn tới cái chết. Khi ta uống hết tách trà, phần lớn cuộc đời ta đã tiêu tan; chúng ta đã tiến tới thật gần cái chết. Mỗi lần ta hít vào và thở ra, cuộc đời ta càng lúc càng tới gần cái chết.

Hãy thiền định trong khi nhìn vào một cái đồng hồ treo tường hay đồng hồ đeo tay: cứ mỗi giây trôi qua, trong thực tế cuộc đời ta tới gần cái chết hơn nữa – nhưng đó không phải vì ta đang đeo một cái đồng hồ! Nhìn vào một chiếc đồng hồ là một phương pháp rất mạnh mẽ để thiền định về sự vô thường và cái chết. Với mỗi giây bạn đang tiến gần tới cái chết hơn nữa.

Khi ta ăn một đĩa cơm, mỗi lần một muỗng cơm đi vào miệng ta, cuộc đời ta đang kết thúc. Khi ta ăn hết đĩa cơm đó, phần lớn cuộc đời ta đã tiêu tan, và ta tiến rất gần tới giờ chết. Khi ta đọc một tờ báo, khi ta chấm dứt mỗi trang, ta tiến rất gần tới cái chết. Khi ta nói chuyện với mọi người, khi ta chấm dứt mỗi lời nói, ta cận kề cái chết hơn nữa. Khi ta nói xong mỗi câu, phần lớn cuộc đời ta đã tiêu tan. Khi ta tán gẫu hàng giờ, phần lớn cuộc đời ta đã kết thúc; khi ta đứng dậy và rời đi, cuộc đời ta đang tiến rất gần tới cái chết.

Và một khi một phần đời của ta đã kết thúc, ta không thể mang nó trở lại hay thay đổi được nó. Khi một võ sĩ quyền Anh hay tay lái xe đua bị thương, thường thì họ có thể được chữa trị và điều này có thể xảy ra nhiều lần. Nhưng một khi cuộc đời ta đã trôi qua, dù nó có ý nghĩa hay vô ích, thì nó cũng vĩnh viễn kết thúc. Bạn không thể

sửa chữa bất kỳ phần đời nào đã trôi qua của bạn; tất cả những gì bạn có thể làm là làm việc trên hiện tại và tương lai. Bằng cách làm cho cuộc đời hiện tại của bạn có ý nghĩa hơn, bạn có thể ấn định tương lai; bạn có thể tạo nên một tương lai tốt đẹp hơn.

Lam-rim nói rằng một đời người một trăm năm có thể được chia làm hai phần: một nửa bị tiêu phí trong giấc ngủ – đây là chưa tính việc ngủ ngày! – và phần lớn năm mươi năm thức giấc kia trôi đi trong việc tranh cãi, bệnh tật, và nhiều hoạt động vô ích khác. Nếu chúng ta gộp lại tất cả thời gian được sử dụng trong việc mà ta gọi là thực hành Pháp, thì nó thật là ít ỏi.

Và sau đó chúng ta phải chết. Mặc dù bạn có một thân người toàn hảo, mặc dù bạn không tìm ra thời gian để thực hành Pháp trong đời bạn, thì bạn vẫn phải chết.

### **GIỜ CHẾT THÌ BẤT ĐỊNH**

Ngay bây giờ có những người đang chết trong bệnh viện: những người mắc bệnh AIDS hay ung thư mà trường hợp của họ các bác sĩ coi là vô vọng, chỉ còn một ngày, một vài giờ, một vài phút để sống. Họ được coi như đang chết bởi họ cận kề cái chết, nhưng họ vẫn còn một quãng thời gian ngắn ngủi để sống. Họ chưa là người đã chết. Hãy nghĩ: “Tôi thì cũng thế – tôi cũng đang chết.” Không phải là nếu bạn mắc bệnh AIDS hay ung thư thì bạn chết, và nếu bạn không mắc bệnh AIDS hay ung thư thì bạn không chết hay không chết ngay. Không phải thế. Hãy thiền định về điều này khi bạn thức dậy vào buổi sáng. Hãy nhớ rằng bạn cũng đang chết, giống như những người trong bệnh viện là những người được coi là đang chết. Khi sử dụng lý lẽ tương tự thì bạn thấy quãng thời gian còn lại để sống của bạn không còn nhiều.

Thậm chí bạn có thể chết trước những người mắc bệnh ung thư là những người được coi là đang chết. Bạn có thể lý luận rằng vì họ có một căn bệnh nào đó nên chẳng bao lâu nữa họ sẽ chết. Nhưng điều này không nhất thiết xảy ra; nó không có tính chất hợp lý. Nhiều người khỏe mạnh không mắc bệnh AIDS hay ung thư vừa chết hôm nay. Vấn đề cái chết không tùy thuộc vào việc mắc bệnh; ngay cả việc chết ngay cũng không lệ thuộc vào việc mắc bệnh. Ngay cả đối với sức khỏe thì cũng thế: cái chết có thể xảy ra bất kỳ lúc nào.

Bạn đang chết. Từng giây phút bạn đang tiến gần tới cái chết – không còn bao nhiêu thời gian nữa. Cuộc đời rất ngắn ngủi. Những người mắc bệnh trầm trọng được coi là đang chết; những người tới viếng thăm họ không được coi là đang chết mà là đang sống. Nhưng trong thực tế thì không có gì khác biệt. Cả hai đang cùng liên tục tiến gần tới cái chết, và thời gian còn lại không còn nhiều nữa.

Ở tột đỉnh của tất cả những điều này, cái chết có thể xảy ra cho bạn bất kỳ lúc nào. Giờ chết thực sự thì không xác định được, và có ba lý do cho điều này. Trước hết, nói chung trong thế giới không có điều gì là có thể xác định được, và trong những thời đại suy thoái như hiện nay thì cuộc sống thậm chí còn bất định hơn nữa. Thứ hai, có ít điều kiện (duyên) để sống và nhiều điều kiện để chết, và ngay cả những điều kiện mà ta cần có để sống còn cũng có thể trở thành các nguyên nhân của cái chết.

Cuộc đời thì đầy đầy những điều kiện để đưa tới cái chết. Tất cả những mê lầm trong tâm ta – chẳng hạn như tư tưởng về các pháp thế gian, nó gây ra những tâm thức tiêu cực khác mang lại các chướng ngại trầm trọng và nghiệp nặng nề – là những điều kiện cho cái chết. Cho tới nay có thể đời bạn không gặp chướng ngại nào. Thành linh, ngày hôm nay, bởi không thực hành Pháp và không làm chủ tâm thức, bạn có thể tạo nên nghiệp tiêu cực nặng nề do làm gãy bể những giới nguyện hay trong mối liên hệ với chúng sinh hoặc những đối tượng linh thánh. Thành linh có những chướng ngại cho cuộc sống, với những dấu hiệu của cái chết trong những giấc mơ của bạn hay những sự việc khác xảy ra. Mặc dù bạn có nghiệp để sống, thành linh có sự nguy hiểm của cái chết. Trong tâm thức bạn có nhiều điều kiện cho cái chết, và trong những điều kiện bên ngoài (ngoại duyên), những điều ấy cũng do tâm thức bạn tạo nên.

Thứ ba, thân xác này rất mỏng manh, giống như bọt nước. Những cách suy tưởng tiêu cực làm rối loạn các gió trong thân thể bạn, sau đó những gió này làm rối loạn bốn yếu tố (tứ đại). Sự rối loạn của các yếu tố gây nên bệnh tật và mang lại sự nguy hiểm của cái chết. Như được giải thích trong một luận giảng về Kalachakra, các yếu tố trong và ngoài liên kết với nhau. Nếu bốn yếu tố bên trong bị rối loạn, các yếu tố bên ngoài cũng bị xáo trộn. Khi ấy những điều này có thể đe dọa sức khỏe và đời sống của bạn, thậm chí trở thành những điều kiện cho cái chết.

## QUÁ NHIỀU NGƯỜI ĐÃ CHẾT

Nhiều người mà chúng ta biết, là những người gần gũi với ta, đã chết. Bạn có nhớ Đức Ling Rinpoche và Serkong Rinpoche, những guru của Đức Đạt Lai Lạt Ma? Các ngài đã để lại thân thể linh thánh của các ngài. Những ai trong các bạn đã từng gặp và nghe các ngài giảng giáo lý sẽ nhớ tới các ngài; Đức Ling Rinpoche đã ban lễ nhập môn Yamantaka trong Lễ Kỷ niệm Giáo Pháp đầu tiên.

Lạt ma Yeshe tốt lành của chúng ta, tử tế hơn tất cả chư Phật ba thời, cũng đã ra đi. Trong thời gian chúng tôi sống với ngài, ngài cười đùa, có thực đối với chúng tôi. Chúng tôi đã vui sướng biết bao được sống với ngài và nhận giáo lý từ ngài; dù thế nào chẳng nữa thì ngài có vẻ thường hằng, thực sự hiện hữu, có thực. Nhưng giờ đây mọi sự đã chấm dứt; chúng tôi chỉ còn những kỷ niệm. Diện mạo ấy không còn hiện hữu nữa.

Anh của Lạt ma Yeshe, Geshe Thinley, đã luôn luôn đùa giỡn và dường như thường hằng. Ngài cũng đã mất; giờ đây ngài không còn hiện hữu. Những người trong các bạn quen thuộc với Kopan sẽ nhớ tới bác lao công người Nepal tới vắt sữa bò mỗi sáng. Ông ta sống ở đó một thời gian dài, và thực sự giúp chúng tôi mua miếng đất mà sau này xây dựng Tu viện Kopan. Khi chúng tôi nhìn thấy ông mỗi ngày, trông ông ta hầu như thường hằng. Giờ đây ông cũng mất rồi. Quá nhiều những người các bạn biết đã mất.

Ngay cả những người nổi tiếng như Mao Trạch Đông cũng đã chết. Mặc dù ông ta có một đội quân đông đảo và làm khiếp hãi nhiều người, giờ đây ông ta không hiện

hữu nữa. Indira Gandhi cũng nổi tiếng khắp thế giới, hình ảnh của bà có mặt khắp nơi. Mặc dù được nhiều người yêu mến và sức mạnh quân đội của bà, bà đã ra đi; bây giờ bà không còn nữa.

Vào thời điểm này sang năm, giống như những người đã mất, cũng có thể sẽ chỉ còn lại cái tên của bạn. Trong số những người đã mất, giờ đây họ chỉ còn lại cái tên viết bằng chữ cái, những tấm hình của họ, và người ta vẫn còn nhắc tới họ. Vào lúc này sang năm, điều này có thể xảy ra cho bạn. Không còn nhìn thấy gì nữa – chỉ còn tên của bạn để nhắc tới và những tấm hình để nhìn ngắm.

Khi bạn thực hành Kim Cương thừa, hãy đem vào hiện tại những gì sắp xảy ra trong tương lai. Giờ đây hãy thiền định về cái chết của bạn. Hãy nghĩ rằng thân thể bạn nằm trong một áo quan được mang ra khỏi nhà tới nghĩa địa, bị chôn vùi dưới đất. Hay thiền định về thân xác bạn nằm trong một quan tài sắp bị hỏa thiêu. Chỉ những tài sản của bạn là còn lại. Hãy nghĩ tưởng về điều này.

Khi cái chết xảy ra, mặc dù thân xác hoàn toàn tan rã, tâm thức vẫn tiếp tục. Khi bơ trong một ngọn đèn bơ đã cạn hết, ngọn lửa tắt, nhưng tâm thức thì không giống thế. Tâm thức tiếp tục từ đời này sang đời khác.

Hiện nay bạn không thể nhớ lại những đời trước hay nhìn thấy những đời sau, nhưng bạn không thể dùng điều đó như một lý lẽ để nói rằng không có những đời trước và đời sau. Để có thể nói điều đó và phản bác những người có thể nhìn thấy những đời quá khứ và tương lai của chính họ và những người khác, bạn phải có tâm thức toàn trí hay ít nhất có sự thấu thị mang lại khả năng đó. Chỉ khi ấy bạn mới có thể phán đoán. Nhưng không có tâm thức toàn trí hay thấu thị nào nhìn thấy là không có những đời quá khứ.

Việc không thể nhìn thấy những đời quá khứ là sự vô minh, không thấu thị. Chỉ khi bạn có sự thấu thị bạn mới có thể xét đoán là có những đời quá khứ và tương lai hay không. Bởi bạn không thể tranh cãi rằng bạn có mọi sự chứng ngộ và hiểu biết mà những người khác có, bạn không thể nói rằng những ký ức của những người khác về những đời quá khứ và tương lai là sai lầm. Sự kiện đơn giản là cho dù bạn không nhớ những đời quá khứ và tương lai, nhưng có những người khác có tâm thức sáng tỏ hơn, nghĩa là không bị những che chướng sâu dày và cùng với những sự chứng ngộ, họ *có thể* nhìn thấy những đời quá khứ và tương lai.

Hãy nghĩ về nghiệp và sự tái sinh. Câu trả lời cho bạn là việc bạn sẽ có một sự tái sinh tốt hay xấu thì tùy thuộc vào nghiệp của bạn tốt hay xấu. Hãy nhớ rằng cái chết của bạn có thể xảy tới thành linh. Bạn có thể tích cực, năng động, khi bất thành linh đôi mắt bạn khép lại và bạn chết. Thậm chí bạn có thể kinh nghiệm những dấu hiệu của việc đi tới những cõi thấp. Bất thành linh, đang lúc làm điều gì đó, thân thể bạn trở thành một tử thi, ngừng thở, bất động. Điều này có thể xảy tới cho bạn bất kỳ lúc nào.

## **NGÀY MAI CÓ THỂ QUÁ TRỄ**

Mới đây, tôi tình cờ đọc bài báo này:

*Johannesburg* (AFP): Một tờ báo Chủ nhật ở đây đã tường thuật tin một thương gia Nam Phi gục xuống và chết ngay sau khi đọc một bài diễn văn cảnh báo rằng cái chết có thể tới bất kỳ lúc nào. Danny Dudoit, 49 tuổi, được cho là chết ngạt vì kẹo bạc hà vài phút sau khi đọc một bài diễn văn về việc cần phải sống trong từng giây phút tại cuộc họp mặt của câu lạc bộ những-người-cung-ly gần nơi đây trong tuần qua. Những lời sau cùng mà Dudoit nói là: “Các bạn phải vui hưởng cuộc sống khi các bạn có thể, ngày mai có thể quá trễ.”

Ông ta ngồi xuống trong tiếng hoan hô vang dội và khi diễn giả kế tiếp bắt đầu nói thì cử tọa nghe thấy Dudoit phát ra những âm thanh tắc nghẹn. “Lúc đầu chúng tôi tưởng là ông ta đang bị một cơn động kinh,” ông Joh Vanseck, chủ tịch câu lạc bộ những-người-cung-ly nói, “sau đó chúng tôi nhận ra rằng ông ta đã ngừng thở và một người khách của một câu lạc bộ khác đã làm hô hấp nhân tạo và thổi vào miệng ông ta.” Sau đó Vanseck nói rằng những nhân viên y tế được gọi tới hiện trường cũng nỗ lực để cứu Dudoit nhưng ông ta đã bị nghẽn khí quản. Quanh đó không có thức ăn, món duy nhất ông ta có thể đã dùng là một viên kẹo bạc hà. Vanseck nói: “Chúng tôi hết sức choáng váng vì lời ông ta nói quả là một điều tiên tri. Thật là kỳ lạ.”

Khi diễn giả nói rằng bạn phải vui hưởng cuộc sống, ông ta đã không nói rõ vui sống ra sao, vì thế nó vẫn còn là một vấn đề. Ông ta quên rằng điều thiết yếu mà ta cần làm là thực hành Pháp.

Có một câu chuyện khác về một người từ phương Đông trở về, ở đó ông đã thực hiện nhiều cuốn phim. Trong khi ông ta đang chiếu một trong những cuộn phim của ông cho một nhóm người coi, họ thấy một cái gì là lạ phản chiếu trên màn ảnh. Khi nhìn quanh thì họ thấy ông ta đã chết trên ghế. Người ta cũng chết trong khi uống trà; ngay trước khi cái tách chạm vào môi họ thì họ đã chết trên chiếc ghế. Người ta chết trước khi dùng xong thức ăn trong đĩa. Mỗi ngày người ta chết khi đang làm điều gì đó. Điều này xảy ra mỗi ngày.

### **BẠN SẮP LÀM GÌ VỚI ĐỜI BẠN?**

Vì thế, chúng ta cần làm điều gì đó để cuộc đời này có ý nghĩa. Điều này cũng đồng nhất cho những người mắc bệnh AIDS hay ung thư, họ có thể có một cuộc đời ngắn ngủi, và cho những người có sức khỏe hoàn hảo.

Điều tốt đẹp nhất để làm là trì tụng mỗi sáng: “Hôm nay tôi sắp chết.” Điều này chặt đứt mọi vấn đề. Một khi bạn lập quyết định này thì chẳng còn vấn đề nào nữa. Các vấn đề đến từ những ý tưởng sai lạc, những quan niệm sai lầm của bạn. Việc nghĩ tưởng rằng hôm nay bạn sắp chết sẽ cắt đứt những quan niệm và vấn đề này.

Sau khi bạn lập quyết định này, thật tốt đẹp khi nhớ tới bài kệ này trong *Lama Chopa*:(1)

**Việc yêu quý bản thân là nguồn mạch của mọi đau khổ, trong khi yêu quý người khác là nền tảng của mọi phẩm tính. Xin ban phước cho con để con thực hiện thực hành tâm yếu, yoga của sự hoán đổi mình với người khác.**

Hôm nay bạn sắp chết – vì thế bạn sắp làm gì với cuộc đời bạn? Chỉ nghĩ tưởng rằng bạn sắp chết hôm nay thì không đủ; tư tưởng cần phải thuyết phục bạn thực hành Pháp và không lãng phí cuộc đời bạn. Bạn sắp làm gì? Dù bạn sống một giờ hay hàng trăm năm nữa, bạn sắp làm gì với cuộc đời bạn?

Bất thần bạn có câu trả lời: thực hành tâm yếu được chứa đựng trong bài kệ trên. Dù bạn có thể tụng nhiều lời nguyện hay không, có nghiên cứu rộng rãi, hay tọa thiền hay không, thì đây cũng là thực hành cốt tủy, tràn đầy ý nghĩa nhất. Chỉ đơn giản suy nghĩ về những lời trong bài kệ – đó là việc yêu quý bản thân là nền tảng của mọi chướng ngại và đau khổ, và yêu quý người khác là nền tảng của mọi phẩm tính – bạn có thể thay đổi đối tượng của mối quan tâm của bạn. Trước đó, mối quan tâm của bạn chỉ là bản thân, nhưng chỉ nhờ đọc những lời này, bạn thay đổi đối tượng của mối quan tâm từ bản thân bạn thành nỗi khổ của chúng sinh khác trong sáu cõi.

Hãy thường xuyên giữ gìn tư tưởng về chúng sinh khác thay vì bản thân. Hãy chuyển hóa từ việc yêu quý bản thân thành yêu quý người khác. Luôn luôn giữ tư tưởng này trong trái tim bạn và thực hiện mọi hành động của bạn trên căn bản của thái độ này. Từ sáng tới tối, hãy làm mọi sự – thiền định, cầu nguyện, nghiên cứu, ăn uống, trò chuyện – trên nền tảng của thái độ này. Trong trái tim bạn, hãy làm mọi sự cho tất cả chúng sinh./.

Chú thích:

- (1) *Lama Chopa* (Tây Tạng), hay *Guru Puja* (Phạn ngữ); một thực hành rộng lớn bao gồm những lời cầu nguyện, khẩn cầu, và những sự cúng dường cho Lạt ma.

Trích trong nguyên tác:

“The Door to Satisfaction  
The Heart Advice of a Tibetan Buddhist Master”  
by Lama Thubten Zopa Rinpoche

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên