

**Lama Thubten Zopa Rinpoche**

**CÁNH CỬA  
MÃN NGUYỆT**

**LỜI DẠY TÂM HUYẾT CỦA MỘT  
VỊ SƯ PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

**2007**

**NGUYÊN TÁC: THE DOOR TO SATISFACTION**

Viết bởi Lama Thubten Zopa Rinpoche

Được giảng tại Thánh Địa thiêng liêng Bodhgaya, Ấn Độ, dựa theo quyển "KHAI MỞ CÁNH CỬA PHÁP: Giai đoạn mở đầu của việc luyện Tâm trên Đạo lộ từng bước tới Giác Ngộ" (Đây là tuyển tập cc lời dạy của các Kadampa vĩ đại) Biên soạn bởi: Lodro Gyaltsen, hành giả du già Tây Tạng thế kỷ 15.

Viết lời tựa Kirti Tsenshab Rinpoche

Biên tập Ailsa Cameron và Robina Courtin

Phát hành Wisdom Publication (Boston, USA)

**VIỆT DỊCH Nguyễn Văn Điều**

**BẢN DỊCH VIỆT NGỮ ẮN TỔNG KHÔNG BÁN**

## TRI ƠN

Vâng theo lời dạy của Thầy Lama Thubten Zopa Rinpoche, con cố gắng dịch cuốn sách "*Kim chỉ nam*" này ra tiếng Việt với ước ao chia sẻ những lời dạy tâm huyết của Thầy đến bạn bè huynh đệ Việt nam, tất cả những ai quan tâm đến.

Con kính dâng lòng tôn kính biết ơn sâu xa của con lên Thầy, một Kadampa trong thời hiện đại, người là nơi nương tựa của con mãi mãi, người đã dạy con đi vào con đường tu giác ngộ.

Thành kính tri ơn các Lama, các huynh đệ trong Tổ Chức Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa (FPMT).

Thành kính tri ơn Nhà Xuất Bản Wisdom Publications-Boston, USA đã cho phép dịch và xuất bản tác phẩm này ở Việt Nam.

Thành kính tri ơn Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, cô Hồng Như, huynh Nguyễn đình Hoạch, huynh Trần trung Sơn, huynh Nguyễn Học và các huynh đệ gần xa đã góp sức trong việc dịch, biên tập và xuất bản cuốn sách này.

Được bao nhiêu công đức, xin nguyện hồi hướng cho tất cả chúng sinh. Nguyện cầu tất cả độc giả của "*Cánh Cửa Mãn Nguyện*" tinh tấn trên đường đạo đưa tới giác ngộ.

*Nguyễn văn Điều*

## NỘI DUNG

TRI ƠN.....	3
NỘI DUNG.....	4
LỜI TỰA.....	5
LỜI NÓI ĐẦU CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP .....	7
1. PHÂN DẪN NHẬP .....	17
2. HIỂU BIẾT CÁCH THỰC HÀNH PHÁP .....	27
3. BUÔNG BỎ CUỘC ĐỜI NÀY .....	45
4. CHUYỂN HÓA PHI ĐẠO ĐỨC THÀNH ĐẠO ĐỨC.....	51
5. CẮT ĐỨT HAM MUỐN.....	64
6. ĐIỀU PHỤC TÂM.....	86
7. HÃY LUÔN NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT .....	96
8. KHÔNG THẤY CÁI TÔI ĐỂ NUÔNG CHIỀU .....	109
9. THƯƠNG YÊU CHĂM SÓC MỌI NGƯỜI .....	133
10. CHỈ CÓ MỘT LỰA CHỌN LÀ TU TẬP PHÁP .....	150
11. CÚNG DƯỜNG CÔNG ĐỨC .....	158



## LỜI TỰA

Khoảng một ngàn năm trước, ở Tây Tạng, ngài Atisha, vị đại sư độc nhất vô nhị, tác giả luận giảng Ngọn đèn Soi đường đến Giác ngộ đã thành lập truyền thống Kadampa tôn quý. Vị đệ tử số một của ngài là Dromton Gyalwai Jungne người mà định mệnh đến với ngài đã được thiên nữ Tara báo trước. Trong số ba đệ tử lâu năm nhất của Dromtonpa( thường gọi là ba anh em nhà Kadam), có ngài Potowa Rinchen Sel. Đệ tử thân cận của Geshe Potowa là Geshe Langri Tangpa Dorje Seng-ge.

Truyền thống đặt tiêu chuẩn theo kinh nghiệm thực chứng (Kadampa), chú trọng sự điều phục tám mối bận tâm thế tục (từ đây gọi là bát phong-ND), từ bỏ dứt khoát mọi quan tâm đến cuộc sống đời thường này, đồng thời luyện tâm đến giác ngộ bằng cách yêu thương chăm sóc những người khác thay vì chăm sóc bản thân mình. Thông qua các vị đạo sư nói trên, tinh hoa của truyền thống này đã được bảo vệ như là phép tu tập quý báu nhất của truyền thống cội Kadam.

Sau đó, Lama Tsong Khapa vĩ đại cùng với người học trò tinh thần và thân cận nhất của ngài là Khedrub Rinpoche sáng lập truyền thống tân Kadam. Một trong những đệ tử thân cận là Chen-nga Lodro Gyaltsen đã biên soạn luận giảng : "*Khai mở Cánh cửa Pháp, Giai đoạn*

*Đầu của việc Tu Tâm trên đường Đạo từng Bước đến Giác Ngộ"*.

Tác phẩm này như một chìa khóa mở ra con đường dẫn dắt những hành giả sơ căn đến với Pháp. Do đó, những ai quan tâm đến nó sẽ hưởng được những lợi ích lớn lao. Đối với Lama Zopa Rinpoche tác phẩm này đã trở thành nền tảng cho những kinh nghiệm hết sức xác thực về Pháp.

Với sự toàn tâm toàn ý, tôi một lòng hoan hỷ giới thiệu luận giảng này. Tôi chân thành dâng lời cầu nguyện, nguyện rằng cuốn sách này sẽ góp phần xoay chuyển tâm thức của tất cả chúng sanh hướng về Pháp và dẫn dắt họ mau chóng đến bến bờ Giác Ngộ hỉ lạc và an lành.

***Kirti Tsenshab Rinpoche***

***Dharamsala, Ấn Độ.***



## LỜI NÓI ĐẦU CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Tháng hai năm 1990, hơn một trăm Phật tử từ nhiều nơi trên thế giới tập trung về học ở tu viện có tên Root Institute, một trung tâm Phật giáo trong thành cổ Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn độ, nơi mà Đức Phật đã thành tựu Chánh Giác cách đây 2500 năm. Lớp học là một cái lều rộng trang hoàng nhiều màu sắc được dựng lên trên nền đất của tu viện ngày xưa.

Khóa học này là một phần hoạt động định kỳ của các khóa giảng giáo lý và **lễ quán đảnh** có tên "*Kỷ niệm sự thành tựu giác ngộ lần thứ ba*" do Tổ chức Bảo tồn Truyền thống Phật giáo Đại thừa (viết tắt FPMT) lập ra.

Từ ngày 16 đến ngày 25 tháng hai năm 1990, Lama Thubten Zopa Rinpoche (từ đây trở đi, từ "*Rinpoche*" chỉ cho Lama Zopa-ND), người lãnh đạo tinh thần của FPMT, đã giảng về "*những giáo huấn của truyền thống Kadampa*"; khóa học có mười bài giảng dựa theo tác phẩm Khai mở Cánh cửa Pháp do vị hành giả du già Tây tạng Lodro Gyaltzen trước tác vào thế kỷ 15.

Rinpoche đã gây ngạc nhiên cho các đệ tử đang theo học khi tuyên bố rằng vào cuối những năm hai mươi tuổi sau khi đọc tác phẩm đó, Rinpoche mới hiểu được ý nghĩa chân thật của việc tu tập Pháp. Họ ngạc nhiên bởi vì qua nhiều năm theo học với Rinpoche và thông qua uy tín của ngài, các đệ tử hiện diện trong khóa học, bằng kinh nghiệm, đã biết rằng Rinpoche từng giây phút đã và đang

hiển dương cuộc đời mình cho Pháp, cho việc tu tập tâm linh; đồng thời họ cũng biết rằng Rinpoche là một tấm gương hoàn hảo của một hành giả tu tập Pháp. Như vậy rõ ràng, có một nhân duyên đặc biệt để được nghe khóa giảng này.

Như Rinpoche thuật lại trong phần dẫn nhập, ngài sinh năm 1946 trong vùng Solu Khumbu nước Nepal gần núi Everest. Theo lời kể lại của mẹ ngài, khi bắt đầu biết nói Rinpoche thường bảo: "*tôi là Lawudo Lama*". Lawudo Lama có tên thật là Kunsang Yeshe đã mất năm 1945; ông nổi tiếng là một hành giả khổ hạnh và đạt giác ngộ rất cao. Trong hai mươi năm cuối đời, ông đã sống và thiền định trong một hang động ở Lawudo, và là người dẫn dắt tâm linh cho dân cư địa phương. Đặc biệt ông đã phụng sự dân làng với một năng lực vô tận và cũng như các đại hành giả du già, ông đã vượt qua được nhu cầu nghỉ ngơi.

Trên thực tế, bé trai đã được thừa nhận là vị tái sinh của Lawudo Lama. Ngawang Chopel, đệ tử chính của Lawudo Lama, theo truyền thống, đã đến tham vấn nhiều Lama cao cấp ở Tây tạng, tất cả đều đồng ý xác nhận vị tái sinh này. Thêm nữa, Lama Zopa Rinpoche đã chỉ trúng các vật dụng cũ của Lawudo Lama đã dùng.

Trong phần dẫn nhập, Rinpoche kể cho chúng ta nghe về thời niên thiếu của ngài. Đầu tiên, Rinpoche ở tại tu viện Thami, về sau tại Rolwaling, Nepal và cuối cùng đi đến Tây tạng, ở tu viện của Doma Geshe Rinpoche xứ Pagri. Lawudo Lama là một hành giả cư sĩ thuộc truyền thống Nyingma, trái lại khi Lama Zopa Rinpoche đến ở tu viện Domo Geshe, Rinpoche lần đầu tiếp xúc với truyền

thống Gelug và trở thành một tu sĩ. Vị Hộ Pháp ở tu viện cũng xác nhận Rinpoche là một Lama tái sinh và đã cho những chỉ giáo để nuôi dạy ngài.

Sau ba năm ở Pagri, Rinpoche quyết định đi đến tu viện Sera, một trong những trường đại học Phật giáo nổi tiếng của Gelug ở gần Lhasa để tiếp tục tu học. Tuy nhiên vị Hộ Pháp bất ngờ khuyên Rinpoche đừng đi và nên ẩn tu thiền định.

Như Rinpoche kể lại, khi nghe tin người Trung Hoa sắp đến vùng Pagri, Rinpoche bỏ đi đến nước Bhutan rồi sang Ấn Độ, tới Buxa Duar ở miền Tây Bengal. Rinpoche ở lại đây tám năm, tiếp tục tu học với hàng trăm Lama, các tăng, và ni sư di cư sang, sống trong một trại tập trung của người Anh lập nên trước đây.

Chính trong lúc này, Rinpoche được Lama Thubten Yeshe thuộc Tu viện Sera, quan tâm chăm sóc và từ đó Rinpoche luôn luôn là đệ tử tâm huyết cho đến khi Lama Yeshe mất vào năm 1984. Khi Lama Yeshe mất, Rinpoche đã nói: "*Lama Yeshe đối với tôi còn hơn một người cha, hơn một người mẹ*", "*Lama Yeshe đã chăm sóc tôi như gà mẹ dùng mỏ mổ thức ăn cho con*".

Ròng rã suốt hai mươi năm sau đó, hai vị Lama này đã có những tác động rất lớn lao đến thế giới phương tây, thu hút hàng ngàn đệ tử nhờ vào năng lực giảng dạy cũng như lòng từ bi bao la; các ngài miệt mài hoạt động vì lợi ích người khác.

Năm 1965 khi Rinpoche bị đau phổi đang điều dưỡng ở Darjeeling, hai Lama đã gặp Zina Rachevsky, đệ tử đầu

tiên của họ từ Mỹ đến. Là con gái một nhà quý tộc Ukraina trốn sang Pháp trong thời cách mạng Nga; cô Zina bắt đầu nhận sự giảng dạy từ Lama Yeshe và Rinpoche với vốn liếng tiếng Anh mới học, làm thông dịch cho cô ta. Từ đó về sau, cả hai Lama đã đặc biệt dạy Pháp cho các đệ tử phương Tây bằng tiếng Anh.

Vào năm 1968, lúc đó Zina đã xuất gia, họ cùng chuyển tới Nepal. Và chính ở Nepal sự nối kết của hai vị Lama với các đệ tử phương Tây bắt đầu phát triển mạnh. Trước tiên, họ ở Baudhanath ngay ngoài thành Kathmandu, nơi có một cái tháp Phật cổ. Theo như Rinpoche kể lại "*mỗi ngày từ cửa sổ, Lama Yeshe đưa mắt nhìn ra xa tới ngọn đồi phía bắc, bên kia những đám ruộng bậc thang dưới thung lũng. Ngài dường như bị ngọn đồi thu hút và vào một ngày nọ chúng tôi ra khỏi nhà đi đến tận ngọn đồi đó để xem xét. Đó là đồi Kopan*".

Đồi Kopan trước kia là nơi ở của nhà chiêm tinh của Vua Nepal, và năm 1969 hai vị Lama dời đến đó ở. Năm sau, nhận lời mời của thân quyến, Rinpoche trở về thăm Solu Khumbu và trong thời gian này, người con trai của Lawudo Lama trao lại cho Rinpoche hang động Lawudo cùng các đồ dùng trước đây của cha mình. Cũng chính trong thời gian này, Rinpoche mới hoàn thành được tâm nguyện của Lawudo Lama là lập một tu viện cho con em trong vùng. Rinpoche đặt tên ngôi trường là "*Trung tâm Mount Everest*".

Năm 1971, Rinpoche ban bài giảng đầu tiên cho một nhóm mười hai đệ tử phương Tây - một bài giảng sâu sắc về thiền định và triết lý Phật giáo. Chính lần giảng dạy đầu

tiên này mà sau đó đã trở thành sự kiện mang tính thông lệ hàng năm và thu hút hàng trăm người tham dự từ nhiều nơi trên thế giới.

Chán ngán xu hướng tôn sùng vật chất, thiếu thốn một điều gì có thể phù hợp cho những khao khát nội tâm, những người phương Tây đã tìm đến đây và đã cảm xúc sâu xa bởi những phương pháp của Phật giáo Đại thừa tràn đầy lòng từ bi và minh triết, thực tiễn. Đó không phải là những ngôn từ trống rỗng mà là một truyền thống giáo lý và những thực hành thiền định sống động, một dòng truyền thừa từ thầy sang trò không gián đoạn, xuất phát từ Đức Phật truyền cho tới ngày nay. Các phương pháp đó có hiệu quả rõ rệt, lấy bằng chứng cụ thể từ việc sống cùng với các Lama, lắng nghe họ giảng, cũng như làm theo những lời chỉ dạy dành riêng cho mình hay để ý tới những hành động của các Lama khi ở cùng người khác. Đây là những phương pháp thể hiện rất sống động về sự nhẫn nại, ưu ái, hài hước, uyên bác, hoan hỉ, tràn đầy lòng thương yêu.

Đáp lại yêu cầu của các đệ tử phương Tây mỗi lúc một nhiều, các Lama đã đi phương Tây lần đầu vào năm 1974. Họ đến nước Mỹ, Úc, New Zealand và chặng dừng chân đầu tiên là ở New York. Rinpoche nói: *"Chuyến đi không gây ngạc nhiên cho tôi lắm vì tôi đã không thấy lạ đối với những nơi ấy nhờ vào việc học tiếng Anh từ tạp chí Times, và gặp nhiều người phương Tây trẻ có, già có, nghe họ nói về kinh nghiệm sống của họ ở đó"*.

Sau các chuyến đi của hai Lama, các đệ tử ở nhiều quốc gia bắt đầu thành lập các trung tâm giảng Pháp và Thiền định, và vào năm 1975 khi mạng lưới các trung tâm

này đủ lớn mạnh, Lama Yeshe quyết định đặt tên cho hệ thống này là Tổ chức Bảo tồn Truyền thống Phật giáo Đại thừa (viết tắt FPMT). Kopan là đầu mối của tổ chức này. Mỗi năm Rinpoche mở lớp giảng được gọi là *"Khóa giảng tháng mười một"*. Số lượng trung tâm tăng không ngừng, và hàng năm các Lama từ Kopan đi đến các trung tâm trên thế giới, đáp ứng những lời mời thỉnh giảng dạy càng lúc càng tăng.

Giờ đây *"Trung tâm Mount Everest"* đã dời từ núi xuống thung lũng Kathmandu ở Kopan, cơ sở này tiếp tục mở rộng thêm để phục vụ việc tu tập cho người Sherpas, Manangpas, Tsumpas và cho nhiều người khác nữa ở Nepal cũng như cho những người Tây tạng.

Năm 1973 Zina Rachevsky bị bệnh và chết giữa lúc đang ẩn tu thiền định. Theo như Rinpoche nói, có những dấu hiệu lúc Zina mất cho thấy ni sư đã thành tựu những chứng ngộ tâm linh.

Một năm sau, khi về thăm lại hang động Lawudo, Rinpoche bắt gặp cuốn sách giáo lý mà nó được làm nền tảng cho tác phẩm này. Cuốn sách đó đã khiến Rinpoche nói rằng chỉ sau khi đọc nó, Rinpoche mới tìm ra được *"phương cách tu tập Pháp"*.

Nội dung cuốn sách như thế nào mà khiến Rinpoche, một hành giả vĩ đại, đã nói như vậy? Như Rinpoche có giải thích, Khai mở Cánh cửa Pháp (tên cuốn sách-ND) là *"thực hành đầu tiên bạn phải áp dụng nếu bạn muốn tu tập Pháp"*.

Như Rinpoche xác định ngay từ đầu và cũng như trong suốt tác phẩm này, điểm chủ yếu là: một thực hành được coi là tu tập tâm linh hay không, không phải được xác định bằng hình thức tu tập như Thiền định, cầu nguyện hay tụng kinh, trì chú mà phải được xác định bằng động cơ (tâm nguyện) muốn tu tập. Rinpoche chỉ rõ cái gọi là hoạt động tâm linh có thể không phải là hành động tu tập Pháp, nói cách khác, nó không đem tới một quả vị thiện hạnh nếu nó được thúc đẩy bởi ham muốn, gắn với những thành đạt tầm thường của đời sống thế tục này.

Ngược lại ngay cả cái gọi là một hoạt động thế tục có thể sẽ là sự tu tập Pháp nếu nó được thúc đẩy bởi một động cơ vì mục tiêu lớn rộng hơn, lâu dài hơn.

Theo quan điểm của Phật giáo Đại thừa, động cơ của một hành động được coi lớn nhất là ước muốn thành tựu giác ngộ để dẫn dắt người khác đạt tới trí tuệ và đại bi tối thượng. Tiêu điểm này là độc nhất vô nhị của Đại thừa, con đường của các Bồ Tát - các vị có được tâm giác ngộ, bỏ đi tâm không cần dụng công (mặc nhiên tự phát) ; nói cách khác, một động cơ Đại thừa tự nhiên và liên tục tự phát. Lamrim - đường đạo từng bước đưa tới giác ngộ - đã vạch rõ những phương pháp khác nhau để thành tựu bỏ đi tâm. Giáo lý này bao gồm những phép tu từng bước, rút từ các lời dạy của Đức Phật, lần đầu tiên được Lama Atisha vĩ đại giảng dạy ở Tây tạng vào thế kỷ mười một.

Một phương pháp rất hữu hiệu khác nữa để phát triển bỏ đi tâm là làm theo một loạt các lời dạy và thiền định, được gọi là chuyển hóa suy nghĩ hay luyện tâm (tiếng Tạng: lo-jong). Phương pháp này đặc biệt nhấn mạnh sự tu

tập trao đổi mình với người, nói cách khác, yêu thương chăm sóc người khác thay vì nuông chiều bản thân mình.

Nói chung, hành giả học sử dụng từng giây phút của cuộc sống - dù đang được sung sướng hay bất hạnh - để phá hủy chướng ngại lớn nhất của bỏ đi tâm, đó là thói quen chỉ biết có mình, chỉ biết lo cho mình.

Trong tác phẩm Giải thoát trong Lòng Bàn tay, Pabongka Dechen Nyingpo giải thích rằng:

**Phép chuyển hóa suy nghĩ (lo-jong) có thể xua tan bóng tối của vị kỷ (nuông chiều mình - ND), giống như một tia sáng có thể xua tan đêm đen. Nó có thể trừ khử căn bệnh vị kỷ giống như thảo dược có thể trị lành bệnh tật. Trong thời đại ngày nay khi năm thứ suy đồi đang rất phổ biến và các phép tu khác không hiệu quả thì phép luyện tâm này (lo jong) sẽ giúp được cho bạn và bạn sẽ không bị các nghịch cảnh gây trở ngại. Phép tu này có tác dụng rất to lớn. (tr. 588-589)**

Phép luyện tâm này được dạy đầu tiên vào thế kỷ thứ tám bởi Shantideva, vị đạo sư Đại thừa ở Ấn Độ; ngài khuyên các hành giả du già thực hành phép tu tập này một cách bí mật bởi vì, như Pabongka Dechen Nyingpo nói, chúng không "*làm hài lòng một bình chứa không thích hợp*".

Chính Đại sư Atisha đã đem giáo lý này đến Tây tạng và bí mật trao truyền cho Dromtonpa, đệ tử ruột của ngài. Và từ đó bắt đầu giòng truyền thừa Kadampa vĩ đại gồm các vị du già nổi tiếng trong phép tu tập chuyển hóa suy

ngữ (lo-jong). Và ngày nay các du già Đại thừa áp dụng phép tu tập này trong các khóa thiền chính.

Luận giảng Khai mở Cánh cửa Pháp thuộc truyền thống Kadampa này. Cuốn sách chủ yếu nhấn mạnh đến nhược điểm của sự ham muốn, đến vô thường và cái chết. Những điều này là "*những thực hành đầu tiên nếu bạn muốn tu tập Pháp*", bởi vì, thực tế mà nói, một khi thấy được rằng liền sau ham muốn có nhân của đau khổ, bạn mới có khả năng tu tập và cuối cùng bạn mới có thể hoán đổi mình với người khác để phát triển Bồ đề tâm.

Với cuốn sách "*Cánh cửa Mãn nguyện*" này, Lama Zopa Rinpoche đã sử dụng những lý lẽ mạnh mẽ, xác thực, nêu ra cho người đọc thấy rằng, bằng việc thực hành những phương pháp này và bằng sự nhận biết không có cái tôi để nuông chiều, chúng ta có thể phát hiện được sự mãn nguyện và sự hạnh phúc của mình ở mức sâu sắc nhất, tức là sự giác ngộ, và từ đó chúng ta có thể dẫn dắt người khác đạt tới trạng thái giác ngộ viên mãn.

Đây là lời khuyên tâm huyết, cốt lõi trong những bài giảng của Rinpoche từ khi ngài ban cho khóa thiền định đầu tiên năm 1971. Rinpoche là một Kadampa trong thời hiện đại. Ngài là một tấm gương điển hình hoàn hảo về những lời giảng mà ngài đã dạy và ngài đã không ngừng yêu thương chăm sóc người khác hơn là bản thân mình.

Từ khi người thầy kính yêu của ngài là Lama Yeshe qua đời vào năm 1984, Lama Zopa Rinpoche là vị Lãnh đạo Tinh thần duy nhất của FPMT. Tổ chức này tiếp tục phát triển ở nhiều nước, có hơn bảy mươi trung tâm thiền

định, nhập thất, chữa bệnh cũng như những tu viện, nhà xuất bản và các hoạt động khác nữa trên mười bảy quốc gia.

Kopan đang phát triển mạnh. Trung tâm Mount Everest giờ đây là nhà của hơn 250 tăng ni đang theo học giáo lý Phật theo cách thức tu viện truyền thống.

Rinpoche không ngừng đi nhiều nơi trong thế giới (mandala) của Ngài, giảng dạy và dẫn dắt hàng ngàn đệ tử. Đặc biệt nhất trong số các đệ tử mà Rinpoche đang dẫn dắt có Lama Tenzin Osel Rinpoche, sinh năm 1985 ở Tây Ban Nha, được đức H.H. Dalai Lama chính thức thừa nhận là vị tái sinh của Lama Thubten Yeshe. Giờ đây đến lượt Lama Zopa là "*còn hơn một người cha, hơn một người mẹ*". Rinpoche chăm lo dạy dỗ vị Lama trẻ này từng giây từng phút, chuẩn bị cho Lama trẻ này có thể đảm đương một khối lượng rất lớn các hoạt động Phật Pháp với tư cách là Lama Yeshe.

Chúng tôi chân thành biết ơn Merry Colony, Alfred Leyens, Connie Miller, Paula Chichester và Roger Munro đã đóng góp cho cuốn sách này được xuất bản. Xin cầu nguyện cho những ai đọc *Cánh cửa Mãn nguyện* nhanh chóng nhận ra tiềm năng tự tại, đạt tới hạnh phúc tối thượng.



## 1. PHẦN DẪN NHẬP

*Giống như việc nhào nắn bột bằng tay  
Chắc chắn bạn chuyển hóa được tâm bạn  
theo cách bạn muốn.*

### **Khai Mở Cánh Cửa Pháp**

NĂM 1974, khi đang ở trong hang động trước đây là nơi Lawudo Lama ẩn tu trong vùng Solu Khumbu, Nepal, tôi (Lama Zopa Rinpoche-ND) quyết định xem lại tất cả các kinh sách của ông. Hầu hết là kinh sách thuộc truyền thống Nyingma (cổ mật) liên quan đến việc tu tập các hộ pháp bản tôn (deity), nhưng có một luận giảng mà nó là nền tảng của cả bốn truyền thống Phật giáo Tây tạng; đó là tác phẩm "Khai mở Cánh cửa Pháp: Giai đoạn Đầu của việc Tu Tâm trên đường Đạo từng Bước đến Giác Ngộ".

Được coi như bộ tuyển tập các lời khuyên dạy của nhiều Geshes Kadampa, cuốn Khai mở Cánh cửa Pháp được biên soạn bởi Lodro Gyaltsen, một đệ tử của Lama Tsong Khapa và đồng thời là đệ tử của Khedrub Rinpoche. Ngài Khedrub là một trong hai trưởng tử tâm linh của Lama Tsong Khapa. Cuốn sách này trình bày giai đoạn khởi đầu của việc chuyển hóa suy nghĩ, tức luyện tâm - nói cách khác, đây là việc đầu tiên cần thực hành nếu bạn muốn tu tập Pháp.

Chỉ đến khi đọc được cuốn sách này tôi mới biết đích thực việc thực hành Pháp là như thế nào. Cả quãng đời

trước đó tôi đã không biết được như thế. Thông thường, việc thực hành Pháp là tụng kinh, nghiên cứu, ghi nhớ, thảo luận, đọc lời cầu nguyện, hành lễ, vân vân. Nhưng chỉ đến khi đọc cuốn sách này tôi mới biết được việc thực hành là như thế nào. Tôi ngạc nhiên sững sốt khi thấy rằng toàn bộ những việc làm của tôi trước đây không phải là tu tập. Tôi tự xét lại và thấy toàn bộ những gì học thuộc lòng và cầu nguyện suốt bao năm tháng đã không phải là Pháp. Từ bao năm tháng, không có gì là Pháp cả

Tôi sinh năm 1946, gần Lawudo xứ Thami, Nepal. Khi tôi khoảng ba hay bốn tuổi, mẹ tôi gửi tôi vào một tu viện gần nhà để chú tôi dạy chữ. Ông ta là một tu sĩ theo truyền thống Nyingma. Nhưng việc học không kéo dài lâu vì tôi quá nghịch ngợm, tôi hay trốn khỏi tu viện để chạy về nhà mẹ nhiều lần. Nên mẹ tôi quyết định gửi tôi đến một nơi vắng và xa hơn, đó là vùng Rolwaling. Rolwaling là một địa danh huyền bí thiêng liêng của Ngài Liên Hoa Sanh (Padmasambhava), ở đó có nhiều hang động được ban ân phước.

Một người chú khác nữa tên là Ngawang Gendun đã đưa tôi đi Rolwaling. Chúng tôi phải đi vượt qua nhiều dãy núi đá rất nguy hiểm, đá rơi nằm trên lối đi có nước chảy băng qua, và rồi phải đi qua vùng núi tuyết trong một hay hai ngày. Khi băng qua vùng núi tuyết chúng tôi đã thấy nhiều khe nứt của băng tuyết sâu tới hơn ba mươi mét tựa hồ như có biển dưới đáy. Thật là một chuyến đi gian khổ.

Tôi sống ở Rolwaling được bảy năm, học đánh vần và học đọc. Thầy dạy học là chú Ngawang Gendun lúc đó đã là tu sĩ. Tôi học chữ cái và đọc tiếng Tây tạng, học thuộc

lòng kính cầu nguyện, đọc Kangyur (Kinh Phật) và Tengyur (luận giảng của các vị tôn giả ở Ấn Độ) ngoài ra còn đi dâng lễ Pujas tại nhà các dân làng.

Ở Solu Khumbu nhiều cư sĩ không biết chữ. Các Lama cho phép họ tham dự các lễ quán đảnh nhưng họ không thể nhập thất ẩn tu. Các tu sĩ có thể đọc hiểu Kinh điển nên được nhập thất, còn cư sĩ trì tụng nhiều triệu biến Chú Lục Tự Om Mani Padme Hung và các câu chú khác. Vì không biết chữ, các cư sĩ được các Lama cho phép hành trì theo khả năng của họ.

Lẽ ra các cư sĩ phải tự mình trì chú nhưng họ thường đến gặp các tu sĩ ở gần nhà và nhờ họ phụ đọc dùm cho đủ túc số đã phát nguyện. Họ mang khoai, nông sản khác đến và nói với tu sĩ: "*Tôi đã phát nguyện đọc mấy triệu biến của câu chú. Bây giờ tôi nhờ sư đọc giúp cho tôi*". Họ đọc một số rồi yêu cầu vị sư đọc số lượng còn lại.

Tôi ở đó được bảy năm tụng đọc các Kinh Kangyur, Tengyur và Prajnaparamita (Bát Nhã Ba La Mật-ND) tại nhà các cư sĩ khi chú tôi được mời đến hành lễ Pujas. Có khi chúng tôi cử hành lễ Pujas cho người chết. Theo phong tục khi có người chết, thân nhân tổ chức lễ Pujas đặc biệt và cúng dường một số tiền lớn cho các tu sĩ và các người khác.

Khi tôi lên mười tuổi, tôi đi Tây tạng, đến ở tu viện của Domo Geshe Rinpoche gần Pagri. Tôi ở đó được ba năm. Buổi sáng tôi tập học thuộc lòng Kinh điển, thời gian còn lại trong ngày tôi đến nhà dân làng hành lễ Pujas. Tôi trải qua cuộc thi đầu tiên ở đó với người quản lý dâng lễ cúng

dường cho các tu sĩ. Pagri là một trung tâm mua bán sầm uất, có nhiều thương gia đến từ Lhasa, Tsang hay từ Ấn Độ - từ rất nhiều nơi.

Vào tháng ba năm 1959, người Trung hoa đến Tây tạng nhưng vì Pagri gần biên giới Ấn nên chưa có gì nguy hiểm. Một năm sau tôi được chỉ dạy để thực hiện việc ẩn tu đầu tiên về phép tu Đạo sư Du già "*Lama Tsong Khapa Guru Yoga*" ở một tu viện gần đó, có tên là Pema Choling, một chi nhánh trực thuộc tu viện của Domo Geshe. Tôi chưa hiểu biết gì về thiền định. Tôi chỉ tụng các lời cầu nguyện, đọc Migtsemas (lời cầu nguyện khi tu tập Lama Tsong Khapa Guru Yoga-ND). Tôi cho là đã hoàn tất đợt nhập thất, nhưng tôi không biết là đã tu như thế nào, cũng không biết đọc được bao nhiêu câu chú.

Vào cuối năm 1959, cảm thấy sắp bị nguy hiểm, chúng tôi quyết định đi Ấn Độ. Một ngày nọ, khi nghe tin rằng vài ngày tới, người Trung hoa sẽ đến, chúng tôi bí mật bỏ đi vào ban đêm. Chúng tôi chỉ cần vượt qua một ngọn núi là tới được nước Bhutan. Chúng tôi vượt biên trong đêm tối, không thấy rõ đường, có lúc lộn xuống bùn và trượt chân. Có những người du mục ở ngay biên giới. Nếu để họ thấy sẽ nguy hiểm vì nghe nói có công an ở cùng với họ, nhưng may thay, dù có chó sủa nhưng không người du mục nào ra khỏi lều cả.

Cuối cùng chúng tôi cũng đến được Ấn Độ. Chúng tôi đến Buxa Duar, xứ Tây Bengal; tại đây chính phủ Ấn độ thu xếp cho các tu sĩ từ các tu viện Sera, Ganden và Drepung được định cư tiếp tục tu tập. Khi còn là thuộc địa Anh, thì Buxa là nơi giam giữ các tù nhân trong đó có

Mahatma Gandhi, Nehru. Dãy nhà lúc trước Mahatma Gandhi bị giam nay trở thành nơi các ni sư ở, và chỗ Nehru bị giam nay trở thành phòng cầu nguyện của Tu viện Sera.

Tôi bắt đầu học triết lý Phật giáo với Geshe Rabten Rinpoche, học cuốn các "*Chủ đề Tập hợp*" (Collected Topics - Dura), một môn học tranh luận đầu tiên. Nhưng Geshe Rabten có nhiều đệ tử và rất bận rộn nên một người học trò của Geshe là Gen Yeshe, người vừa mới qua đời, hỏi đó đảm nhận dạy tôi. Sau đó, tôi theo học với Lama Yeshe.

Khi ở Buxa, tôi bị đau phổi vì điều kiện sống quá thiếu thốn. (Dĩ nhiên đó không phải là lý do duy nhất, mà còn do nghiệp của tôi nữa!). Sau đó Lama Yeshe và tôi đi Darjeeling, ở lại đó chín tháng để tôi có điều kiện chữa bệnh. Và chính trong thời gian đó, tức là năm 1965, khi chúng tôi đang ở trong tu viện của Domo Geshe ở Darjeeling, chúng tôi lần đầu tiên gặp Zina Rachevsky, một đệ tử từ phương Tây đến. Cha của Zina trước kia là một hoàng tử Nga, nhưng gia đình đã trốn sang Pháp trong thời kỳ cách mạng Nga. Zina sinh ra ở Pháp. Sau đó gia đình sang định cư ở Mỹ.

Zina muốn chúng tôi đi định cư ở Sri Lanka và mở một trung tâm Phật Pháp ở đó. Chúng tôi đã xin được phép của đức Dalai Lama và chính phủ Tây tạng, nhưng Zina gặp trở ngại nên việc đi Sri Lanka bất thành. Vì tôi là người Nepal nên cuối cùng chúng tôi quyết định đi Nepal.

Khi đến Nepal, chúng tôi ở trong một tu viện Gelug gần Baudhanath Stupa, ngay ngoài thành Kathmandu. Mỗi

ngày qua cửa sổ, Lama chăm chú nhìn đến một ngọn đồi đặc biệt. Ngài dường như bị ngọn đồi thu hút và vào một ngày nọ, chúng tôi đi xem ngọn đồi đó. Đó là đồi Kopan.

Trong thời gian này, mẹ tôi cùng một số bà con từ Solu Khumbu đi đến Kathmandu để hành hương. Cứ mười hai năm một lần có một lễ hội đặc biệt và toàn thể cư dân vùng núi Himalaya xuống núi đi hành hương đến thung lũng Kathmandu. Năm đó họ yêu cầu tôi về lại quê nhà. Nên tôi về Solu Khumbu.

Vào dịp này, hang động Lawudo được giao lại cho tôi, và tôi bắt đầu xây dựng tu viện Lawudo. Lama Yeshe cũng đang xây dựng tu viện Kopan. Hai tu viện được xây dựng cùng thời gian và cùng lúc đó tôi tìm thấy được quyển sách của Lodro Gyaltzen.

## Chuyển Hóa Tâm

"*Khai mở Cánh cửa Pháp*" chủ yếu dạy về sự vô thường, cái chết và những nhược điểm của ham muốn tức là những chướng ngại tạo nên bởi tám pháp thế gian (từ đây sẽ dùng từ bát phong-ND). Bát phong, tức tám thứ lo phiền này, là:

1. Vui sướng khi được lợi (Lợi)
2. Buồn khổ khi bị thiệt hại (Thiệt hại)
3. Muốn vui sướng (Sướng)
4. Không muốn bất hạnh khổ sở (Khổ)
5. Muốn nghe những lời ưa thích (Khen)
6. Không muốn nghe những lời không ưa (Chê)

7. Muốn được ca ngợi (Vinh)

8. Không muốn bị phê bình lăng mạ (Nhục)

Tôi không biết đến bây giờ quyển sách này đã dịch ra tiếng Anh hay chưa. Về tư tưởng, quyển sách này không phải khó hiểu nhưng có nhiều thuật ngữ cổ cần được giải thích.

Vào lúc đó tôi đọc quyển sách thấy rất bổ ích. Nó dạy rằng, giống như nhào nặn bột bằng tay, chắc chắn bạn có thể chuyển hóa tâm theo cách bạn muốn. Tâm thức có thể được luyện để đi theo hướng này hay hướng khác. Giờ đây cách suy nghĩ của tôi không còn cứng nhắc, nhưng vào thời điểm đó, khi hiểu được một ít ý nghĩa của giáo lý, tôi sẽ thấy khó chịu nếu có ai đến cúng dường (ý nói Rinpoche muốn tự nghiêm khắc bản thân - ND).

Sau khi tìm thấy quyển Khai mở Cánh cửa Pháp, tôi đã thực hiện một đợt ần tu hộ pháp bản tôn (deity). Tôi cho rằng nhờ quyển sách này tôi đã hiểu được cách thực hành Pháp nên ngay ngày nhập thất đầu tiên tôi có được sự bình an hỉ lạc không thể tin được. Lúc đó, ảnh hưởng của bát phong được giảm đôi chút nên tâm tôi được tĩnh lặng hơn và thanh tịnh hơn. Giống như dẹp bớt đất đá ngăn cản đường đi, tâm tôi bớt đi chướng ngại của bát phong. Đây là điều đã làm cho đợt nhập thất ần tu đó thành công. Mặc dù trước khi nhập thất tôi đã không đọc kỹ các lời hướng dẫn cho việc tu tập tantra (Kim cang thừa-từ đây sẽ dùng từ tu tập tantra - ND) nhưng tôi đã nhận được ân phước của hộ pháp bản tôn vì chướng ngại trong tâm bớt đi.

Cố gắng kiểm soát tâm bạn cho sạch hết chướng ngại rồi thì Pháp thanh tịnh trong tâm sẽ mang bạn đến gần hộ

pháp bản tôn hơn. Mặc dù bạn có thể không quen với việc thiền định nhưng ân phước của hộ pháp bản tôn sẽ đến với bạn. Những dấu hiệu tốt ban ngày lúc đang thiền định cũng như ở ban đêm trong giấc mơ biểu lộ cho thấy hộ pháp bản tôn hài lòng với bạn và đang ban ân phước cho bạn. Đừng như việc nhận được ân phước từ hộ pháp bản tôn không tùy thuộc duy nhất vào sự hiểu biết thiền định trong giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu của đạo lộ tantra.

(Dĩ nhiên bạn không thể tiếp tục nhập thất nếu khi càng ần tu thì lung tức là gió, là bệnh bạn có, càng phát triển nhiều hơn. Sau khi tiếp xúc với Phật giáo Tây tạng bạn sẽ biết tất cả về lung. Trước đó bạn không biết nhiều về nó. Ở đây, nguyên nhân chính của lung là không khả năng thực hành ý nghĩa chân thật của Pháp, tinh túy của giáo lý này)

Kirti Tsenshab Rinpoche, người nắm giữ Phật Pháp thiêng liêng đã nói: "*Toàn bộ Kinh điển của Phật (tiếng Tạng là Kangyur) và các luận giảng của các vị Tôn giả (tiếng Tạng là Tengyur) đều nói tới sự điều phục tâm*". Toàn bộ các lời dạy này đều nhắm vào việc luyện tâm, chuyển hóa suy nghĩ. Toàn bộ Kinh điển của Phật nói tới sự chuyển hóa tâm, điều phục tâm.

"*Khai mở Cánh cửa Pháp*" dạy về chuyển hóa suy nghĩ như tôi đã lưu ý. Vì sao được gọi là chuyển hóa suy nghĩ? Cái gì ngăn cản và làm mất hiệu quả việc chúng ta lắng nghe, suy ngẫm ý nghĩa của giáo lý, thiền định về đường đạo mà giáo lý nêu ra? Đó là bát phong, sự ham muốn bám chặt cuộc sống này. Mục đích đặc biệt của cuốn luận giảng này là kiểm soát bát phong- đây là sự chuyển hóa suy nghĩ.

Toàn bộ lời dạy của Lamrim - con đường đạo từng bước đưa tới giác ngộ- là chuyển hóa suy nghĩ. Mục đích chính của Lamrim là điều phục tâm. Đây là lý do tại sao việc lắng nghe, suy ngẫm và thiền định về các lời dạy Lamrim rất lợi ích. Khi các lời dạy khác không có hiệu quả thì việc nghe giảng và đọc Lamrim có thể điều phục tâm bạn. Lamrim chứa đựng một sự sắp xếp đặc biệt có thể điều phục được tâm thức.

Cuốn Lamrim đầu tiên được biên soạn bởi Lama Atisha với tiêu đề "*Ngọn đèn Soi đường tới Giác ngộ*". Tác phẩm đó bắt đầu bằng việc dạy quán về sự tái sinh được thân người hoàn chỉnh - tám tự do và mười thuận lợi. Tuy nhiên đến lượt Lama Tsong Khapa, ngài mở đầu cuốn sách bằng việc quán về sự sùng mộ thầy, coi đó là gốc của đường đạo .

Giờ đây, chúng ta suy xét xem cái gì ngăn cản sự phát triển đạo lộ từng bước đưa tới giác Ngộ trong tâm ta, cái gì không cho phép chúng ta có được những thực chứng đầu tiên về lòng sùng mộ thầy hay sự tái sinh thân người hoàn chỉnh. Lại một lần nữa, đó là bát phong. Bát phong không cho phép việc thực hành Lamrim trở thành Pháp. Cái gì không cho phép các hoạt động thường nhật trở thành Pháp? Từ sáng sớm cho tới đêm khuya cái gì không cho phép những hành động của chúng ta trở thành Pháp? Chính là bát phong, sự ham muốn bám chặt cuộc sống này. Đây là trở ngại ngăn cản sự phát triển Lamrim ở trong tâm ta từ lúc bắt đầu tu tập cho đến khi Giác Ngộ, nó không cho phép chúng ta có được những thực chứng như s? sùng mộ thầy hay sự tái sinh thân người hoàn chỉnh.

Chúng ta cần luyện tâm bằng việc soi rọi lại những nhược điểm của bát phong và đối chiếu với những lợi ích vô tận khi buông bỏ được bát phong. Đặc biệt, chúng ta luyện tâm bằng sự Thiền định về vô thường và chết. Một khi sự luyện tâm sơ khởi này được làm, bạn sẽ mở được cánh cửa Pháp. Rồi thì không chút khó khăn bạn sẽ có khả năng thực hành Pháp. Và bạn sẽ có khả năng làm được mọi hành động bạn muốn như nhập thất hay các Pháp hành khác. Nói chung, mọi hành động bạn làm đều là Pháp. Ngoài ra, bạn còn có khả năng bắt đầu phát triển trong tâm những thực chứng trên đường đạo từ lòng sùng mộ thầy hay sự tái sinh thân người hoàn chỉnh cho tới sự giác ngộ. Bạn có khả năng phát khởi, tiếp tục và hoàn tất con đường đạo đưa tới sự giác ngộ trong tâm bạn.

Tất cả những kết quả này đều đến từ sự luyện tâm ngay bước đầu tiên, đó là Khai mở Cánh cửa Pháp. Nếu bạn thực hành được ý nghĩa của giáo lý này, bạn sẽ kiểm soát được bát phong thay vì để chúng điều khiển bạn. Thay vì bị tước đoạt sự tự do, bạn giành lấy sự tự do cho mình. Nếu không, bạn sẽ không có tự do, không tự chủ độc lập.

## 2. HIỂU BIẾT CÁCH THỰC HÀNH PHÁP

*Cố gắng loại bỏ các thái độ tiêu cực mang đến đau khổ, và gia tăng các thái độ tích cực mang đến hạnh phúc.*

### **Động Cơ Thúc Đẩy**

HÃY CÓ một động cơ (tâm nguyện) mong rằng, với sự lắng nghe từng lời trong cuốn luận giảng này bạn sẽ có khả năng nhận biết được toàn bộ con đường đạo đưa tới giác ngộ, nhất là Bồ Đề Tâm. Hãy nguyện cầu sao cho điều này xảy ra tức thì, sao cho bạn có thể khiến điều này cũng xảy ra cho tất cả chúng sanh hữu tình. Hãy nguyện cầu rằng mỗi chữ trong luận giảng này nhiếp phục được tâm của các chúng sanh hữu tình ngay tức thì. Hãy nguyện cầu rằng toàn bộ con đường đạo đưa tới giác ngộ nhất là Bồ Đề Tâm sẽ được phát triển trong tâm của tất cả chúng sanh hữu tình.

Việc lắng nghe luận giảng này sẽ làm lợi chính tâm của bạn và sau đó nhờ vào việc lắng nghe, bạn sẽ có khả năng làm lợi kẻ khác. Khi bạn giải thích luận giảng này cho người khác, mỗi lời nói sẽ có được nhiều năng lực bởi vì bạn đã xác lập được động cơ muốn đem những lợi ích tối đa đến cho các chúng sanh hữu tình khác. Nếu bây giờ bạn xác lập được động cơ như vậy trong khi bạn đang lắng nghe luận giảng này thì sau này lời giảng của bạn sẽ có khả năng điều phục tâm người khác rất nhanh và khiến họ phát

sinh đường đạo. Điều này sẽ xảy ra vì nhờ vào năng lực của tâm.

Lúc lắng nghe giáo lý, sẽ rất ích lợi khi nghĩ rằng đây là cách thức mà tất cả chư Phật đang dẫn dắt bạn. Nhiếp tâm được như vậy sẽ khiến cho bạn cảm nhận được mối liên kết gần gũi hơn nữa với chư Phật. Hãy nghĩ rằng chư Phật đang giảng cho bạn nghe, dẫn dắt bạn đạt tới hạnh phúc ở các đời sau, tới được giải thoát và giác ngộ. Hãy cảm nhận được điều này trong lòng. Với sự thiện quán như vậy, tâm bạn sẽ khiến bạn nhận được ân phước của tất cả chư Phật.

Hãy nghĩ rằng: "*Dù mất bao nhiêu kiếp, dù khó khăn đến đâu tôi PHẢI đạt được trạng thái trí huệ siêu việt của tâm (từ đây trở đi sẽ dùng từ Phật tánh), thoát khỏi mọi chướng ngại, hoàn tất mọi chứng ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh hữu tình là mẹ ở cùng khắp không gian. Do đó, tôi đang xác định rõ thái độ đúng đắn để lắng nghe Pháp thiêng liêng, theo đúng những thực hành truyền thống của các vị Lama trong dòng truyền thừa*".

Trong thời gian ngắn ngủi ở Bồ Đề Đạo Tràng linh thiêng quý báu này, nơi nhiều ân phước nhất và vĩ đại nhất này, nơi một ngàn chư Phật sẽ hạ thế, chúng ta nhân cơ hội này hãy tích lũy công đức vô lượng nếu có thể. Cho nên hãy toàn tâm toàn ý lắng nghe luận giảng này.

## **Hãy Năm Được Tinh Túy Của Thân Người Quý Báu**

Lodro Gyaltzen mở đầu luận giảng *Khai mở Cánh cửa Pháp* bằng việc cung kính đánh lễ xung tán vị thầy, chư Phật, chư Bồ tát, chư hiền thánh Tăng như sau:

**Cầu mong sao giáo lý của Đức Phật, cội nguồn của mọi lợi lạc và hạnh phúc của tất cả chúng sanh hữu tình, phát triển dồi dào. Con nguyện cầu giáo lý được phát triển cùng khắp. Con nguyện cầu mọi chúng sanh hữu tình nhận được ân phước vô lượng.**

Tựa đề của luận giảng được nhắc lại lần nữa: *Khai mở Cánh cửa Pháp*: Giai đoạn Đầu của việc Tu Tâm trên đường Đạo Từng bước đến Giác Ngộ, và luận giảng được tiếp tục như sau:

**Con quỳ lạy dưới gót chân hoa sen vô nhiễm của đạo sư, người là một với tất cả chư Phật và chư Bồ tát mười phương và con xin quy y đạo sư.**

**Với sự cung kính đánh lễ dưới chân hoa sen của đạo sư, sự nương tựa vào đạo sư, con nhận được mọi sự viên mãn. Với sự tôn kính và sùng mộ, con xin đánh lễ vị hộ pháp bốn tôn đạo sư.**

Vì thương yêu tất cả những người mà tự đáy lòng muốn thực hành Pháp, tôi sẽ nói ra đây cách thức thực hành Pháp thiêng liêng. Để làm cho các trí giả hoan hỷ, tôi sẽ tiết lộ bài học được trích dẫn từ các giáo lý của Đức Phật cùng với các luận giảng của các vị tôn giả

**cũng như các lời dạy của đạo sư. Hãy lắng nghe với sự tôn kính và sự tập trung nhất tâm.**

Vị đạo sư mà Lodro Gyaltzen quỳ lạy đánh lễ là Khedrub Rinpoche, một trong những trưởng tử tâm linh của Lama Tsong Khapa. Không chỉ riêng Lodro Gyaltzen tôn vinh xung tán Khedrub Rinpoche mà còn các thiên nhân như Brahma, Indra và tất cả chúng sanh trong ba cõi. (Quyển sách nói tiếp - ND).

**Từ cửa miệng thiêng liêng của đạo sư quý báu, tinh hoa của chư Phật ba thời, đã tuyên thuyết như sau: "Bạn phải giành lấy càng nhiều càng tốt tinh hoa của đời người quý báu với (tám) tự do và (mười) thuận lợi ngay lúc này. Để được vậy, bạn hãy xem xét sự khác nhau giữa tâm bạn và tâm súc vật".**

Hãy khảo sát tâm của một con thú. Nó nghĩ "*tôi muốn được sống. Tôi không muốn bị lạnh. Tôi không muốn đói.*" Nếu không nghĩ được điều gì khác hơn thế thì bạn cũng không khác hơn con thú. Do đó việc nắm bắt cái tinh hoa của thân người là rất quan trọng và để làm được vậy, bạn không nên bị ràng buộc vào đời sống này.

Bồ tát Shantideva vĩ đại cũng nói trong quyển *Bồ Tát Hạnh* như sau:

**Thật cực kỳ khó khăn để có được thân người hoàn chỉnh này, mà ưu thế được xác định bởi những tự do và những thuận lợi. Vậy nếu không quyết tâm giành lấy những lợi lạc của thân người ngay bây giờ thì làm sao có được lại thân người ở kiếp sau?**



Khi hỏi làm sao bạn sẽ có được một tái sinh thân người hoàn chỉnh khác nữa ở kiếp sau, câu hỏi này ám chỉ rằng bạn sẽ không có được một thân người khác nữa trừ phi bạn quyết tâm giành lấy lợi lạc từ chính thân người hiện tại này. Và tại sao bạn cần giành lấy lợi lạc của thân người hiện tại để có một thân người kiếp sau nữa? Tại vì bạn không muốn đau khổ và bạn muốn sung sướng. Chẳng có ai lại muốn khổ đau và không muốn hạnh phúc. Với thân người hiện tại hoàn chỉnh này chúng ta có cơ may tạo nhân duyên được hạnh phúc và tránh khổ đau.

Hạnh phúc và khổ đau đến từ tâm của bạn, không phải từ bên ngoài. Tâm bạn là nhân của hạnh phúc. Tâm bạn là nhân của khổ đau. Để có được hạnh phúc và tránh khỏi đau khổ bạn phải giải quyết tâm của bạn. Nơi giải quyết là ở ngay trong tâm bạn. Bạn cần loại bỏ các yếu tố tinh thần nào, các suy nghĩ nào mang đau khổ đến. Bạn cần xác định những cách suy nghĩ sai trái mang lại khổ đau cũng như những cách suy nghĩ đúng đắn mang đến hạnh phúc. Bạn sẽ làm được như vậy bằng cách nương tựa vào một giáo lý đúng, chẳng hạn như Phật Pháp. Trong tâm của chính bạn - nơi giải quyết vấn đề - bằng sự lắng nghe, suy nghĩ, Thiền định, bạn cố gắng loại bỏ các thái độ tiêu cực mang đến đau khổ và phát triển các thái độ tích cực mang đến hạnh phúc.

### **Phân Biệt Đạo Đức Và Phi Đạo Đức**

Ngay lúc này đây, chúng ta đã gặp được Pháp không sai lạc, đó là giáo pháp của Đức Phật đặc biệt là giáo lý

Đại Thừa - Cổ xe Lớn - nó chỉ ra con đường đạo đưa tới giải thoát trọn vẹn và giác ngộ viên mãn. Chúng ta đã gặp đạo sư của Đại Thừa, chúng ta đang có thân người hoàn chỉnh tức là đã có đủ điều kiện cho phép chúng ta đưa giáo lý vào thực hành.

Từ hôm nay, ngay giây phút này chúng ta còn lại một số lượng này của năm, tháng, ngày, giờ, phút, giây để sống. Từng mỗi ngày, giờ, phút, giây này là thời gian quyết định nơi mà chúng ta sẽ đi tới khi đời này kết thúc. Từ nay cho đến khi thoát khỏi luân hồi sinh tử, chúng ta chỉ có hai con đường để đi sau khi chết: đến cõi luân hồi đau khổ hay cõi luân hồi sung sướng. Không có con đường thứ ba. Từng mỗi ngày giờ, phút, giây này là thời điểm để quyết định, để chuẩn bị. Bạn tự chọn lấy quyết định trong từng ngày, giờ, phút, giây này cho đến khi cái chết xảy ra. Bạn có thể quyết định tránh khỏi bị tái sinh làm chúng sanh ở các cõi luân hồi đau khổ và được tái sinh ở các cõi luân hồi sung sướng. Mỗi ngày, mỗi phút này là hết sức quan trọng bởi vì bạn đến gần cái chết hơn sau từng đó ngày, từng đó phút. Bạn hãy suy nghĩ cho kỹ, soi xét tận đáy lòng của bạn. Bạn đang có cơ hội để chọn và chuẩn bị đi đến nơi bạn muốn. Do vậy mỗi phút giây đang có này sẽ cực kỳ quan trọng, cực kỳ quý báu.

Như ngài Long Thọ (*Nagarjuna*) có nói trong *Tràng hoa Quý báu* (The Precious Garland):

**Các hành động được thúc đẩy bởi tham, sân, si là phi đạo đức. Từ những hành động này xuất hiện tất cả chúng sinh luân hồi đau khổ. Từ những hành động đạo**



**đức xuất hiện tất cả chúng sinh luân hồi luôn sung sướng trong tất cả các đời.**

Như ngài Long Thọ giải thích, mọi sự - từ hạnh phúc tạm thời đến hạnh phúc vĩnh cửu, từ những việc khó khăn bất lợi từ đây trở đi sẽ dùng từ "*vấn đề*") xảy ra từng ngày đến những đau khổ về sau ở các cõi luân hồi không dứt, tất cả đều tùy thuộc vào tâm bạn, tùy thuộc vào các hành động đạo đức hay phi đạo đức của riêng bạn.

Mỗi hành động liên quan đến hai động cơ thúc đẩy: động cơ nhân và động cơ ngay lúc hành động. Động cơ nhân là động cơ gốc của hành động, là suy nghĩ đầu tiên mà nó xuất hiện trong tâm để tác hành: nó là nghiệp của tâm, là hành vi khởi đầu. Còn động cơ ngay lúc hành động là suy nghĩ của bạn đang khi bạn bị thúc đẩy mà hành động theo bằng thân hay lời: đó là hành động tiếp nối của tâm.

Cho nên, nghiệp liên quan đến các suy nghĩ của tâm. Mang thân của kiếp luân hồi sung sướng (ở cõi trời hay cõi người) hay mang thân của kiếp luân hồi đau khổ (ở địa ngục, ngã quỉ, súc sinh) tất cả đều là tạo tác của tâm bạn, những kiếp luân hồi này được tạo nên bởi cách suy nghĩ của bạn, bởi các động cơ của bạn, chủ yếu là động cơ nhân.

Bạn không thể quả quyết chắc chắn là sẽ không sinh vào đọa xứ trừ phi bạn đạt được mức độ nhẫn nhục trong giai đoạn chuyển hóa (tức gia hành đạo). Và khi bạn đạt được mức độ này bạn sẽ có được sự tin tưởng trọn vẹn là sẽ không sinh vào đọa xứ. Khi đạt được giai đoạn kiến đạo,

bỏ được lòng tham, bạn không tạo ra những nghiệp xấu ác mới, tức là nhân mới của luân hồi.

Nếu bạn không chấm dứt được các chướng ngại do vọng tưởng thì chỉ có hai con đường tái sinh sau khi chết: các cõi thấp hay các cõi cao. Và nghiệp của bạn, tác hành của tâm, là động cơ sẽ quyết định đường nào phải đi.

Dromtonpa, trưởng tử tâm linh của Lama Atisha đã hỏi: "*Các hành động được thúc đẩy bởi bát phong sẽ đưa đến kết quả gì?*" Lama Atisha trả lời: "*Kết quả là chính nó*" Tôi (Lama Zopa Rinpoche) nghĩ "*chính nó*" có nghĩa là hoàn toàn đau khổ. Và muốn câu trả lời được rõ hơn, Dromtonpa liền hỏi tiếp "*sẽ là quả gì ở các kiếp sau?*" Lama Atisha trả lời: "*Địa ngục, ngã quỉ, súc sinh*". Điều này có nghĩa rằng bất kỳ hoạt động nào được làm bởi những suy nghĩ bát phong, dính mắc vào cuộc sống này, đều là phi đạo đức.

Nói chung, mười điều phi đạo đức nêu ra sau đây, là những dẫn giải về các nghiệp bất thiện và khi quả được chín sẽ tái sinh vào các cõi thấp: sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói láo, nói lời độc ác, nói chia rẽ, nói thù dật, tham lam keo kiệt, ác ý, tà kiến. Có những ví dụ khác như đối với một tu sĩ thọ giới đầy đủ sẽ có một loạt các nghiệp bất thiện phải tránh như đánh người, bỏ giới luật, sám hối một mình. Trong các bài giảng Lamrim *Giải thoát Trong lòng Bàn tay*, Pabongka Dechen Nyingpo nói rằng đánh người đưa đến quả sẽ sinh vào địa ngục nóng và đau không thể nào chịu nổi, còn việc bỏ giới sẽ sinh vào Địa ngục Đen, nhẹ nhất trong các giới luật là sám hối một mình sẽ tái sinh vào Địa ngục Sóng lại.

Trong khi thực hành các phép tịnh hóa như thiền định Kim Cương Tát Đòa, lễ lạy, cũng như sám hối các việc làm phi đạo đức, việc nhớ lại và hiểu rõ định nghĩa về phi đạo đức là rất quan trọng: đó là, những việc làm bởi bất phong, dính mắc vào đời sống này, đều là phi đạo đức. Nhớ lại định nghĩa bao quát này về thế nào là hành động phi đạo đức, chúng ta sẽ có một tầm nhìn rộng rãi về nghiệp bất thiện cần được tịnh hóa, bằng không, những gì chúng ta sám hối sẽ rất hạn chế. Và không chỉ nghĩ nhớ lại những việc làm trong đời hiện tại mà còn hình dung tất cả các hành động trong vô số kiếp đã tái sinh.

Mặc dù chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang thực hành Pháp, nhưng hoặc chúng ta không có động cơ hoặc động cơ quá yếu nên việc thực hành không được trọn vẹn. Chúng ta đang trì chú nhưng tâm bị xao lãng, nên công đức yếu kém và vào cuối thời khóa chúng ta không cúng dường công đức vừa mới tích lũy hay cúng dường với tâm kiêu hãnh nên công đức cũng sẽ yếu kém. Hoặc dù có hồi hướng công đức cho việc thành tựu Giác Ngộ nhưng để sân hận và ganh tị xuất hiện sẽ phá hủy công đức và làm chậm những kinh nghiệm chứng ngộ trong nhiều kiếp.

Chúng ta tạo phước đức rất nhỏ, ít thiện nghiệp và khi có được phước đức thì cũng không trọn vẹn. Trong khi đó chúng ta lại tạo những nghiệp bất thiện rất mạnh. Nếu cái chết xảy ra bây giờ chắc chắn chúng ta sẽ tái sinh đọa xứ. Và nếu sinh ra ở đó, chúng ta sẽ không có cơ hội tu tập Pháp cho hạnh phúc đời sau và cho sự giác ngộ. Sẽ không có cơ hội để tu tập Pháp cho mình và cho người khác. Chúng ta ngập chìm trong khổ đau và rồi tạo thêm ác

nghiệp. Cũng vậy, khi chết và tái sinh trong các cõi thấp, chúng ta tiếp tục lang thang trong luân hồi bất tận.

Chúng ta không chỉ đến gần cái chết khi từng phút giây qua đi mà chúng ta còn đến gần các địa ngục nóng hay lạnh. Trước đây tôi đã lưu ý sự đến gần cái chết nhưng trên thực tế còn tệ hơn nữa, chúng ta đến gần các đọa xứ.

### **Ba mức độ hạnh phúc**

Nếu bạn hiểu được Lamrim, con đường đạo từng bước đến giác ngộ, bạn sẽ biết những lợi lạc với thân người hoàn chỉnh này. Mức độ đầu tiên là hạnh phúc ở các kiếp sau, có nghĩa là sẽ nhận được thân của chúng sanh luân hồi sung sướng như thiên nhân hay thân người. Mức độ thứ hai là giải thoát khỏi luân hồi, vĩnh viễn thoát khỏi gông cùm của nghiệp và vọng tưởng (phiền não). Mức độ thứ ba là đạt được trạng thái vô ưu vô trụ, Giác Ngộ viên mãn, dứt bỏ hẳn hai loại chướng: chướng bởi vọng tưởng và chướng che lấp trí huệ siêu việt. Ba lợi lạc này, nói cách khác là ba mức độ hạnh phúc, là điều Shantideva đã đề cập trong câu thơ nêu ra ở trước, và Shantideva lưu ý chúng ta phải đạt được chúng một khi đang có thân người tái sinh hoàn chỉnh hiện tại này.

Để nhận được ba lợi lạc này chúng ta cần đi theo các con đường đạo từng bước của ba mức độ của ba loại chúng sinh có căn cơ. Mức đầu tiên là sơ căn, được mô tả theo cách sau đây bởi Lama Atisha trong quyển Ngọn đèn Soi đường đến Giác Ngộ. Ngài nói rằng nếu động cơ chỉ nhắm

tới việc cắt đứt hoàn toàn sự bám chặt vào cuộc đời này và đạt được thân của chúng sanh luân hồi sung sướng ở kiếp sau thì nhờ vào việc nhận ra những sai trái của hành vi phi đạo đức, hành giả buông bỏ mười điều ác, làm mười điều thiện. Người này vì bảo vệ được nghiệp (làm lành lánh dữ - ND), sống đạo đức, mong có hạnh phúc đời sau, nên là một chúng sanh sơ căn.

Với mức độ thứ hai tức trung căn, hành giả thấy được rằng toàn bộ cõi luân hồi -vọng tưởng cùng với nghiệp sẽ tạo ra các uẩn này - chỉ là đau khổ. Vì bị ô nhiễm bởi mầm móng vọng tưởng nên các uẩn lại tạo ra luân hồi kiếp sau lần nữa. Khi thấy biết luân hồi toàn là đau khổ như trong nhà lửa, người này sẽ quay lưng với luân hồi sanh tử, quyết tâm buông bỏ luân hồi. Họ hoàn toàn không còn bị luân hồi, kể cả những gì tốt đẹp nhất của luân hồi, cảm dỗ. Mong muốn của các chúng sinh trung căn là thoát khỏi luân hồi, khỏi gông cùm của nghiệp và vọng tưởng, và phương pháp để đạt được điều này là thực hành con đường đạo của ba tu tập cao hơn, đó là Giới, Định và Huệ (Tam vô lậu học-ND).

Bây giờ ở mức độ thứ ba, người thượng căn, hoàn toàn từ bỏ sự nuông chiều mình, thay vào đó là chăm lo chúng sinh khác, mong muốn đạt giác ngộ tối thượng vì lợi ích của chúng sanh. Phương pháp để đạt được ước nguyện này là thực hành đường đạo của thừa nhân tức Đại Thừa (Paramitayana), họ tu tập lục độ *paramitas* của một vị Bồ tát (Bồ thí, Nhẫn nhục, Trì giới, Tinh tấn, Thiền định, Trí tuệ). Trên căn bản này người thượng căn cũng tu thừa quả tức là Kim cang thừa (Vajrayana).

Việc tu tập con đường thượng căn tùy thuộc vào việc tu tập con đường từng bước của trung căn, một cách tổng quát, họ cần có thái độ hoàn toàn buông bỏ luân hồi và tu tập Tam vô lậu học. Và đến lượt việc tu tập con đường trung căn phải tùy thuộc việc tu tập con đường từng bước của sơ căn, điều này có nghĩa là một cách tổng quát, họ phải có thái độ dứt bỏ sự bám chặt vào cuộc đời này và tu tập Giới hạnh như mười điều thiện. Thuật ngữ *một cách tổng quát* được dùng ở đây bởi vì thái độ và sự thực hành của đường đạo thứ nhất làm nền tảng cho đường đạo thứ hai và thứ ba, và thái độ và sự thực hành của đường đạo thứ hai làm nền tảng cho đường đạo thứ ba.

*Khai mở Cánh cửa Pháp* cũng mô tả ba đường đạo như sau:

**Bất kỳ ai thực hành Pháp hay các hoạt động thế gian với mong muốn tái sanh ở cõi trời hay cõi người trong kiếp sau thì được gọi là chúng sanh sơ căn. Mọi hoạt động vì động cơ này sẽ là nhân cho cõi luân hồi mà thôi. Bất kỳ ai muốn giải thoát khỏi luân hồi và họ thực hành Pháp quay lưng với các pháp thế gian thì được gọi là chúng sanh trung căn. Những hoạt động như vậy được gọi là thiện đức và là nhân cho sự giải thoát khỏi luân hồi sanh tử.**

**Bất kỳ ai mà có những hoạt động không chỉ nhằm đạt được sự tự giải thoát mà còn nhắm tới sự giải thoát tất cả chúng sanh thì người đó được gọi là chúng sanh thượng căn. Những hoạt động này là nhân cho sự thành tựu giác ngộ.**

**Ba loại chúng sanh này được phân biệt hoàn toàn căn cứ theo tâm.**

Một chúng sanh có căn cơ phải là một trong ba loại chúng sanh vừa mô tả ở trên. Chúng ta phải soi rọi lại tâm mình, xem có thuộc vào một trong ba loại này hay không. Nếu không, chúng ta cố gắng đi vào được ba loại căn cơ đó.

### **Súc sinh mang thân người**

Như Panchen Lama Losang Chokyi Gyaltsen có giải thích trong luận giảng của Ngài về quyển *Ngọn đèn Soi đường đến Giác Ngộ* của Lama Atisha như sau:

**Những ai sống trên đời chỉ nhắm đạt tới được hạnh phúc của đời này thì thực ra không phải là chúng sanh có căn cơ - họ là những chúng sinh tầm thường.**

Các sinh vật chẳng hạn như chuột, muỗi không nghĩ gì khác hơn ngoài sự vui sướng của đời hiện tại, và mọi hoạt động của chúng chỉ để tìm kiếm điều đó thôi. Cho nên chúng là những chúng sinh tầm thường. Những gì chúng nó làm chỉ nhắm tới cuộc đời này chứ không có gì đặc biệt. Khi có được thân người đặc biệt, thân người hoàn chỉnh, chúng ta phải luôn cố gắng làm sao để không giống như những chúng sinh tầm thường, những súc sinh ngu muội. Các hoạt động của chúng ta không thể giống như con vật. Nói cách khác, chúng ta không nên sống một cuộc sống y như các sinh vật không phải con người - các sinh vật đó không có được một thân người quý báu.

Đạt được điều này hay không tùy thuộc vào thái độ của chúng ta. Chúng ta phải luôn canh chừng tâm của mình, coi tâm như một đối tượng mà ta luôn quán sát nó. Chúng ta phải là thám tử theo dõi tâm. Điều này sẽ cho chúng ta sự tự do, cho phép chúng ta nhận ra cách suy nghĩ sai trái hay còn gọi là động cơ phi đạo đức, đồng thời cũng nhận ra cách suy nghĩ đúng đắn hay còn gọi là động cơ đạo đức. Cảnh giác nhận biết các thái độ của chính mình sẽ giúp chúng ta có được sự tự do để chuyển hóa tâm từ phi đạo đức thành ra đạo đức. Được như vậy, đời ta mới vượt trội hơn đời của một súc vật và chúng ta mới hoàn thành được mục tiêu với tư cách một con người. Cuộc sống trở nên có ý nghĩa. Nếu không được như thế thì, giống như một diễn viên trên sân khấu mang mặt nạ hay mang y phục của một vị thần trong điệu vũ tôn giáo, chúng ta đang mang một mặt nạ con người trong khi ở trong tâm, chúng ta là một súc sinh. Chúng ta là một súc sinh mang thân người.

Trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh*, ngài Shantideva vĩ đại có nói:

**Đã nhận được sự tự do này một lần, nếu tôi không luyện tâm cho được đạo đức thì tôi làm gì được khi tôi tái sinh trong các đọa xứ, với vô minh và khổ đau bất tận?**

Thật y như một giấc mơ đẹp vì đang có được thân người quý báu này với tám tự do và mười thuận lợi; giống như người hành khát tìm thấy một triệu đô la trong thùng rác.

Shantideva khẳng định rằng nếu chúng ta không luyện tâm cho được đạo đức, chúng ta sẽ sinh vào các đọa xứ mà tiếng Tây tạng gọi là ngen-song. "*Ngen*" có nghĩa là "*xấu ác*" chỉ cho nghiệp bất thiện. "*Song*" có nghĩa "*đi tới*". Nghĩa của từ này: vì nghiệp bất thiện một người phải đi tới; tâm thức sẽ di trú vào thân một súc sinh, một qui đỏi hay một chúng sinh địa ngục.

Nếu một chúng sinh sinh ra trong thân một con chó, một con heo hay một con sâu chẳng hạn, chúng sinh đó sẽ ngu muội đến nỗi không có được tự do để hiểu được các ý nghĩa của đạo đức và phi đạo đức. Dù có ai ghé sát lỗ tai một con vật giải thích ý nghĩa về đạo đức hay phi đạo đức đó hằng bao nhiêu kiếp thì không có cách nào để con vật hiểu được ý nghĩa muốn nói. Đó là lý do tại sao ngài Shantideva nói "*một khi tôi sinh ra trong đọa xứ mê muội và đau khổ bất tận thì tôi còn làm gì được?*". Vào lúc đó chúng ta không thể làm gì được, đối với chúng ta mọi sự đã chấm dứt. Cho nên trước khi có thể tái sinh trong các cõi bất hạnh đó chúng ta hãy khôn ngoan nhanh chóng thực hành Pháp.

Khi có được thân người quý báu này, bạn sẽ tự do luyện tâm mình cho được đạo đức, luyện tâm theo Pháp, cho nên, bạn hãy tích lũy nhiều thiện hạnh, đặc biệt thiện hạnh chính sẽ là tập trung nỗ lực luyện tâm trên đường đạo từng bước đến giác ngộ để có được ba loại căn cơ. Điểm chính là luyện tâm theo Lamrim.

## Thiền định về Lamrim

Trong luận giảng Lamrim, ngài Pabongka Dechen Nyingpo giải thích rằng việc thiền định trực tiếp về Lamrim là rất tốt cho dù chỉ thiền định lời cầu nguyện Lamrim mà Lama Tsong Khapa đã viết trong tác phẩm *Nền tảng của mọi Phẩm tính Tốt*. Thiền định trực tiếp có nghĩa là chúng ta trì tụng lời cầu nguyện Lamrim, luôn luôn nhất tâm với các ý nghĩa của lời cầu nguyện và nhờ vậy sự thực hành sẽ trở thành sự Thiền định trực tiếp về toàn bộ con đường đạo đến giác ngộ. Sự thiền định này quan trọng hơn nhiều so với việc trì tụng câu chú hay thậm chí cũng quan trọng hơn gặp được Phật. Điều này có thể giải thích được. Tại sao? Ở trong kỳ nhập thất ẩn tu, tại sao chúng ta thiền quán Đạo sư Du già, quán tưởng sự bất khả phân giữa đạo sư và vị hộ pháp bốn tôn? Tại sao chúng ta thiền quán các vị hộ pháp bốn tôn và trì tụng các câu chú rất nhiều biến (lần) như vậy? Là để giúp chúng ta thành tựu con đường đạo Lamrim. Nếu chúng ta không hiện thực hóa được ba căn bản của con đường đạo đến giác ngộ (từ đây trở đi, ba căn bản được hiểu là gồm có: buông bỏ, bỏ đề tâm, tánh Không-ND) thì chúng ta sẽ không thể thành tựu được con đường Tantra. Chúng ta có thể có một số kinh nghiệm đến một mức độ nhất định nhưng không thể thành tựu được con đường đó.

Nói ví dụ, nếu không thực chứng tánh Không thì không thể nào đạt được Tịnh quang (Chân như-ND), thân huyễn hay sự hợp nhất của địa vị Vô lậu học giữa thân thiêng liêng thanh tịnh nhiệm mầu hoàn hảo và tâm thiêng liêng

nhiệm màu hoàn hảo. Cũng vậy, nếu không có được ít nhất là mức tâm bồ đề có dụng công thì ngay cả việc Thiền quán nội hỏa cũng không tạo được nhân cho giác ngộ. Không có sự chứng ngộ hiện thực về bồ đề tâm thì không thể thực chứng được Tịnh quang và thân huyễn của giai đoạn thành tựu. Để đạt được Tịnh quang, nhân của Pháp Thân (*dharmakaya*) và thân huyễn, nhân của Sắc Thân (*rupakaya*) hành giả cần tích lũy vô lượng công đức. Nhân tố giúp tích lũy vô lượng công đức cần có để đạt đến Tịnh quang và thân huyễn, chính là bồ đề tâm.

Khi nhập thất ần tu về các hộ pháp bốn tôn, chúng ta trì tụng chú để cho chúng ta có khả năng có được những chứng ngộ Lamrim bên trong tâm chúng ta. Chúng ta thực hành phép tu Đạo sư Du già để nhận được các ân phước để có thể thể hiện được đường đạo Lamrim trong tâm chúng ta. Mọi việc được làm là nhằm tới lý do này.

Sẽ không có cách nào đạt giác ngộ, thành tựu đường đạo Tantra trừ phi ba căn bản được thực chứng trong tâm bạn. Cho dù hành giả có khả năng trì tụng hàng triệu chú và thậm chí thấy được Phật, cũng không có cách nào đạt đến giác ngộ trừ phi người đó thực hiện được ba căn bản của đường đạo. Những gì Ngài Pabongka Dechen Nyingpo nói ở đây thật có ý nghĩa. Để hoàn thành đường đạo Tantra, hành giả phải luyện tâm trên đường đạo chung, đó là ba căn bản của đường đạo, là lamrim; không thể bỏ qua nó được.

Thiền định trực tiếp Lamrim dù chỉ một lần cũng quý hơn các phép tu tập khác bởi vì nó để lại dấu ấn về toàn bộ đường đạo đến giác ngộ trong dòng tâm thức tương tục,

khiến sớm muộn gì cũng sẽ hiện thực hóa được toàn bộ con đường. Đây chính là những gì thực sự sẽ mang chúng ta đến giác ngộ. Nếu bỏ qua việc thiền định Lamrim thì cho dù chúng ta ần tu bao nhiêu lần hay tu tập bao nhiêu phép tu khác, chúng ta sẽ không tìm thấy sự thay đổi nào trong tâm. Ngay cả sau khi trì tụng chú đến hàng triệu biến, mòn cả râu chổi và ngón tay thì tâm vẫn chẳng thay đổi gì.

Tại sao không có gì xảy ra? Tại sao không có sự thay đổi trong tâm? Tại sao chẳng có sự chứng ngộ nào? Tâm của ta vẫn giữ nguyên mức độ - hay có khi còn tệ hơn - bởi vì trên thực tế, chúng ta không luyện tâm theo Lamrim, đường đạo từng bước đến giác ngộ. Sẽ có nguy hiểm khi bỏ qua sự thực hành cốt lõi này giống như bỏ qua thân cây và lại đi tìm kiếm các cành cây.

Ở phương Tây có nhiều loại hình thi đấu : đua xe, đua ngựa, chạy bộ, đi bộ. Và cũng ngay ở đây khi đi tìm hạnh phúc cho các đời sau hay sự giải thoát và giác ngộ, chúng ta nên có cuộc đua giữa việc tu tập Pháp với cuộc đời này. Hoặc ít nhất chúng ta nên cố làm cho hai điều đó ngang bằng nhau. Trong khi cuộc đời qua đi từng phút, từng giờ, từng ngày - thì chúng ta nên thực hành Pháp làm cho nó ngang bằng với cuộc đời. Như đức Dalai Lama thường nói: "Nếu ta không thể khiến cho toàn bộ thời gian trọn ngày trở thành Pháp thì cũng làm cho ít nhất nửa ngày trở thành Pháp" (và nói như vậy, không có nghĩa là bạn tu tập Pháp từ sáng sớm cho tới buổi trưa và sau đó không tu tập nữa).

### 3. BUÔNG BỎ CUỘC ĐỜI NÀY

*Lama Atisha đã trả lời: "Hãy buông bỏ cuộc đời này trong tâm bạn!"*

#### **Lama Atisha**

LAMA ATISHA, người đầu tiên viết luận giảng Lamrim với tựa đề *Ngọn đèn Soi đường đến Giác ngộ*, là một tôn giả vĩ đại với kiến thức và thực chứng vô lượng, người giúp phổ biến Pháp hết sức sâu rộng. Ngài đã thành tựu ngũ minh (năm tri thức-ND) thể hiện trí huệ siêu việt, thiên định nhất tâm và luôn được nhiều hộ pháp bồn tôn hộ trì. Ngài xây rất nhiều chùa, tu viện ở Ấn Độ, Tây Tạng và Nepal. Ngài thọ bảy mươi hai tuổi (từ năm 982 đến năm 1054) trong đó có 17 năm ở Tây Tạng.

Nhờ lòng tử tế của Ngài Lama Atisha khi viết *Ngọn đèn Soi đường đến Giác ngộ* mà giờ đây những ai đã gặp Lamrim sẽ không thể nhầm lẫn và biết mình bắt đầu ở đâu trên đường đạo từng bước đến giác ngộ. Những ai chưa gặp Lamrim sẽ không biết bắt đầu tu tập từ chỗ nào. Dù một người đã nghiên cứu rất nhiều kinh luận nhưng nếu bạn hỏi họ "ông bắt đầu tu tập như thế nào?" thì họ không biết làm sao trả lời. Và nếu có trả lời thì sẽ lầm lẫn trước thành sau, họ sẽ nói những phép tu tập ở khoảng giữa trước khi bàn tới bước khởi đầu của đường đạo.

Chúng ta rất ư may mắn, vì khi viết *Ngọn đèn Soi đường đến Giác ngộ*, Ngài Atisha đã hợp nhất được toàn

bộ các con đường Kinh thừa và Tantra thừa của Đức Phật - Tiểu thừa, Đại thừa, Tantra thừa. Từ đó Ngài soạn thành một đường đạo trọn vẹn, một phép tu từng bước, và ai thực hành đều có thể đạt tới giác ngộ. Về phương diện giáo lý, luận giảng trình bày mọi việc rất rõ ràng, vấn đề duy nhất là, chúng ta không chịu tu tập.

Lama Atisha có nhiều học trò nổi tiếng : những người nổi tiếng ở Ấn Độ như tôn giả Bhumisara và Vua Mahapali, và ở Tây tạng, ngoài trưởng tử tâm linh là Dromtonpa còn có ba vị Geshe Kadampa: Gonpawa, Naljor Chaktri Chok và Jangchub Rinchen. Còn có nhiều học trò khác nữa chẳng hạn như cháu trai của Vua Yeshe Od là Jangchub Od, Rinchen Zangpo, và Lotsawa Nagtso. Ngay cả những đệ tử của Lama Atisha cũng có được phẩm tính vô lượng như đã đề cập trong tiểu sử của họ.

Khi Lama Atisha sắp qua đời, Geshe Naljor Chaktri Chok có nói với ngài: "*Sau khi thầy qua đời con sẽ hiến trọn đời mình cho thiên định*". Lama Atisha trả lời: "*Hãy nên từ bỏ tất cả việc gì được coi là hành vi xấu*". Lama Atisha đã không nói rằng thiên là tốt, ngài không nói: "*Ô! vâng, như vậy là tốt*" thay vào đó, ngài nói "*Hãy buông bỏ việc gì được coi là hành vi xấu*".

Rồi Naljor Chaktri Chok nói tiếp với Lama Atisha: "*Thôi được, con sẽ thỉnh thoảng giảng Pháp, thỉnh thoảng thiên định*". Lại lần nữa Lama Atisha lập lại câu trả lời như lần trước. Naljor Chaktri Chok suy nghĩ thêm rồi nói ra một đề xuất khác. Nhưng dù Naljor có nói gì, Lama Atisha vẫn giữ nguyên câu trả lời cũ. Cuối cùng Naljor Chaktri



Chok hỏi: "*Vậy con phải nên làm gì?*" Lama Atisha đáp: "*Hãy buông bỏ cuộc đời này trong tâm*".

Khắc ghi lời dạy này trong lòng, Naljor Chaktri Chok đã vào rừng bách xù gần Tu viện Reting, sống không khác gì một con thú ở trong rừng. Ở đây không đề cập đến tâm của ông ta - chỉ nói tới thân. Ông ta sống cô độc, không gặp ai cả và qua đời ở đó.

### **Dromtonpa**

Dromtonpa là người phiên dịch của Lama Atisha; Ngài sinh ra ở phía Bắc Lhasa, rất gần với Tolung, nơi sinh của Lama Yeshe. Đây là một nơi thiêng liêng ở đó Lama Tsong Khapa đã thấy được Guhyasamaja và Mahakala. Và trong thời gian hành hương đến Tây tạng năm 1987 tôi (Lama Zopa Rinpoche) đã ban lễ quán đảnh Quán Thế Âm Bồ Tát ở đó. Đây cũng là nơi các tu sĩ của Trường Cao đẳng Tantra sơ cấp học giáo lý gốc tantra do tu viện trưởng dạy, học hát tụng lời cầu nguyện, và dự các kỳ thi. Đường như Dromtonpa đã sinh ra rất gần nơi đó.

Đức Tara đã tiên đoán việc ra đời của Dromtonpa, Ngài là hiện thân của Quán Thế Âm Bồ Tát. Đức Tara tiên đoán Dromtonpa sẽ là người nắm giữ Phật Pháp, tâm thiêng liêng của ngài sở hữu vô hạn năng lực hiểu biết Kinh điển cùng những thực chứng và Ngài linh kiến (thấy) được các hộ pháp bản tôn với số lượng không thể nghĩ bàn.

Trước khi đến vùng Trung Tây tạng và trở thành người phiên dịch cho Lama Atisha, Dromtonpa đã sống ở vùng Kham, làm thị giả cho Lama Setsuen. Sau khi gặp Lama Atisha, Dromtonpa đã hỏi Ngài điều gì là phép tu tốt nhất trong số những thực hành mà bản thân (Dromtonpa) đã làm. Dromtonpa đã kể cho Lama Atisha nghe về những phép thực hành của mình. Ngài cũng nói ra những nỗi cực nhọc khi phục dịch cho Lama Setsuen. Ban đêm Ngài phải mang vũ khí canh chừng đàn gia súc. Ban ngày Ngài phải làm việc quần quật suốt ngày. Ngài đốt các đồng lửa. Ngài đưa lưng để cho bà vợ của Lama Setsuen ngồi lên vắt sữa. Có những lúc vừa mang vật nặng trên lưng, tay vừa xe dây thừng bằng lông gia súc, chân vừa đạp vừa phết bơ lên tấm da súc khô để làm cho nó mềm đi. Trong nhiều năm Ngài đã làm việc như thế - nhiều việc cùng một lúc. Dromtonpa kể cho Lama Atisha biết mọi sự. Lama Atisha nói: "*Trong số những điều ông đã làm thì những việc cực nhọc mà ông phục dịch cho Lama Setsuen mới là Pháp thực sự*".

Dromtonpa chân thành dâng hiến cuộc đời cho Lama Atisha trong suốt mười bảy năm ròng. Từ lúc gặp Lama Atisha, Dromtonpa luôn luôn ở bên cạnh thầy. Hằng đêm ngài thấp đèn bơ dâng cho thầy, để thầy khỏi bị tối.

Dòng truyền thừa của các Geshe Kadampa bắt đầu từ Dromtonpa. Ngài có nhiều đệ tử, trong đó có ba vị xuất sắc nhất, thường được biết là ba đệ tử chính; đó là Geshe Potowa, Geshe Chen-ngawa và Geshe Puchungwa; họ là những người nắm giữ Phật Pháp với vô lượng thực chứng. Sau khi thành lập Tu viện Reting vào năm 1057,



Dromtonpa sống thêm bảy năm nữa, tổng cộng ngài sống được năm mươi một tuổi.

Dromtonpa không phải là một tu sĩ mà là cư sĩ giữ năm giới nguyện. Khi quán tưởng các vị Lama truyền thừa của Lamrim, bạn hãy quán Dromtonpa là một người dân du mục Tây tạng, mặc áo chupa dày màu xanh làm bằng tấm da súc.

Dromtonpa luôn luôn mặc quần áo cũ rách. Đôi khi ngài khoát vôi lên người chiếc áo chuba không có tay áo, rồi đi vào rừng bách xù. Cắm hai hay ba cái cọc vào nhau rồi choàng một tấm đan bằng lông thú lên, như các dân du mục Tây tạng thường làm, Dromtonpa ngồi thiền định trong một chỗ nhỏ như vậy. Khi đi xuyên qua rừng, Dromtonpa thỉnh thoảng trì tụng đoạn văn ngắn trích từ Bức thư gửi Bạn của Ngài Long Thọ:

**Được, mất, sướng, khổ, khen, chê, vinh, nhục những bát phong này không phải là chuyện của tâm tôi. Tất cả bát phong đó đối với tôi là giống nhau.**

Ngài cũng trì tụng một đoạn trong quyển Bồ Tát Hạnh như sau: "*Tôi là người đi tìm giải thoát. Tôi không muốn bị ràng buộc với việc thọ nhận sự cúng dường hay sự tôn kính*". Đôi khi ngài trì tụng cả đoạn, đôi khi ngài chỉ đọc câu đầu của đoạn văn. Trong khi đọc, ngài thường lắc đầu; ý muốn diễn tả rằng ngài chẳng cần nhận vật dụng hay nhận sự tôn kính nào cả.

Các Geshe Kadampa thường nói: "*Đối với bản thân, Dromtonpa không cần sống một cuộc sống khổ hạnh, nhưng sở dĩ ngài làm vậy là để các đệ tử noi theo*".

Dromtonpa, người đã buông bỏ mọi hoạt động đời thường của thế gian, có lần được mời đến một nơi có tên là Rong để cử hành lễ cúng dường Puja cho các tu sĩ. Ngài gọi Pelgye Wangchuk là đệ tử của ngài đến và nói: "*Lần này con đi. Ta không thể đi được. Ta ngồi ở đây, cố gắng buông bỏ cuộc đời này.*"

Vào một ngày nọ có tu sĩ đi nhiều vòng quanh tu viện, Dromtonpa gọi ông ta đến và nói: "*Đi nhiều là tốt, nhưng thực hành Pháp thì tốt hơn*". Vị tu sĩ khi nghe vậy nghĩ rằng: "*Có thể lẽ lạy tốt hơn*".

Khi thấy vị tu sĩ lễ lạy, Dromtonpa lại nói: "*Lễ lạy thì tốt nhưng thực hành Pháp thì tốt hơn*". Sau đó, khi vị tu sĩ trì tụng lời cầu nguyện và thiền định, Dromtonpa lại nói câu đó lần nữa. Cuối cùng tu sĩ hỏi: "*Vậy con nên làm gì?*" Dromtonpa lập lại ba lần: "*Hãy buông bỏ cuộc đời này trong tâm ông. Hãy buông bỏ cuộc đời này trong tâm ông. Hãy buông bỏ cuộc đời này trong tâm ông.*"

## 4. CHUYỂN HÓA PHI ĐẠO ĐỨC THÀNH ĐẠO ĐỨC

*Mọi việc phải được làm với thái độ của bạn, cách suy nghĩ của bạn, động cơ của bạn.*

### **Có một động cơ thanh tịnh**

ĐIỀU TỐI QUAN TRỌNG là bạn hãy có một động cơ (tâm nguyện) đúng đắn bất luận đó là hành động gì. Cho dù bạn là một nông dân hay một thiền sư nhưng nếu bạn hành động để nhằm đáp ứng sự ham muốn được vui sướng hay nổi tiếng thì bạn không khác gì súc sinh.

Khi tôi hỏi một tu viện trưởng "*pháp thế gian*" là gì, ông ta trả lời đó là việc đánh bạc, cày ruộng và vân vân. Cách suy nghĩ về hành động thế gian như thế này rất phổ biến, chỉ để ý tới hoạt động mà không để ý tới động cơ hay thái độ. Tuy nhiên, nếu được làm với một động cơ thanh tịnh thì những hoạt động như đánh bạc cày ruộng có thể trở nên Pháp thanh tịnh.

Không có một hành động nào tự bản thân nó được xác định trước là hành động thế gian. Nó có thể là một hành động Pháp thiêng liêng hoặc là một pháp thế gian, tức là đạo đức hoặc phi đạo đức - nó có thể là cái này hoặc cái kia. Chỉ khi nào biết được động cơ của nó bạn mới có thể nói nó là một Pháp thiêng liêng hay một pháp thế gian bất

luận đó là công việc đồng áng hay việc thực hành thiền định.

Trong Giải thoát Trong lòng Bàn tay, ngài Pabongka Dechen Nyingpo đưa ra ví dụ sau: có bốn người trì tụng lời cầu nguyện Tara. Người thứ nhất tụng lời cầu nguyện với động cơ mong đạt giác ngộ vì lợi lạc chúng sanh hữu tình, người thứ hai với mong muốn đạt giải thoát cho riêng bản thân, người thứ ba mong được hạnh phúc đời sau và người thứ tư chỉ mong tìm kiếm hạnh phúc ngay trong đời này.

Hành động trì tụng của người thứ nhất trở thành nhân của giác ngộ. Hành động trì tụng của người thứ hai không trở thành nhân cho giác ngộ vì được làm với động cơ muốn giải thoát cho riêng mình. Hành động này sẽ là nhân dành riêng cho sự giải thoát, tức là thoát khỏi luân hồi nhưng không là nhân cho giác ngộ - vì giác ngộ là trạng thái tâm linh thoát khỏi tất cả lỗi lầm, viên mãn mọi chứng ngộ, mọi đức hạnh.

Việc trì tụng của người thứ ba không trở thành nhân của giác ngộ, cũng không trở thành nhân cho giải thoát. Vì động cơ là đạt tới hạnh phúc các kiếp sau, nên nó chỉ là nhân hạnh phúc trong luân hồi, sẽ có thể tái sanh ở cõi trời hay cõi người .

Hành động trì tụng của ba người này là hành động Pháp thiêng liêng. Nhưng hành động trì tụng của người thứ tư không phải là Pháp thiêng liêng. Đó là pháp thế gian bởi vì nó được làm với sự quan tâm đến thế gian, dính chặt vào cuộc đời này. Động cơ của nó là phi đạo đức. Như tôi đã đề cập trước đây, các hành động được làm do bất phong,

do tham ái, dính chặt vào hạnh phúc đời này đều là phi đạo đức và quả là tái sanh vào địa ngục, ngã quỷ hay súc sanh. Cho nên, mặc dù lời cầu nguyện tự bản thân là Pháp nhưng hành động của người trì tụng có thể không là Pháp thiêng liêng.

Ngài Pabongka Dechen Nyingpo dùng hành động trì tụng lời cầu nguyện như một ví dụ để làm sáng tỏ sự nhầm lẫn thông thường. Rất dễ nhầm lẫn rằng một hành động nào có liên quan đến Pháp chẳng hạn như tụng kinh, đọc lời cầu nguyện, hay Thiền định đều là một hành động Pháp. Thật quá dễ tin như vậy.

Nếu hành động tụng kinh và cầu nguyện với động cơ là sự quan tâm đến thế gian mà có thể mang đến thành công, nếu nó có thể trở nên nhân của hạnh phúc thì có thể nói đi cướp ngân hàng cũng có thể là nhân của hạnh phúc. Bằng việc cướp ngân hàng người ta có thể trở nên giàu sang, sống hạnh phúc. Vậy ăn cướp có gây nên hạnh phúc không? Có sự tương tự nào đây giữa hai thí dụ này. Nếu nói một hành động phi đạo đức như ăn cướp (được làm vì ích kỷ, tham lam, sân hận hay vô minh) là nhân của hạnh phúc thì bạn cũng có thể có hạnh phúc từ việc phi đạo đức. Ý tưởng sai lầm này tự nhiên nảy sinh.

Chỉ có những hành động nào không những không bị thúc đẩy bởi bát phong, mà còn chống lại chúng, mới trở thành Pháp. Từ sớm tới khuya, bất cứ hành động nào như ngủ, ăn, ngồi, đi lại, nói chuyện vân vân nếu được làm để chữa trị vọng tưởng thì nó trở thành Pháp. Ngược lại những hành động nào đáp ứng cho bát phong, cho tham ái bám chặt cuộc đời này thì sẽ trở thành pháp thế gian, hay

còn gọi là phi đạo đức. Chúng nó không thể trở thành Pháp thiêng liêng được.

Như đại Bồ Tát Shantideva có nói trong *Bồ Tát Hạnh*:

**Mặc dù ai cũng mong ước đạt hạnh phúc và chấm dứt khổ đau nhưng vì không biết được bí mật của tâm, ý nghĩa tối thượng của Pháp, nên chúng sinh vẫn mãi luân hồi một cách vô ích.**

Ở đây "*bí mật của tâm*" không ám chỉ những thực chứng cao cấp như là tịnh quang, thân huyễn hay sự hợp nhất của chúng; "*bí mật của tâm*" cũng không nói về cái gì quá phức tạp. Chúng ta có thể hiểu "*bí mật của tâm*" là các mức độ khác nhau thuộc động cơ của tâm. Đoạn văn này nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc canh chừng tâm, gìn giữ tâm được đạo đức bởi vì hạnh phúc hay khổ đau tùy thuộc vào tâm của ta, tức là những suy nghĩ của ta là thiện hay bất thiện. Cách suy nghĩ như thế này sẽ đưa tới hạnh phúc. Cách suy nghĩ như thế kia sẽ đưa tới đau khổ và hàng loạt vấn đề. Tất cả - từ những vấn đề hằng ngày và những khổ đau của sáu cõi luân hồi cho tới sự giải thoát, giác ngộ, tất cả đều tùy thuộc vào tâm của chúng ta, cách suy nghĩ của chúng ta.

Bạn có thể không để ý tới bí mật này của tâm: cách suy nghĩ và thái độ của bạn - mà từ đó xuất phát mọi hạnh phúc và khổ đau. Biết được bí mật này, bạn có thể loại bỏ những suy nghĩ sai lệch sản sinh các vấn đề, toàn bộ khổ đau ở các kiếp sau, toàn bộ chương ngại ngăn cản giác ngộ. Với cách suy nghĩ đúng bạn có khả năng có được bất kỳ hạnh phúc nào bạn muốn.

## Hai người ăn xin

Một đoạn văn khác trích từ *Khai mở Cánh cửa Pháp* như sau:

**Trước khi có các hành động Pháp, khả năng của tâm (có nghĩa là động cơ, là tâm nguyện) là quan trọng nhất. Nếu một người nói hay làm với một tâm bất thiện, người ấy sẽ chuốc lấy khổ đau từ hành động đó như trong thí dụ về một người bị bánh xe cật lia đầu. Còn nếu một người nói hay làm với một tâm an lành, người ấy sẽ nhận được hạnh phúc từ hành động đó như thí dụ về cái bóng đi chuyển.**

Đoạn văn có ý nói rằng người ta nhận lấy đau khổ từ những hành động được làm với ba tâm độc.

Các thí dụ nêu trên liên quan đến câu chuyện sau đây do đức Song Rinpoche kể. Hai người ăn xin đi riêng rẽ đến xin ăn ở một tu viện. Một người đến lúc chiều tối khi các tăng dọn dẹp bếp xong nên ông ta không có được thức ăn. Người ăn xin thứ hai đến tu viện vào buổi trưa lúc các tăng đang dùng cơm nên ông ta xin được rất nhiều thức ăn.

Người không xin được thức ăn đã nổi giận. Ông ta bực tức nói: "*Tôi ước gì cắt đứt đầu các sư và xem các đầu đó rớt xuống đất*". Chẳng bao lâu sau, khi ông ta nằm bên lề đường, một chiếc xe ngựa chạy qua đã cán lên người ông và cắt lia đầu ông.

Còn người ăn xin kia khi nhận được nhiều thức ăn đã rất sung sướng. Biết ơn các sư tăng, ông ta nói: "*Tôi ước gì có thể dâng cúng nước cam lồ của thiên nhân cho các sư*".

Lòng ước muốn này đã sản sinh rất nhiều công đức trong tâm ông ta. Sau đó ông ta đến nằm ở một công viên dưới một gốc cây. Từ xế đến chiều, bóng cây không rời ông ta. Vào dịp này dân địa phương đang cần tìm một người có phẩm hạnh đặc biệt để tôn làm tân vương. Khi thấy người ăn xin lúc nào cũng được bóng cây che mát, họ đã khẩn cầu người này làm vua.

### *Có ba loại nghiệp (xét lúc nghiệp đã chín muồi):*

Nghiệp mà bạn tạo ra và nhận lấy quả ngay trong một đời; nghiệp mà bạn tạo ra trong đời này nhưng nhận lấy quả ở ngay kiếp sau; và nghiệp mà bạn tạo ra ở đời này nhưng sẽ nhận quả sau nhiều kiếp tái sanh. Mặc dù người ăn xin trên thực tế đã không cúng dường nước cam lồ, ông ta chỉ ước muốn mà thôi nhưng tăng đoàn có năng lực rất mạnh vì đã thực hiện rất nhiều giới hạnh nên người ăn xin đã tích lũy được công đức to lớn. Do vậy ông ta nhận được quả ngay trong cùng một đời.

## Vị thuyền trưởng Bồ tát

Có câu chuyện khác nữa. Thông thường giết người là ác nghiệp. Thế nhưng, trong một kiếp quá khứ, Đức Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật đã giết một người. Vào kiếp đó, Ngài là vị thuyền trưởng của một chiếc thuyền đang chở năm trăm lái buôn và một người trong số đó có âm mưu giết tất cả những người kia. Biết được việc này, và vì nghĩ rằng nếu xảy ra chuyện, kẻ giết người ắt phải đi vào địa ngục và phải chịu đựng khổ đau trong rất nhiều đại kiếp, vị

thuyền trưởng liền cảm thấy quá bi thảm xót thương ông ta tới mức không chịu nổi. Ngài nghĩ : *"Tôi sẽ vào địa ngục chịu thay cho ông ta. Tôi sẽ giết ông ta trước khi ông ta có cơ hội giết người. Cho dù việc giết ông ta sẽ đưa tôi vào địa ngục nhưng tôi vẫn phải làm"*. Vì lòng bi thảm xót thương quá mức, vị thuyền trưởng đã giết người lái buôn đó.

Tuy nhiên, nhờ vào động cơ đại bi này, hành động giết người đã không trở thành nghiệp ác. Thay vì vậy, nó trở nên phương tiện tích lũy công đức rất đặc biệt và rút ngắn một trăm ngàn đại kiếp ở luân hồi. Kinh điển ở đây nói rất rõ rằng hành động này đã không trở thành nghiệp ác -mặc dù đôi khi việc này bị tranh cãi. Một số người thấy rất khó chấp nhận rằng việc giết người là đạo đức dù được thúc đẩy bởi lòng đại bi. Họ phản bác rằng động cơ là đạo đức nhưng hành động tự nó là phi đạo đức nên vị thuyền trưởng Bồ tát ắt phải chịu một quả bất thiện nào đó vì điều này. Một số tu sĩ đã phản bác như vậy trong luận giảng của Tiểu thừa, nhưng Kinh Đại thừa nói rất rõ rằng hành động của vị thuyền trưởng là không phải nghiệp ác.

Luận giảng Tiểu thừa đã khẳng định rằng ba hành động của thân (sát sanh, trộm cắp, tà dâm) và bốn hành động của lời nói (nói láo, nói vu khống, nói thêu dệt, nói lời độc ác) là ác nghiệp. Không cho phép được làm những hành động này vì luận giảng Tiểu thừa chú trọng hành động hơn thái độ. Tuy nhiên trong giáo lý Đại thừa, Đức Phật đã cho phép làm những hành động này vì khi đó Bồ tát biết chắc chắn sẽ mang lợi lạc to lớn đến chúng sanh hữu tình.

Đức Phật cho phép việc này bởi vì sẽ không có nguy hiểm cho một vị Bồ tát về phương diện phát triển tâm. Hành động như vậy của vị Bồ tát sẽ không trở thành chướng ngại ngăn trở giác ngộ; thay vào đó, trên thực tế nó giúp vị Bồ tát đạt giác ngộ nhanh hơn. Khi có lợi ích lớn và đặc biệt khi không có nguy hiểm thì Đức Phật cho phép làm những hành động như vậy.

Tiểu thừa là nền tảng của Đại thừa nhưng giáo lý Tiểu thừa không đề cập bồ đề tâm như đã triển khai trong Đại thừa. Trong Đại thừa, tâm của vị Bồ tát có thể khiến cho hành động phi đạo đức trở thành đạo đức. Trong việc phát triển tâm, trước hết bạn chuyển hóa tâm vô ký (không phân biệt) thành tâm đạo đức; rồi thì, nhờ phát sinh và từng bước tăng trưởng bồ đề tâm, sau một giai đoạn nào đó, bạn sẽ đạt tiến bộ ở mức đủ để có khả năng chuyển hóa ngay cả phi đạo đức thành ra đạo đức. Bồ đề tâm có khả năng khiến cho bạn làm được điều này.

Trong tác phẩm *Giải thoát trong Lòng Bàn tay* Pabongka Dechen Nyingpo giải thích rằng hành động giết người của vị thuyền trưởng đã *"tích lũy rất nhiều công đức"* và ở đây trong luận giảng này sự việc đã được làm sáng tỏ hơn thế nữa: *"Hành động giết người này đã không trở thành nghiệp bất thiện mà ngược lại nó là một phương pháp đặc biệt để làm cho công đức được trọn vẹn"*. Nhiều giáo lý khác cũng đồng ý với điều này và ngay cả theo quan điểm thế gian nó cũng hợp lý nữa.

***Luận giảng cũng giải thích tiếp:***

**Nếu bạn cho ai thức ăn, thức uống với mục đích trêu chọc hay tạo ra phiền phức thì sự bất hạnh sẽ đến thay vì sự hạnh phúc.**

Nói cách khác câu này nói việc bạn cho thức ăn thức uống với động cơ xấu là làm hại họ, gây rắc rối cho họ. Ở đây mặc dù hành động trông có vẻ tốt nhưng trên thực tế kết quả trở nên bất thiện - bất hạnh trong đời này và khổ đau trong các kiếp sau - bởi vì động cơ là bất thiện. Điều này ngược lại với thí dụ về vị thuyền trưởng Bồ tát, hành động giết người không trở thành nghiệp bất thiện, thay vì vậy, nó trở thành phương tiện để tích lũy công đức.

***Luận giảng tiếp tục như sau:***

**Nếu một người cho hay tặng với sự tôn kính, sự sùng mộ cùng với lòng Đại Bi vô hạn... thì sẽ có hỷ lạc ở cả người cho và người nhận. Và đại hỷ lạc sau này cũng sẽ đến từ nghiệp này. Do đó mọi sự tùy thuộc vào tâm. Hạnh phúc, khổ đau, nghiệp thiện, nghiệp bất thiện: mọi sự xảy ra tùy theo các tâm khác nhau.**

Nói cách khác, mọi sự xảy ra tùy theo tâm của chính bạn, tùy theo động cơ, cách suy nghĩ của bạn. Trong một luận giảng về Lamrim, Lama Tsong Khapa nói rằng trừ những trường hợp ngoại lệ thì hành động (trong đời thường-ND) trở thành nhân cho luân hồi, nhân cho khổ đau trừ phi nó được thúc đẩy bởi một trong ba mặt căn bản của đường đạo. Các hành động ngoại lệ, không tùy thuộc vào động cơ, là những hành động liên quan đến các đối tượng thiêng liêng như Đức Phật, Pháp và Tăng đoàn. Cúng

dường cho các đối tượng thiêng liêng này, ngay cả với động cơ của bát phong cũng đưa đến quả hạnh phúc.

Kinh điển nói rằng "*Thế giới được dẫn dắt bởi tâm*". Điều này có nghĩa rằng tâm là nhà sản xuất, người kiến tạo thế giới. Như đã nói, hạnh phúc phát sinh từ tâm đạo đức. Mọi quả tốt - thân người hay thiên nhân ở thượng giới, những trần cảnh ưa thích... tất cả đều phát sinh từ tâm đạo đức. Bằng cách tu tập bỏ đề tâm, hành giả có khả năng phát triển toàn bộ phần còn lại của con đường Đại thừa, các chứng ngộ Tantra và giác ngộ. Toàn bộ những điều này có được từ bỏ đề tâm.

Toàn bộ mọi khổ đau được dẫn dắt bởi tâm phi đạo đức. Toàn bộ những hoàn cảnh xấu - sinh làm các chúng sinh luân hồi đau khổ, các cõi thấp - đều phát sinh từ tâm phi đạo đức.

Mọi sự đến từ tâm, nhưng tâm không hình tướng. Kinh nói tiếp: "*Tâm không thấy được tâm*". Tôi nghĩ câu này có nghĩa là: vì tâm không có hình tướng, không màu sắc nên chúng ta không thể thấy được, không cảm giác được nó theo kiểu chúng ta thấy và cảm giác về thân ta và các đối tượng khác. Tâm chúng ta và các vọng tưởng của chúng ta là không hình tướng, không màu sắc. Nhưng vô-minh-chấp-thấy-hiện-hữu-chắc-thật (chắc chắn có thật) của chúng ta thì còn cứng chắc hơn dãy núi đá. Các vọng tưởng của chúng ta cứng hơn thép.

Núi đá và thép có sinh và có diệt. Núi và thép có thể bị hủy hoại bởi các nguyên nhân bên ngoài chẳng hạn như lửa vào cuối đại kiếp hay sức nóng của bầy mặt trời.

Tuy nhiên, các vọng tưởng vô minh của chúng ta thì liên tục từ vô thi (không có chỗ bắt đầu - ND). Vô minh của chúng ta là vô thi tuy nhiên đến giờ vẫn không thay đổi. Điều này thật đáng ngạc nhiên. Và vọng tưởng của chúng ta sẽ vô chung (không chấm dứt - ND) trừ phi chúng ta luyện tâm và làm cho đường đạo trở thành hiện thực. Nếu chúng ta triển khai được cách thức tu sửa do đường đạo chỉ ra thì chúng ta có thể chấm dứt vọng tưởng. Đoạn trích dẫn từ Kinh, kết thúc như sau: "*Bất kể hành động đạo đức hay phi đạo đức đều do tâm tạo*".

### **Chuyển phi đạo đức thành đạo đức**

Aryadeva kể một câu chuyện về một vị Arhat (A-la-hán) đang bị đau quá mức và yêu cầu vị tăng là đệ tử của Ngài hãy làm cho Ngài chết ngay. Người đệ tử vâng lời đã làm cho Ngài chết. Sau đó, ông ta đến gặp Đức Bồ Tát Thích Ca Mâu Ni Phật và hỏi về nghiệp của mình. Đức Phật nói rằng bởi vì hành động được làm bởi động cơ tốt, nên không thể tạo ra nghiệp giết vị Arhat - nghiệp giết Arhat là một trong nghiệp ngũ nghịch bất tận. Hành động được làm với một tâm tốt bởi vì khi đó vị Arhat đang bị đau quá mức ; Đức Phật nói nó không trở thành nghiệp ngũ nghịch bất tận mà trở thành đạo đức.

Tuy nhiên, đối với việc giết chúng sanh với lý do muốn giải thoát đau khổ thì có một khía cạnh khác cần phải lưu ý xem xét. Nếu một người hay một súc sanh sắp sửa tái sinh vào địa ngục thì nỗi đau đang chịu đựng ở cõi người không thấm vào đâu so với nỗi đau ở địa ngục, nên có thể tốt hơn

nếu để họ chịu đựng thêm một ngày nữa ở cõi người nơi mà sự đau khổ có ít hơn. Nhưng nếu chúng sanh sắp tái sinh vào cõi cao hơn như cõi trời hay cõi người thì đây chỉ là sự thay đổi cái thân. Cho nên việc này cần có khả năng hiểu thấu suốt vấn đề. Thực ra, chúng ta cần có khả năng siêu việt để có một quyết định như vậy.

Sát hại chúng sanh như vậy có thể trở thành đạo đức bởi vì nó được làm với tâm thiện; nhưng xét đến cõi tái sinh xem có thể là cõi thấp hay cõi cao thì có sự chọn lựa khác biệt cho chúng sanh bị giết. Đây là lý do tại sao Ngọn đèn Soi đường đến Giác ngộ có nói rằng thật khó khăn để làm lợi cho chúng sanh một khi không có được khả năng siêu việt.

Có một câu chuyện nữa về một tu sĩ già có người con trai cũng là tu sĩ trong cùng một tu viện. Vào ngày nọ, tu viện đánh chuông báo cho biết đến giờ sám hối. Nghe tiếng chuông, tu sĩ trẻ bảo cha đi nhanh hơn. Vì đi gấp bắt ngờ tu sĩ già đột quỵ chết tại chỗ. Sau đó tu sĩ trẻ đến tham vấn Đức Phật; và Đức Phật nói rằng vì hành động được làm bởi tâm thiện nên không thể trở thành một nghiệp ngũ nghịch bất tận là giết cha.

Aryadiva cũng nêu ra một thí dụ khác: một người trông thấy tượng Phật để ngoài trời đang mưa nên đã lấy đôi giày của mình đặt trên đầu tượng để che mưa. Sau khi dứt mưa có một người khác đi ngang qua thấy thế, nói: "*Thật tệ khi đặt đôi giày lên trên tượng Phật*" và ông ta đã lấy giày xuống. Cả hai người này đã tạo được nhân để tái sinh làm Chuyển-luân-Vương. Tại sao? Bởi vì các hành động đều được làm bởi động cơ tốt. Cả hai, người đặt giày lên để che

mưa và người lấy giày xuống, hai người đã tạo được nghiệp thiện.

Động cơ là điều hết sức quan trọng, đặc biệt là động cơ nhân, như tôi đã đề cập ở trước. Nếu có thể được thì động cơ lúc xảy ra cũng là thiện nhưng trong hai loại động cơ thì động cơ nhân quan trọng hơn. Không kể đến những hành động liên quan đến Tam Bảo Phật, Pháp và Tăng - thì chính động cơ nhân là cái quyết định hành động là đạo đức hoặc phi đạo đức.

Việc này được viết ra đặc biệt rất rõ trong *Khai mở Cánh cửa Pháp*, tôi muốn lập lại lần nữa:

**Với hầu hết mọi người, giết người là một nghiệp bất thiện. Tuy nhiên vì hành động giết người của vị thuyền trưởng được thúc đẩy bởi lòng Đại Bi nên không trở thành nghiệp bất thiện. Và còn hơn thế nữa, nó đã trở thành một phương pháp đặc biệt để hoàn thành công đức.**

Một kho tàng công đức đã được tích lũy vì vị thuyền trưởng đã hy sinh trọn vẹn, đã cam chịu sinh vào địa ngục khi giết người, nhờ công đức đó ông ta tránh khỏi rơi vào địa ngục.

Các Kinh điển nói rất nhiều lần rằng bỏ đề tâm là phương pháp đặc biệt để tích lũy công đức. Điều này cũng được giải thích rất rõ trong rất nhiều luận giảng về luyện tâm của Kachen Yeshe Gyaltsen. Cho nên người ta có thể chuyển hóa phi đạo đức thành đạo đức. Tất cả đều do ở động cơ, do tâm nguyện.

## 5. CẮT ĐỨT HAM MUỐN

*Ít ham muốn đồng nghĩa với ít đau khổ.*

### **Ham muốn là đau khổ**

KHÔNG CHẠY THEO ham muốn là thực hành Pháp; chạy theo ham muốn là không thực hành Pháp. Thật đơn giản như vậy. Luận giảng *Khai mở Cánh cửa Pháp* là những lời dạy từ cửa miệng của các geshe Kadampa mà bản thân họ đã tu tập và chứng nghiệm được; điểm chung của luận giảng là đoạn tuyệt bát phong, giải thoát khỏi ham muốn bám chặt cuộc đời này. Dù bạn đang tu tập Pháp hay không thì những suy nghĩ bất thiện của bát phong là nguồn gốc của tất cả chướng ngại và các vấn đề. Mọi sự không được như ý sẽ xảy đến vì những suy nghĩ về bát phong.

Khi có người bảo bạn buông bỏ ham muốn, bạn cảm thấy như thể người ta bảo bạn hy sinh hạnh phúc của mình. Từ bỏ ham muốn rồi thì sẽ không còn hạnh phúc, sẽ mất hết. Chỉ còn mỗi cái thân này thôi! Ham muốn của bạn bị tước đoạt; người ta cướp mất hạnh phúc của bạn: bạn chẳng còn gì cả, bị mất sạch, giống như quả bóng bị xẹp. Bạn cảm thấy như thể không còn quả tim trong cơ thể nữa, như thể cuộc đời bị cướp mất.

Sở dĩ có suy nghĩ như vậy bởi vì bạn đã không nhận biết được những nhược điểm của ham muốn. Bạn đã không nhận ra rằng bản chất của ham muốn là đau khổ. Chính ham muốn tự nó là một tâm không lành mạnh, gây đau



khổ. Vì ham muốn, tâm tạo ra ảo tưởng và bạn không khả năng thấy được rằng có một thứ hạnh phúc khác, một hạnh phúc chân thật.

Ví dụ, khi ham muốn có một cái gì, muốn hưởng thụ nó, bạn liền gán cho kinh nghiệm này cái tên "*sung sướng*". Nó xuất hiện trước bạn như là sự sung sướng nhưng thực ra nó chỉ là sự đau khổ. Khi bạn tiếp tục hành động đó, chẳng hạn như ăn thức ăn, thì sự sung sướng của bạn không tăng mà chỉ giảm. Và khi bao tử bị đầy thì sự sung sướng của bạn bây giờ trở thành khổ khổ. Trước khi bản chất khổ của hành động được thấy rõ, nó trông như là sung sướng; nhưng khi nó được thấy rõ, nó trở thành khổ khổ. Khi khổ chưa được thấy rõ, thì cảm giác được gán cho cái tên "*sự vui sướng*" và có mặt như là sự vui sướng nhưng khi bạn tiếp tục hành động thì cảm giác đó từng bước trở thành khổ.

Sự bình an bạn kinh nghiệm được khi từ bỏ ham muốn sẽ dẫn dắt bạn tới Niết bàn, một trạng thái vô ưu. Sự bình an vắng bật ham muốn này sẽ cho phép bạn phát triển trọn vẹn, để trở nên giác ngộ. Bạn có thể kinh nghiệm được sự bình an này mãi mãi. Ngay từ thời điểm đầu tiên mà bạn tự thoát khỏi suy nghĩ bát phong, khỏi ham muốn, bạn sẽ bắt đầu phát triển sự bình an này trong dòng tương tục tâm thức của bạn và cuối cùng bạn sẽ có được nó vĩnh viễn.

Nếu bạn cảm thấy rằng hy sinh ham muốn đồng nghĩa với hy sinh hạnh phúc và bạn chẳng còn gì cả thì bạn hãy nhớ rằng toàn bộ các vấn đề đều xuất phát từ ham muốn và những suy nghĩ bát phong. Một khi không biết được bản chất của nó là khổ, bạn không thể thấy được rằng có một

thứ hạnh phúc tốt hơn. Bạn không thể thấy được rằng khi bỏ đi những suy nghĩ bát phong, khi giải thoát tâm bạn khỏi ham muốn, thì sẽ có một sự bình an đích thực, một hạnh phúc chân thật. Hạnh phúc này không lệ thuộc vào bất cứ trần cảnh nào (đối tượng của các giác quan-ND), vì nó được phát triển bên trong tâm của bạn. Với tâm của bạn, bạn có thể phát triển sự bình an này.

Ví dụ, bạn có bệnh ngứa ở da. Bạn gãi cho đã ngứa đến nỗi làm trầy da của bạn. Như vậy thì đừng có ngứa sẽ tốt hơn là bị ngứa rồi gãi cho đã ngứa. Có phải đừng có bệnh ngứa thì tốt hơn không? Có ham muốn cũng giống như có bệnh ngứa.

Nếu không có ham muốn thì sẽ không có nhân cho mọi vấn đề nổi lên từ ham muốn. Sẽ không có những thay đổi tiếp tục. Nếu chúng ta đừng có thân xác này cùng với cõi luân hồi này được tạo nên bởi vọng niệm với nghiệp và bị ô nhiễm bởi hạt giống của vọng niệm thì chúng ta không phải kinh qua nóng và lạnh, đói và khát và tất cả những vấn đề khác nữa. Và chúng ta đã chẳng phải lo âu về sự sống còn và bỏ ra nhiều tiền bạc cùng với thời gian để chăm sóc thân này. Chúng ta bận rộn quá nhiều để gìn giữ thân này cho tốt. Chúng ta làm nhiều việc để làm đẹp thân này từ đầu tóc đến các ngón chân. Mất rất nhiều thời gian của đời người quý báu để chăm lo thân này. Tuy nhiên, khi bị đau nặng ngay cả thuốc men chưa chắc đã trị hết bệnh. Cho nên, có phải tốt hơn nếu không có thân này, không có kiếp luân hồi này? Và nếu như vậy, bạn không phải chịu đựng tất cả những vấn đề nêu trên.

Nếu không có ham muốn thì sẽ có sự bình an rất nhiều trong tâm - một sự bình an có thể được phát triển và được viên mãn. Bình an này được xác lập cố định. Nhưng tìm kiếm sự vui thích ở cõi luân hồi luôn lệ thuộc vào ham muốn ngoại cảnh là chuyện không có kết cục. Dù bạn làm với nỗ lực bao nhiêu đi nữa để cố đạt mục tiêu thì cũng không có chỗ dừng. Giống như sóng biển cái này tiếp nối cái kia, công việc đó không bao giờ ngừng.

Trước hết, hạnh phúc tạm thời lệ thuộc vào ngoại cảnh thì có bản chất đau khổ; thứ hai, dù bạn làm gì đi nữa cũng không có cách nào để kết thúc việc tìm kiếm hạnh phúc tạm thời đó.

### **Càng ít ham muốn càng ít đau khổ**

Như Ngài Long Thọ giải thích trong đoạn kệ mà ngài Dromtonpa thường trì tụng:

**Được (lợi), mất (thiệt hại), khen, chê, sướng, khổ, vinh, nhục: bát phong này không phải là đối tượng của tâm tôi. Đối với tôi tất cả chúng nó đều như nhau.**

Rất dễ hiểu được vấn đề sẽ như thế nào khi mất, khi khổ, khi bị chê, khi bị nhục. Những điều này thường dễ được nhận biết là những vấn đề. Nhưng bạn không thể nhận ra được rằng bốn trong bát phong là: được, sướng, khen, vinh là những vấn đề. Tuy nhiên, chúng y như nhau và đều là những vấn đề, là bát phong. Nhưng đối tượng tự bản thân nó không phải thành vấn đề. Được giàu sang không phải là vấn đề. Nên, điều gì là vấn đề? Vấn đề là

tâm tham, cố được giàu sang - *đó mới là vấn đề*. Có được một người bạn không phải là vấn đề; chính tâm muốn có bạn khiến cho nhu cầu có bạn thành ra vấn đề.

Ham muốn khiến cho bốn mối quan tâm thế tục (tứ phong) - lợi (được), sướng sung sướng (sướng), lời nói ưa thích (khen), sự ca ngợi (vinh) - trở thành vấn đề. Nếu không ham muốn, không quan tâm đến thế tục thì có hay không có những đối tượng này sẽ không trở thành vấn đề.

Vào một đêm bạn đang ngủ thoải mái thì một con muỗi chích bạn làm quấy nhiễu giấc ngủ của bạn. Nếu bạn bị bát phong tác động, nếu bạn có sự ham muốn mãnh liệt với sự tiện nghi thoải mái thì bạn sẽ rất bức tức khi bị con muỗi chích. Chỉ là việc bị con muỗi chích. Chẳng có gì nguy hiểm, chẳng có thể gây nên bệnh nghiêm trọng. Con muỗi chích lấy một chút xíu máu từ thân của bạn. Nhưng bạn bị sốc khi thấy thân con muỗi căng phồng với máu của bạn. Bạn tức giận con muỗi và bực mình suốt đêm. Ngày hôm sau bạn than phiền về con muỗi cả ngày: "*Đêm qua tôi chẳng ngủ được tí nào cả*". Mất ngủ một đêm thậm chí chỉ có vài giờ mà như thể mất một viên ngọc quý. Bạn bực mình y như một người bị mất triệu đô la. Đối với một số người, một vấn đề nhỏ như vậy trở nên to tát.

Có những người quá ham muốn được khen và được người khác kính nể mình. Nếu bạn làm lơ không để ý tới họ, nếu khi qua mặt họ mà bạn hình mũi lên hay nói lời khiếm nhã với họ thì họ cảm thấy bị tổn thương nhiều. Hay nếu bạn tặng họ một món quà với cung cách không kính trọng dù vô tình hay cố ý, cũng làm họ khó chịu. Với những người như vậy, với quá nhiều ham muốn, quá nhiều

dính mắc thì dù là một va chạm, một xúc phạm nhỏ cũng trở thành vấn đề lớn. Giống như một mũi tên bắn vào tim họ.

Bất thình lình, cơn giận nổi lên mãnh liệt, mình mảy trở nên căng thẳng. Trước đó gương mặt thoải mái bình thản bây giờ trở nên đáng kinh sợ - mặt trương phồng, da căng, tai và mũi nổi đỏ, các mạch máu gồ lên trên trán. Bất ngờ, họ có thái độ thô lỗ bực tức.

Càng muốn người khác khen hay nể mình thì càng thấy khó chịu tức tối khi không được như ý. Các đối tượng ham muốn khác cũng giống như vậy. Ham muốn sở hữu, tiện nghi, sung sướng, nghe lời ngọt ngào, được ca ngợi... càng lớn thì nỗi đau cũng lớn theo khi không được toại nguyện.

Bạn mong muốn bạn bè sẽ luôn hòa nhã, tử tế, luôn tôn trọng và chiều theo ý muốn của mình, nhưng vào một ngày, họ bất ngờ làm bạn bị tổn thương, dù chuyện không đáng cũng khiến bạn bị đau trong lòng, không thể chịu đựng được.

Tất cả phiền não này đều liên quan đến bát phong, đều do bạn quá ham muốn việc này việc nọ. Với bốn điều ưa thích mà bạn thấy không dính mắc thì bạn sẽ thấy không thành vấn đề khi gặp phải bốn điều không ưa thích. Càng ít ham muốn thì càng ít đau khổ. Nếu bạn cắt đứt được sự ham muốn bám chặt cuộc sống này thì bạn sẽ không thấy bị tổn thương khi bị phê bình hay khi không được lợi, bởi vì bạn không còn mong đợi nhận được lời khen hay mong được lợi nữa.

Và cũng y như vậy, khi không mong đợi bạn bè luôn tốt với mình, mỉm cười với mình, giúp đỡ mình khi cần, thì sẽ không thấy bị tổn thương khi bạn bè thay đổi thái độ, làm trái ý mình. Sẽ không có sự đau khổ trong lòng. Tâm được thanh thản và an lạc. Bằng cách cắt đứt ham muốn bám chặt bốn điều ưa thích bạn sẽ thấy không thành vấn đề khi bốn điều không ưa thích xảy đến. Chúng không gây tổn thương cho bạn, không thể quấy nhiễu tâm bạn.

Nghĩ ngợi đến bát phong sẽ khiến bạn bám chặt bốn điều ưa thích với cuộc sống này. Không có suy nghĩ đó thì sẽ có sự thanh thản và an lạc rất nhiều trong tâm và khi gặp bốn điều không ưa thích, bạn sẽ không bị phiền muộn. Sẽ chẳng thấy hãnh diện nếu có ai ca tụng bạn; và lời chê bai cũng không làm tâm dao động. Có sự ổn định trong cuộc sống và sự an lành trong tâm. Không có sự bất ổn thăng trầm. Đây là cách san bằng bát phong.

Bằng cách nào giữ được tâm bình an khi có vấn đề xảy ra? Làm sao bảo vệ tâm để cho bốn điều không ưa thích sẽ không gây phiền muộn? Bằng cách nhận ra rằng vấn đề chính là sự dính mắc bám chặt vào bốn điều ưa thích. Bạn phải nhận ra được các nhược điểm của bốn điều ưa thích và buông bỏ sự dính mắc sự bám chặt vào chúng. Đây là tâm lý cơ bản. Nếu bạn sử dụng phương pháp này thì các điều không ưa thích không làm tâm dao động.

Geshe Chen-ngawa san bằng bát phong bằng cách tri tụng đoạn kệ như sau:

**Vui sướng khi sống sung túc, khổ sở khi sống khó khăn: tất cả những hoạt động để được vui sướng là**

**thuốc độc, cần được loại bỏ. Đạo đức và phi đạo đức là trách nhiệm của riêng tâm. Hãy dứt bỏ các động cơ phi đạo đức và cả những động cơ mà nó không phải đạo đức cũng không phải phi đạo đức.**

Câu sau của đoạn kệ này đề cập đến các hành động của thân và khẩu với những động cơ không xác định được; chúng được gọi là những hành động "*không tiên liệu*".

Phương pháp tốt nhất để luyện tâm là mong đợi bốn điều không ưa thích thay vì bốn điều ưa thích. Hãy mong bị phê bình, bị chê bai và mong bị khinh rẻ bất kính. Phương pháp tu tập buông bỏ này - cắt đứt ham muốn - là một phương pháp tâm lý tốt nhất. Đã được luyện tâm mong những điều không ưa thích và khi nó xảy ra cụ thể thì nó sẽ không là cú sốc cho chúng ta; nó không gây thương tổn bởi vì chúng ta đang mong muốn nó.

Trước khi biết Phật Pháp, trước khi tu tập Thiền định bạn coi việc sống thiếu thốn, những lời nói không ưa thích, việc bị phê bình và việc bị thiệt hại (bốn điều không ưa) là những vấn đề khốn khổ bất hạnh. Giờ đây nếu bạn khảo sát cho kỹ bản chất của tâm khi ham muốn được lợi, muốn sướng, muốn được khen, được ca ngợi (bốn điều ưa thích), bạn sẽ thấy chẳng có gì là vui sướng, bạn sẽ thấy cũng đau khổ. Đó không phải sự sung sướng mà bạn đã nghĩ tới trước khi biết về Pháp. Không phải sự bình an, mà là sự đau khổ phiền muộn.

Cái tâm bám dính khi ham muốn sẽ bị vướng kẹt vào đối tượng mà bạn muốn có. Khi bạn nghe lời tâm bốc: - "*Anh thật thông minh*", "*Anh nói rất hay*", "*Anh am hiểu*

*Pháp tường tận*" - tâm bạn lúc này bị vướng kẹt vào sự ca tụng và không còn được tự do. Giống như thân bị dây xích xiết chặt, lúc này tâm bạn bị xiết chặt bởi ham muốn. Tâm bị cột, bị khống chế, bị xích bởi lòng tham (tham được khen-ND). Tâm giống như keo, dán chặt vào đối tượng. Hay như con bướm thiêu thân bay vào ngọn đèn cây: toàn bộ thân con bướm, cánh, chân chìm hoàn toàn vào trong sáp đèn cây. Thân và chân của con bướm rất mỏng manh không dễ gì gỡ ra được khỏi sáp. Hay như con ruồi dính vào mạng nhện: chân càng bị quấn chặt bởi mạng nhện và rất khó gỡ được ra. Hay như con kiến ở trong mật ong. Lòng tham chính là tâm mà nó đang bị kẹt dính vào đối tượng.

### **Ham muốn là nguồn gốc của mọi vấn đề**

Như Lama Tsong Khapa nêu ra trong *Lời bình Quan trọng về con đường Đạo từng Bước đến Giác Ngộ* như sau:

Chúng ta theo đuổi ham muốn với hy vọng được thỏa mãn, nhưng theo đuổi ham muốn chỉ đưa tới bất mãn.

Thực ra, quả của việc theo đuổi ham muốn chỉ là sự bất mãn. Bạn cố theo đuổi mãi nhưng vẫn chỉ là bất mãn.

Theo đuổi ham muốn nhưng rồi không tìm thấy sự mãn nguyện, đó là vấn đề then chốt của cõi luân hồi. Bị bệnh ung thư hay bệnh sida chẳng hạn cũng không phải là vấn đề lớn. Nếu so sánh với vấn đề "*theo đuổi ham muốn và không thấy mãn nguyện*" thì bệnh ung thư hay sida chẳng

thấm vào đầu; các bệnh nan y này không kéo dài từ kiếp này sang kiếp khác. Nếu bạn không làm gì để giải quyết vấn đề ham muốn ngay trong đời này khi bạn có được thân người hoàn chỉnh, thì vấn đề đó sẽ nổi tiếp từ đời này sang đời khác.

Việc theo đuổi ham muốn sẽ luôn cột chặt bạn trong luân hồi và bạn phải chịu đựng đau khổ không ngừng trong sáu cõi. Tái diễn hoài, không dứt. Tiếp tục theo đuổi ham muốn thì sẽ không có được sự mãn nguyện thật sự, không có bình an thật sự. Theo đuổi ham muốn chỉ đưa đến bất mãn và sẽ chịu đựng đau khổ liên tục ở một trong sáu cõi luân hồi.

Chính sự suy nghĩ bất phong sẽ không ngừng mang bệnh tật đến đe dọa chúng ta rất nhiều. Kiếp này sang kiếp khác, nó luôn mang lại các vấn đề nghiêm trọng mà con người phải chịu đựng; nó tái tạo nghiệp để rồi chúng ta phải liên tục kinh qua các vấn đề đó. Suy nghĩ đến bất phong, ham muốn bám chặt cuộc đời này chính là bệnh nghiêm trọng nhất. So sánh với bất phong, các vấn đề khác như bệnh tật chẳng thấm vào đâu.

Nếu không nghĩ đến bất phong (chúng đang cột bạn vào luân hồi), thì ngay cả khi nếu bạn bị giết, việc này chẳng qua là bạn thay một thân khác. Tâm thức bạn đến với một thân người hoàn chỉnh khác hay đi vào cõi tịnh độ. Như vậy việc bạn bị giết đích thị là một điều kiện để thay một thân khác. Nhưng nếu bạn nghĩ đến bất phong và không tu tập Pháp thì dù không bị ai giết và sống được trăm tuổi, bạn chẳng qua là liên tục sử dụng thân người hoàn chỉnh để tạo nhân cho việc tái sinh vào các cõi thấp;

bạn sử dụng kiếp làm người may mắn này để tạo nhân cho những kiếp sau không may mắn và lúc đó bạn sẽ không có cơ hội tu tập Pháp. Càng sống lâu càng tạo nhiều nghiệp xấu, điều này khiến cho bạn tiếp tục đi vào cõi thấp và chịu đựng nhiều khổ đau. Do vậy, sự suy nghĩ đến bất phong gây nguy hại hơn nhiều so với kẻ thù giết bạn.

Lời dạy của Ngài Lama Tsong Khapa về việc theo đuổi ham muốn được tiếp tục như sau:

**Ham muốn mang đến nhiều vấn đề khác nữa. Vì theo đuổi ham muốn, tâm bị nhiễu loạn, bất an.**

Hàng trăm vấn đề đến từ sự bất mãn. Chẳng hạn, khi có ham muốn mãnh liệt, rất dễ dàng nổi giận. Càng bám chặt vào ham muốn, cơn giận nổi lên càng mạnh. Nếu không bám chặt nhiều, bạn sẽ không khó chịu khi có ai đó quấy rầy bạn. Có thể bạn vẫn bị phiền muộn nhưng ít hơn. Giận dữ, ganh tị và những thứ khác nữa nổi lên đều có liên quan đến sự bám chặt vào ham muốn. Vì bám chặt nên các suy nghĩ bất thiện này nổi lên. Khi có bất kỳ suy nghĩ bất thiện nào nổi lên bạn sẽ tạo ra nghiệp bất thiện, nhân của đọa xứ.

Khi tâm bạn tràn ngập ham muốn, hoàn toàn bị che lấp bởi ham muốn, bạn không thể thiền định. Ngay cả nếu bạn có một ý tưởng nào đó về tánh Không, bạn sẽ rất khó cảm nhận được nó. Có những lúc khi tâm bạn tĩnh lặng và bình an bạn có thể có một cảm nhận nào đó về tánh Không nhưng khi tâm bạn bị loạn động- một đám sương mù của ham muốn che mờ mọi sự - thì bạn không thể nào thiền định tánh Không. Bạn cũng không thể phát hiện được những nhược điểm của ham muốn.

Khi ham muốn mãnh liệt về một đối tượng, bạn trở nên rất khổ sở nếu không có được nó. Bạn không thoải mái; thân sẽ không thư giãn bởi vì tâm không thư giãn. Mặc dù không phải làm việc nặng nhọc nhưng vì có ham muốn nên tâm không thoải mái, do vậy, thân cũng không thoải mái.

Có rất nhiều thí dụ về nhược điểm của ham muốn. Hãy lấy ví dụ về những người nghiện rượu, những người nghiện ma túy. Họ sống rất khổ sở, không tự kiểm chế, đến nỗi họ không thể làm gì được. Họ còn hủy hoại trí nhớ, mất tinh táo.

Bệnh tật đến từ những suy nghĩ tồi tệ của bất phong, từ sự bất mãn vì muốn mà không được; sự bất mãn này tạo nên những điều kiện của bệnh tật. Bạn có thể bị đau ốm nhiều năm tiêu tốn rất nhiều tiền mà lẽ ra không đáng phải tiêu. Khi không thể kiếm tiền đàng hoàng thì phải ăn cắp. Tâm bị rối loạn, thần kinh suy sụp, bạn bị điên. Rồi bạn lại phải tiêu tốn thời gian tiền bạc chữa bệnh tâm thần, thậm chí phải vào nhà thương.

Và nguồn gốc của mọi thứ này là gì? Là một khoảnh khắc của ham muốn không kiểm chế được. Chính khoảnh khắc khi bạn đã không tự bảo vệ mình chống lại bất phong, khi bạn đã không tu tập Pháp, khoảnh khắc đó mang đến nhiều vấn đề. Các vấn đề đó liên tục kéo dài nhiều năm, tốn nhiều tiền và khiến cho bạn gặp nhiều khó khăn phức tạp không cần thiết. Tất cả phiền muộn lo âu tốn kém này được phát sinh bởi suy nghĩ về bất phong. Nếu ngay từ ban đầu bạn giữ mình tránh khỏi bất phong thì tất cả những vấn đề không muốn có và những tiêu tốn đó trong bao năm đã

không xảy ra. Bạn cần phải dừng bao giờ kinh qua những sự việc đó.

Rất rõ ràng, đây là nguồn gốc của bệnh Sida, nó đến khi một người bị bất phong kiểm chế. Khi gặp người bị sida truyền do tình dục, tôi hỏi họ về trạng thái tinh thần như thế nào khi họ bắt đầu có triệu chứng bị bệnh, một số người trả lời rằng họ có ham muốn tình dục mãnh liệt. Trong suốt thời gian có trạng thái tinh thần phi đạo đức đó, họ bắt đầu bị sốt cao, toát mồ hôi và mệt lã từng ngày.

Về cơ bản, tất cả bệnh tật, kể cả sida, ung thư, đến từ suy nghĩ bất phong. Các vấn đề do giao tiếp trong cộng đồng cũng vậy: nếu một người không cố gắng tự kiểm chế, thì các vấn đề phát sinh do giao tiếp, bằng cách này hay cách khác, có thể xảy ra liên tục. Cuộc sống sẽ như địa ngục. Trước khi tái sinh ở địa ngục thật, người đó phải chịu đựng địa ngục ở cõi người này. Có địa ngục ở khắp mười phương. Bạn hoàn toàn cảm thấy như bị nhốt trong bẫy, bị ngộp thở. Thậm chí bạn không thể thở.

Khi ham muốn của bạn không được thoải mái, khi bạn không thể có được những gì bạn muốn thì đó là lúc thần kinh suy sụp và ý định tự tử sẽ xuất hiện. Mới gần đây một người đệ tử ở Thụy Sĩ đã gặp phải những vấn đề như vậy và đã tự tử. Ông ta tự treo cổ. Tôi cho rằng ông ta có nghe Pháp nhưng không nhập thất hay không thực hành được nhiều. Ông ta có việc làm tốt, kiếm nhiều tiền nhưng ông ta đã có những vấn đề về giao tiếp (quan hệ với người khác bị tồi tệ-ND)

Bạn có thể đã có nhiều lần nghĩ đến việc tự tử, nghĩ đến việc kết thúc đời bạn do bởi các loại vấn đề như thế này. Về cơ bản, đây là nhược điểm của bát phong, của ham muốn. Kadampa geshe Gonpawa, người đã có được khả năng thấy biết siêu việt và nhiều thực chứng khác nữa, đã nói:

**Nếu một người nhận được bốn điều ưa thích (trong bát phong) là: được (lợi), sướng, khen, vinh, từ một hành động được làm bởi những suy nghĩ bát phong thì đó chỉ là quả trong đời này mà thôi và sẽ không có lợi lạc gì cho các đời sau. Và nếu bốn điều không ưa đến từ một hành động thì sẽ không có lợi lạc gì ngay cả trong đời này.**

Thường thì những hành động từ suy nghĩ bát phong dù có mang lại bốn điều ưa thích thì rốt cuộc cũng sẽ đưa tới bốn điều không ưa thích. Chẳng hạn trong kinh doanh bạn thành đạt từ thành công này tới thành công khác; và vì được thành công bạn sẽ đầu tư kinh doanh nhiều thêm với những suy nghĩ bát phong. Sau một thời gian khi nghiệp lực thành công của bạn kết thúc và nghiệp lực thất bại xảy ra chỉ trong một ngày bạn có thể trở thành kẻ ăn mày. Ngày nay bạn là triệu phú nhưng ngày mai bạn có thể bị khánh kiệt, không biết lấy gì trả tiền nhà hay trang trải cho gia đình. Toàn bộ cuộc đời bạn sụp đổ.

Điều này xảy đến vì để cho suy nghĩ bát phong thúc đẩy hành động. Cho dù bạn sống sung túc nhưng bạn không thoả mãn và bạn lại tiếp tục hành động vì suy nghĩ bát phong. Do đã thành công trong quá khứ, vào một ngày nghiệp lực thành công của bạn cạn kiệt và mọi sự sụp đổ.

Có người hôm qua rất giàu có, chẳng phải lo lắng tiền bạc, bất ngờ hôm nay phải lo toan đến việc nhỏ nhất là không biết tiền đâu để nuôi gia đình. Ông ta không thể làm gì, không thể ăn ngủ được.

Ngay cả khi một kẻ ăn cắp đã lấy trộm một, hai, ba lần chẳng hạn, nhưng sự thành công của ông ta không thể tiếp tục mãi được. Bạn cần phải tự kiềm chế ham muốn của mình; bạn cần phải tìm thấy được một mức thoả mãn nào đó. Nếu không dừng, nếu tiếp tục nữa, thì có ngày bạn sẽ thất bại. Bất luận sai làm gì, nếu cứ tiếp tục tái diễn, chắc chắn ngày nào đó nó sẽ trở thành một vấn đề to lớn. Một nhược điểm khác nữa của ham muốn là cuối cùng sẽ đưa tới chỗ rất uất thất vọng.

Tự giải thoát mình khỏi ham muốn là một sự bảo vệ chắc chắn nhất. Khi dứt bỏ ham muốn một đối tượng hay một người, lúc đó tất cả suy nghĩ bất thiện sẽ không nổi lên được và kết quả là bạn sẽ không tạo ra nghiệp xấu. Và nó cung cấp sự bảo vệ tốt ngoài sức tưởng tượng. Thông thường, vì đam mê một đối tượng đặc biệt, bạn tạo ra rất nhiều nghiệp bất thiện liên hệ đến nhiều chúng sanh hữu tình khác. Dứt bỏ được đam mê đó bạn sẽ ngăn chặn được nhân tái sinh vào các đọa xứ.

Sự an lạc to lớn sẽ đến khi bạn giải thoát mình khỏi suy nghĩ về ham muốn. Hãy tập trung vào sự an lạc chân thật này mà bạn có thể kinh nghiệm được ngay lập tức bằng cách tự giải thoát mình khỏi ham muốn. Khi tập trung chú tâm vào sự an lạc này thì sẽ không có vấn đề nào xảy ra. Khi nỗ lực để có được hạnh phúc to lớn này, sự an lạc chân thật này, thì hạnh phúc tạm thời trở nên không hấp dẫn nữa

và bạn sẽ từ bỏ nó dễ dàng - y như vứt giấy đã dùng ở trong phòng vệ sinh. Khi thấy biết được như vậy thì không gì đáng lo nếu bạn gặp phải chuyện không vừa ý.

Cho nên như chúng ta thấy, dù có nhiều hay ít vấn đề đi nữa thì chúng ta cũng phải thực hành Pháp, không cách nào khác hơn. Và tu tập Pháp có nghĩa là kiểm soát tâm, kiềm chế ham muốn. Không nói chi đến việc sống khổ hạnh theo sự tu tập Pháp đích thực, nhưng ít nhất để có được sự bình an trong tâm và hạnh phúc đời này cũng như ngăn cản những vấn đề tăng thêm, chúng ta cần kiểm soát ham muốn.

### **Châm dứt luân hồi**

Như Ngài Long Thọ có nói:

**Các hành động phát sinh bởi tham, sân, si là phi đạo đức. Các hành động phát sinh bởi không tham, không sân, không si là đạo đức. Dù đạo đức hay phi đạo đức, hành động đều do tâm mà có.**

Chừng nào chúng ta còn ham muốn sống tiện nghi sung túc, mong được lợi, mong được kính trọng, được danh tiếng, và chừng nào chúng ta ngại sống thiếu thốn, sợ bị thiệt hại, sợ bị khinh rẻ, bị tiếng xấu thì mọi hành động của chúng ta đều bị thúc đẩy bởi tham, sân, si. Điều này có nghĩa là sẽ có nhiều hành động xấu hơn tốt.

Ở đây luận giảng có nói:

**Điều rất quan trọng là cố gắng đừng để phát sinh ham muốn sống sung sướng ở cuộc đời này. Nếu ham muốn này nổi lên thì cố gắng từ bỏ nó.**

Ngài Lama Atisha cũng có nói:

**Nếu gốc cây là độc thì cành và lá cũng độc. Nếu gốc có được tính trị bệnh thì cành và lá cũng là dược liệu. Cũng giống như vậy, mọi việc được làm với tham, sân, si thì là phi đạo đức.**

Nói cách khác, bất kỳ hành động nào - làm ruộng, kinh doanh, đi lính, giúp bạn bè bà con, làm thầy thuốc - được làm với sự suy nghĩ bát phong, bám chặt cuộc sống này và bị thúc đẩy bởi tham, sân, si thì-như được nói ở đây- "*chỉ là nhân cho luân hồi và đọa xứ*".

Luận giảng nói tiếp:

**Để nắm bắt được cái tinh hoa, thì ngay từ lúc bắt đầu người ta đừng nên bám chặt vào cuộc đời này.**

"*Nắm được cái tinh hoa*" ở đây đề cập tới thân làm người hoàn chỉnh này.

Sau đây là một đoạn trích từ giáo lý Tantra, thường được coi như là một động cơ kích hoạt trong phần chuẩn bị cho một lễ quán đảnh Tantra:

**Những ai có quyết tâm lớn hiến dâng đời cho tu tập, tìm kiếm sự giải thoát khỏi luân hồi thì được phép vào mạn đà la (thế giới quan của Tantra thừa). Người đó chẳng cần ham muốn các quả của đời này.**



Câu cuối của đoạn văn ý nói rằng người đó chẳng quan tâm đến sướng, được, khen, vinh, vãn vãn... tức là không ham muốn toàn bộ những chuyện ở đời.

Đoạn trích dẫn tiếp tục như sau:

**Người nào còn ham muốn cuộc sống này sẽ không có được kinh nghiệm thoát khỏi luân hồi.**

Câu này có nghĩa là các việc làm của người đó có sự ham muốn cuộc sống này sẽ không trở thành nhân của giác ngộ, tức là trạng thái thoát khỏi luân hồi.

Bạn có thể hiểu điều này như sau : nếu mục đích của bạn là đạt hạnh phúc chỉ trong đời này, nếu đó là những gì bạn ham muốn thì mọi việc như làm việc, tụng lời cầu nguyện, dự lễ quán đảnh, ăn, ngủ vãn vãn ... đều không trở thành Pháp thiêng liêng. Tất cả những hoạt động đó đều phi đạo đức. Hy vọng của bạn là được hạnh phúc, nhưng điều duy nhất mà thực tế bạn nhận được từ những hành động đó chỉ là đau khổ. Mặc dù bạn làm việc để mưu cầu đạt hạnh phúc trong đời này nhưng trên thực tế các hành động của bạn trở thành chướng ngại ngăn cản hạnh phúc, khiến bạn không tìm thấy được hạnh phúc. Chúng ta có thể hiểu được điều này khi chúng ta nhìn vào kinh nghiệm của cuộc sống mình và của những người khác. Đoạn trích dẫn kết thúc như sau:

**Tìm kiếm sự giải thoát khỏi luân hồi sẽ gia tăng hạnh phúc của kiếp sống luân hồi này.**

Câu này có ý nghĩa rằng những ai chỉ tìm kiếm sự Giác Ngộ tức là vượt khỏi luân hồi và tu tập Pháp để đạt được

như vậy thì dù không có ý định tìm kiếm hạnh phúc của đời này cũng sẽ tự nhiên có được nó.

Trong *bức thư gửi cho bạn* ngài Long Thọ có nói:

**Nếu một đóm lửa rơi trên tóc hay quần áo của bạn và có nguy cơ bị cháy bỏng thì bạn lập tức gạt bỏ đóm lửa đó đi. Và cũng như vậy, việc đáng phải làm là cố gắng không tái sanh.**

Khi đóm lửa rơi trên người bạn, bạn sẽ gạt bỏ nó ngay lập tức. Bạn sẽ làm tức thì dù đóm lửa chỉ cháy chút xíu tóc hay quần áo. Cũng như vậy, bạn phải có quyết tâm hơn nhiều trong việc cố gắng loại bỏ nhân để tái sanh vào các cõi thấp và chịu đau khổ liên tục trong luân hồi. Tất cả vấn đề sẽ có khả năng xảy ra vì chúng ta đã tái sinh kiếp này; các uẩn này (tái sinh này- ND) được gây ra bởi vọng tưởng và nghiệp và bị ô nhiễm bởi chủng tử của vọng tưởng. Vì chúng ta đã tái sinh, chúng ta kinh qua khổ hạnh và vì khổ hạnh, chúng ta kinh qua khổ hoại và khổ khổ. Không chỉ chúng ta kinh qua các loại khổ trong đời này mà kiếp luân hồi hiện tại này sẽ là nền tảng cho tất cả kiếp luân hồi ở các đời sau và cho tất cả khổ đau của các kiếp tái sinh. Sống một kiếp luân hồi sẽ tạo nên nhân của rất nhiều kiếp luân hồi trong các đời tương lai. Diễn biến này cứ thế mà tiếp tục.

Ngài Long Thọ nói rằng tình thế này nghiêm trọng hơn là có đóm lửa rơi trên người, rằng chúng ta phải cố gắng đừng tái sanh nữa. Như đã nêu trong các giáo lý, tham là dây xích buộc chúng ta vào cõi luân hồi; tham là nhân gần nhất của cõi luân hồi các kiếp sau. Không chỉ tham khiến

cho chúng ta tạo nghiệp bất thiện ngay đây trong đời này, nhưng khi biết là sắp chết, tham cũng còn khiến cho chúng ta không muốn rời bỏ thân ta, các uẩn của ta. Tham và không muốn rời bỏ, hai thứ tâm này ngay vào lúc chết sẽ dẫn dắt chúng ta nhận một tái sanh luân hồi nhất định nào đó của kiếp sau. Vì tham là nhân chính của luân hồi nên việc cắt đứt tham trở thành phép tu tập Pháp chủ yếu để khỏi tái sinh nữa. Đây là phương pháp để cắt đứt dòng tương tục luân hồi.

Để kết luận, tất cả các hành giả tu tập Pháp phải từ bỏ ham muốn sống sung túc tiện nghi. Nếu không từ bỏ điều này bạn không thể nào là "một hành giả tu tập". Mọi sự được làm với lòng ham muốn sống sung túc thì không phải là Pháp, chừng nào còn có ham muốn thì không có sự tu tập Pháp. Có câu tục ngữ Tây tạng nói: Vì con ngựa không có bản tính của con sư tử nên không thể gọi con ngựa là con sư tử.

Lama Gyampa, một geshe Kadampa có nói:

**Từ bỏ cuộc đời này là khởi điểm đích thực của Pháp. Nếu không, thì coi như không tu tập Pháp tí nào cả nhưng lại cảm thấy hãnh diện là một hành giả của Pháp-thật nực cười ! Hãy kiểm tra xem dòng tương tục tâm thức của bạn có chứa khởi điểm đích thực của Pháp tức là từ bỏ cuộc đời này hay không.**

Ngay cả khi bạn cho rằng bạn không phải người có tín ngưỡng tôn giáo nhưng vì bạn không muốn có những vấn đề xảy ra cho bạn, bạn muốn có hạnh phúc thì bạn vẫn phải kiểm soát ham muốn. Không còn có giải pháp nào khác

nữa. Bạn không thể làm giảm ham muốn và những vọng tưởng khác bằng cách xử dụng dược phẩm hay giải phẫu hay bằng những phương tiện khác quan khác. Phương pháp duy nhất là nghĩ tới nhược điểm của ham muốn và nghĩ rằng cuộc đời ngắn ngủi. Đây là một phương pháp tâm lý học cốt yếu dù bạn không là Phật tử và không muốn mình thành Phật. Không có giải pháp khác. Để giảm bớt các vấn đề xảy ra trong đời, bạn phải soi xét các nhược điểm của ham muốn. Nếu ham muốn được loại bỏ thì các vấn đề không còn tồn tại nữa. Chừng nào bạn buông bỏ được ham muốn, bạn sẽ không gặp phải vấn đề nào thêm nữa.

Tu tập bỏ đề tâm giúp kiểm soát ham muốn. Hoán đổi mình với người khác - có nghĩa là quên mình và quan tâm chăm sóc người khác (xem chương 9), hay có lòng tốt muốn giúp người khác loại bỏ khổ đau - sẽ giải quyết được nhiều vấn đề.

Một người mà tâm không đủ mạnh để thực hành bỏ đề tâm thì có thể ngăn chặn ham muốn bằng sự thiên định về lợi ích của thân người hoàn chỉnh và đặc biệt là sự vô thường và chết (xem chương 7). Bạn có thể chấm dứt ham muốn bằng sự suy nghĩ rằng cuộc đời ngắn ngủi, cái chết có thể xảy đến bất kỳ lúc nào, và nghĩ đến đọa xứ, nghĩ đến nghiệp quả vân vân.

Như tôi đã nêu ở trước, "*bí mật của tâm*" mà Shantideva đề cập là không phải nói tới chứng ngộ đặt biệt nào cả. Bí mật của tâm có nghĩa là việc nhận biết nhược điểm của bát phong, suy ngẫm đến tính vô thường và cái chết. Thiên định về vô thường và chết, nhận ra được những

nhược điểm của ham muốn - có nghĩa thấy được rằng tất cả các vấn đề, các phiền não nổi lên từ ham muốn - sẽ giúp cho bạn có sức mạnh để quyết tâm từ bỏ cuộc đời này, để cắt đứt sự trôi buộc vào cuộc đời này. Hai điều này sẽ làm cho bạn có quyết tâm mạnh mẽ và làm suy yếu bát phong. Chúng cho bạn sức mạnh để cắt đứt sự trôi buộc vào cuộc đời này, giải thoát bạn khỏi ham muốn.

Nếu bạn không nhận thức được những bí mật này của tâm, thì dù cho bạn muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, bạn vẫn kinh qua đau khổ và không đạt hạnh phúc. Bạn lang thang trong luân hồi, không ngừng kinh qua đau khổ, không có được hạnh phúc tạm thời và hạnh phúc vĩnh cửu. Nhưng nếu bạn nhận thức được những bí mật này của tâm, chỗ tối thượng của Pháp, bạn sẽ có khả năng đạt hạnh phúc, loại bỏ đau khổ và sẽ không lang thang vô định trong luân hồi.

## 6. ĐIỀU PHỤC TÂM

*Nếu bạn lơ là trong việc bảo vệ tâm  
Bạn không thể đóng cửa đau khổ  
và cũng không thể mở cửa hạnh phúc*

*Đừng làm những điều phi đạo đức  
Hãy làm những điều đạo đức hoàn hảo  
Hãy điều phục tâm của bạn  
Đây là giáo lý của Phật.*

KHI CHÚNG TÔI cùng nhau trì tụng đoạn kệ này của Đức Phật và như ngài Kirti Tsenshab Rinpoche giải thích, chúng tôi nhớ rằng đoạn kệ có chứa Tứ Diệu Đế. Bạn đang chịu đựng sự khổ thật sự (Đế đầu tiên)-chẳng ai ước muốn khổ - và bạn cần đạt hạnh phúc tối thượng chấm dứt mọi khổ đau (Đế thứ 3), điều này tùy thuộc vào việc chấm dứt toàn bộ các nhân đích thật của khổ (Đế thứ 2); và việc đạt được điều này tùy thuộc vào việc làm cho toàn bộ con đường Đạo chân thật trở thành hiện thực (Đế thứ bốn).

Điều cốt lõi của đoạn kệ này là khuyên không can dự vào bất kỳ hành động phi đạo đức nào cả. Nếu nghĩ rằng nguồn gốc của khổ đau và các vấn đề của cuộc sống là từ khách quan bên ngoài thì ý nghĩ đó chính là vấn đề. Không coi tâm là nguồn gốc của các vấn đề và đổ lỗi cho các tác nhân bên ngoài như người khác, đối tượng khác, thái độ đó chỉ tạo thêm nhiều vấn đề hơn. Suy nghĩ theo kiểu này - và cũng cho rằng hạnh phúc đến từ bên ngoài - là chúng ta

chẳng đếm xia gì tới tâm cả. Tâm này từ vô lượng kiếp trước đã không được điều phục giờ đây vẫn để y nguyên như vậy, vẫn đang không được điều phục. Chẳng có gì tốt hơn, chẳng có gì thay đổi. Chúng ta liên tục tạo ra nhân đau khổ cho các kiếp sau và tạo ra các vấn đề ngay đây trong đời này.

Thật tốt khi liên hệ đoạn kệ này với các vấn đề trong quá khứ, đặc biệt có hiệu quả khi áp dụng "*điều phục tâm của bạn*" đối với sự kiêu mạn, sân hận, ganh tị, ham muốn và sự vô minh dày đặc. Điều phục những vọng tưởng (phiền não) này là giáo lý của Đức Phật. Không điều phục chúng thì không phải giáo lý của Đức Phật - nói cách khác, không làm gì để giải quyết vọng tưởng nhưng lại bận rộn làm những việc khác và coi đó là tu tập tâm linh thì không phải là giáo lý của Đức Phật.

Vọng tưởng làm cho tâm không vui, không an, không thuần phục. Mặc dù các hành động của chúng ta trông giống như Pháp và được gọi là "*Pháp*" hay "*tu tập tâm linh*" nhưng nếu chúng không phá hủy vọng tưởng thì chúng không phải là giáo lý của Đức Phật. Có một định nghĩa về Pháp là "*bất kỳ thứ thuốc nào mà chữa trị được vọng tưởng*". Nếu có một hành động được thực hiện dưới danh nghĩa Thiên Chúa giáo hay một tôn giáo nào khác mà là thuốc chữa trị vọng tưởng - điều phục sân, tham, si và ích kỷ - thì đó là Pháp. Bất cứ cái gì mà không phải là thuốc chữa trị vọng tưởng thì không phải là Pháp. Như đức Dalai Lama có nói, Pháp là bất cứ điều gì mà sửa chữa được hay an định được tâm. Khi có một đồ dùng nào bị hư thì việc sửa chữa nó là tốt bởi vì làm cho bạn vui và nó sẽ

là phương tiện có ích cho cuộc sống của bạn và của người khác. Cũng vậy, Pháp là sửa chữa tâm. Phương pháp nào mà không phá hủy được vọng tưởng thì không an định được tâm. Không có cách nào cải thiện được tâm mà không loại trừ vọng tưởng. Vọng tưởng cần phải được loại trừ.

Để mang lại hạnh phúc cho bản thân và cho những người khác, Pháp phải là thuốc chữa vọng tưởng. Nếu Pháp hỗ trợ vọng tưởng thì không cần biết chúng ta tu tập bao nhiêu chúng ta sẽ không thấy có sự cải thiện ở trong tâm; ngược lại, tâm sẽ trở nên mỗi lúc một tồi tệ hơn: càng không được thuần phục hơn, càng khó khăn hơn. Dù chúng ta có thể luôn đang nghe giảng Pháp, thuyết Pháp, đọc Kinh điển, hay đang sống trong một trung tâm Phật Pháp, thậm chí cả cuộc đời luôn có liên hệ với Pháp, nhưng nếu vọng tưởng gia tăng thì việc tu tập tâm linh hóa ra là đang hỗ trợ cho vọng tưởng thay vì phá hủy chúng. Nếu kiêu ngạo, sân hận, ham muốn và những thứ tương tự gia tăng thì việc tu học Pháp của bạn đang tạo ra thêm nghiệp bất thiện thay vì tịnh hóa những nghiệp bất thiện có sẵn trước.

Để nhận được hạnh phúc từ Pháp, việc tu tập của bạn phải làm sao phá hủy được vọng tưởng. Ví dụ như được phẩm, nếu làm cho bệnh phát sinh hay nặng thêm thì thuốc đó không chữa được bệnh mà còn làm lệch hướng việc chẩn và trị bệnh. Thuốc là thứ dùng để trị bệnh chứ không làm bệnh trầm trọng hơn.

Câu "*điều phục tâm của bạn*" chỉ vồn vện mấy chữ, nhưng ý nói là phải giải quyết toàn bộ các che chướng (quan niệm sai-ND) từ việc thấy những khuyết điểm của vị

thầy cho tới những quan niệm nhị nguyên vi tế về ba tri kiến liên quan đến giai đoạn chuẩn bị màu trắng, giai đoạn phát triển màu đỏ, giai đoạn thành tựu màu đen và ngay cả che chướng sau cùng và vi tế nhất là ngăn cản sự thành tựu tâm giác ngộ (Phật tâm). "*Điều phục tâm của bạn*" giải quyết toàn bộ các quan niệm sai trái này.

Câu cuối của bài kệ nói "*Đây là giáo lý của Đức Phật*" bởi vì điều phục tâm bạn là nguồn gốc của hạnh phúc. Điều phục tâm bạn là giáo lý chính của Đức Phật. Từng mỗi lời mà Đức Phật dạy là nhắm tới việc điều phục tâm riêng của mỗi chúng sinh; ngoài ra không có mục đích nào khác. Từng mỗi lời trong tất cả 84.000 Kinh điển - Kinh của Tiểu thừa, Đại thừa, Kim cang thừa - là nhằm điều phục tâm.

Hãy nhớ đến sự ưu ái của Đấng Thế tôn Đại Từ Đại Bi Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, khi giảng dạy toàn bộ các giáo lý của cả hai đường Đạo: nhân thừa và quả thừa. Đức Phật đã phát lộ con đường hoàn hảo đưa đến giác ngộ thông qua nhiều mức độ giảng dạy khác nhau phù hợp với các căn cơ tâm thức của chúng sanh hữu tình. Giờ đây chúng ta có tự do và cơ hội để lắng nghe, soi rọi và thiền định trên đường đạo vô cầu này; chúng ta có thể tạo ra nhân vô cầu cho bất kỳ mức độ hạnh phúc nào chúng ta muốn. Được như vậy là nhờ vào sự ưu ái của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi Ngài ban những lời giảng.

Đức Thích Ca Mâu Ni Phật khai mở con đường dẫn dắt chúng ta đến hạnh phúc; con đường theo đó chúng ta có được tự do để hiểu và tạo ra nhân để có hạnh phúc trong các đời sau, giải thoát và giác ngộ. Ngài giúp chúng ta phát

triển tiềm năng của chúng ta, tức Phật-tánh của chúng ta. Gặp được Phật Pháp, tu tập theo đó, chúng ta có thể phát triển Phật-tánh của chúng ta và nhờ vậy mà đạt giác ngộ.

Bằng cách thiền định con đường mà Đức Phật phát lộ, từng bước chúng ta có thể phát triển Phật-tánh của mình và do đó có thể hoàn thành ước nguyện cứu giúp chúng sinh hữu tình. Chính nhờ sự ưu ái của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mà chúng ta có thể thành tựu trí huệ siêu việt của tâm, năng lực toàn triệt và đại bi viên mãn vì lợi ích cho tất cả chúng sinh hữu tình.

Mọi sự bao gồm cả hạnh phúc lẫn khổ đau đều tùy thuộc ở tâm. Nếu không điều phục tâm thì khổ đau nổi lên; chính tâm sản xuất khổ đau này. Bằng việc điều phục tâm, bạn hưởng được hạnh phúc. Đây là lý do tại sao hạnh phúc của chúng sinh hữu tình tùy thuộc vào sự hiện hữu của các giáo lý của Đức Phật.

Bởi vì mọi sự đều tùy thuộc vào chính tâm của chúng ta, nên chúng ta phải điều phục tâm mình. Chúng ta phải loại bỏ những suy nghĩ sai trái, chúng là nhân của khổ đau và chúng mang vấn đề đến cho bản thân chúng ta và cho vô lượng chúng sinh khác, đời này và liên tục các kiếp sau. Nếu những suy nghĩ sai trái được loại bỏ thì chỉ còn có hạnh phúc, không còn nhân của các vấn đề, không có kẻ sáng tạo của vấn đề. Càng loại bỏ những quan niệm sai trái thì càng có hạnh phúc.

## Che chở tâm của bạn

Trong tác phẩm *Bồ Tát Hạnh*, Shantideva giải thích:

**Cọp, sư tử, rắn, kẻ thù, người canh giữ địa ngục, các mù phù thủy và kẻ ăn thịt người, tất cả đều bị trói lại chỉ bằng một việc là cột giữ tâm này.**

Kiểm giữ tâm khỏi suy nghĩ bất thiện, không cho phép tâm chạy theo con giận hay ham muốn, vô minh vân vân..., có nghĩa rằng bạn ngừng tạo ra nghiệp xấu ác. Khi bạn ngăn ngừa tâm bạn khỏi bị vọng tưởng lôi kéo thì bạn không tạo ra nghiệp bất thiện do vậy bạn không chịu đựng quả mà các chúng sinh khác hại bạn và gây nguy hiểm cuộc sống của bạn.

Ví dụ, Devadatta luôn ganh tị cố tìm cách hãm hại Đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Vào một ngày, khi Đức Phật đang đi khất thực, Devadatta đem một con voi điên tới tấn công Đức Phật. Tuy nhiên thay vì gây nguy hại Đức Phật, con voi trở nên hoàn toàn bị thuần phục ở trước mặt Ngài. Tôi cũng nghe rằng con muỗi không bao giờ chích ngài Song Rinpoche. Và có một câu chuyện tương tự về thánh St. Francis ở Assisi, nước Ý; người sống cùng thời đại với Milarepa, vị đại Hành giả du-già Tây tạng, người đạt giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi.

Có một con chó sói sống trong rừng, nó hại nhiều người. Khi thánh Francis nghe được chuyện đó, ngài nói: "*Tôi sẽ đến nói chuyện với con chó sói*". Mặc dù có người khuyên đừng đi nhưng ngài vẫn giữ quyết định.

Thánh Francis đi vào rừng. Khi con chó sói đến gần ngài, thay vì hại ngài, nó bị ngài khuất phục hoàn toàn. Giống như một con chó nuôi đi theo chủ, con chó sói trở nên thuần phục đến nằm bên cạnh và liếm chân ngài. Thánh Francis nói với con chó sói rằng ngài sẽ cho nó thực phẩm và nó không được cắn người nữa. Từ đó trở đi, con chó sói không còn tấn công người dân.

Nhục thể của Thánh Francis hiện còn giữ ở Assisi, gần Trung tâm Lama Tsong Khapa ở Ý. Lama Yeshe và tôi đã viếng Assisi. Lama Yeshe đã thiền định một lúc ở ngôi mộ nơi thân thiêng liêng của thánh Francis lưu ở đó. Có một thác nước gần Assisi và người ta nói rằng nếu nước bị cạn thì sẽ rất xui xẻo cho nước Ý. Thánh Francis có một đệ tử nữ tu và người này có đến ba trăm đệ tử. Trong lúc ngài Francis còn sống, một trong những hang động bị nước từ trên mái nhỏ xuống. Một số đệ tử than phiền rằng họ chẳng thiền định được vì tiếng nước rơi. Thường ngày thánh Francis gọi các đồ vật là "*em gái*", "*em trai*". Ngài nghe học trò than phiền như vậy, liền đến hang động đó và nói với nước: "*Em gái, hãy ngừng rơi vì học trò của tôi chẳng thiền định được*". Nước liền ngưng rơi.

Những câu chuyện như vậy là rất thông thường như trong các chuyện kể về cuộc đời các vị Bồ tát. Nhiều câu chuyện kể về các hành giả du già Ấn Độ và Tây tạng yêu cầu nước sông ngừng chảy để họ đi qua sông sau đó nước chảy trở lại. Ở Tây tạng khi có trận lụt đang dâng nước đến gần tu viện của Bồ tát Jampa Monlam, ngài liền viết lên một tảng đá câu "*nếu đúng sự thật tôi có bỏ đê tâm thì xin nước hãy thôi lui*", rồi ngài đặt tảng đá ngay trước hướng

nước lụt đang dâng đến; nước lụt lập tức rút đi. Những câu chuyện như vậy chứng minh được năng lực bồ đề tâm, thiện tâm tối thượng.

Bằng việc cột chặt tâm vào đạo đức, che chở nó khỏi vọng tưởng, bạn sẽ không tạo ra nghiệp xấu ác, nên sẽ không có gì nguy hại cho cuộc đời của bạn. Cũng vậy, do có bồ đề tâm, bạn sẽ điều phục được tâm mình. Cột chặt tâm bạn với đạo đức và tránh xa những suy nghĩ phiền muộn thì giống như giam giữ hết tất cả những chúng sinh nguy hiểm như: cọp, rắn, kẻ gác cổng địa ngục, kẻ thù. Nếu bạn có bồ đề tâm ngay cả những hiểm họa thiên nhiên (động đất, núi lửa vùn vùn - ND) cũng không thể hại bạn; nhờ vào năng lực bồ đề tâm, bạn có khả năng kiểm soát được tai họa thiên nhiên. Bằng cách cột chặt một tâm này với bồ đề tâm, bạn ngăn cản được tất cả vô số con thú hung dữ và kẻ thù. Huấn luyện làm thuần thực một việc này thôi tức là tâm của bạn, bạn sẽ thuần hóa được tất cả những việc khác nữa.

Bạn không thể thực hiện được ý muốn giam hết tất cả các con thú hung dữ trên quả đất này vì bạn không thể sống mãi mãi. Và cho dù bạn sẽ không tái sinh ở quả đất này bạn cũng sẽ tái sinh ra ở một hành tinh khác, chừng nào bạn còn nghiệp và vọng tưởng bạn sẽ gặp kẻ thù và thú hung dữ ở đó. Chừng nào tâm bạn chưa được điều phục thì luôn có sự hãm hại từ bên ngoài. Nhưng một khi tâm được điều phục, một khi không còn sân hận trong giòng tương tục tâm thức thì sẽ không còn kẻ thù bên ngoài. Khi nào cơn giận không thể nổi lên trong bạn thì bạn không còn tìm

thấy kẻ thù ở đâu cả. Kẻ thù bên ngoài chỉ xuất hiện khi có cơn giận ở bên trong.

Không vọng tưởng sẽ không có nghiệp bất thiện, cho nên sẽ không có ai hại bạn. Thêm vào đó, khi tâm bạn đạt được sự nhẫn-nhục-tự-tánh thì dù có ai đó chê bai, đánh hay giết bạn, bạn vẫn nhận ra được là không có kẻ thù bên ngoài. Khi bạn đạt được nhẫn nhục ba-la-mật (một trong sáu ba-la-mật) bạn sẽ thấy người khác là bạn tốt nhất của bạn ngay cả khi họ đang phê bình, đánh hay đang giết bạn. Chừng nào tâm bạn ở trong nhẫn-nhục-tự-tánh bạn lúc đó không thấy có kẻ thù bên ngoài đang hại bạn mà chỉ có người đang làm lợi cho bạn. Nhưng ngay khi tâm thay đổi, chuyển sang giận dữ thì bạn thấy con người đó đang hại bạn.

### ***Luận giảng Khai mở Cánh cửa Pháp có nói:***

### **Có lợi gì đâu cho những lời dạy khác với lời dạy bảo vệ tâm?**

Sẽ rất tốt khi bạn nhớ điều này trong cuộc sống hàng ngày. Nếu bạn quên bảo vệ tâm của mình thì có ích gì đâu với các truyền thống giữ giới khác? Nếu tâm không được bảo vệ bạn không thể chặn đứng được khổ đau và các vấn đề của bạn. Dù cho bạn có thể tu tập hàng trăm việc khác nhưng nếu bạn bỏ qua việc tu tập quan trọng nhất này (che chở tâm - ND) thì bạn không thể chặn đứng các vấn đề và không thể đạt hạnh phúc đặc biệt là hạnh phúc tối thượng. Rất cần để nhớ điều này. Có người trì tụng rất nhiều kinh cầu nguyện, hàng triệu mật chú suốt ngày nhưng nếu họ quên không tự che chở tâm thì việc tu tập hằng ngày trở

nên lãng phí vô ích. Tâm bạn là nguồn gốc của tất cả khổ đau và hạnh phúc riêng của bạn. Nếu bạn lơ là việc che chở tâm thì bạn không thể đóng cánh cửa vào khổ đau và cũng không thể mở cánh cửa vào hạnh phúc.

Ở phương tây có nhiều luật lệ: bạn không thể làm điều này, bạn không thể làm điều kia. Đôi khi tôi nghĩ rằng đã có quá nhiều luật. Có một lần tôi tới Sydney ngụ trong một nhà có hồ bơi và phòng xông hơi nóng. Có vài người đang chơi ở hồ, nhảy từ bục gỗ cao. Người láng giềng bực mình. Họ than phiền nhà chúng tôi quá ồn và họ gọi cảnh sát.

Tôi đang ở trong phòng. Tôi không thấy bên ngoài nhà nhưng tôi nghe có cảnh sát tới. Thấy không có gì, cảnh sát bực bội bỏ đi. Người láng giềng trước đó báo cảnh sát là những người ở trong hồ bơi quấy nhiễu họ. Cảnh sát cho rằng người láng giềng nói vô lý, ủng hộ họ từ ngoài thị trấn lái xe vào. Cũng ngay buổi chiều hôm đó trẻ con nhà láng giềng đã chơi đùa âm ỉ.

Không cần biết có bao nhiêu luật lệ đã được đặt ra; chừng nào việc bảo vệ tâm không được chú ý ở trường tiểu học, ở đại học hay trong nếp sống văn hóa thì luôn có các vấn đề xảy ra, tiếp tục xảy ra. Mọi người phải che chở tâm của mình. Thay vì nói "*mỗi ngày ăn một quả táo thì bác sĩ không đến nhà*" chúng ta có thể nói "*mỗi ngày có che chở tâm, cảnh sát không đến nhà*"!

## 7. HÃY LUÔN NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT

*Nếu không nhớ cái chết sẽ không nhớ Pháp.*

THIỆN ĐỊNH: hãy nhìn vào mọi sự - cái ngã, hành động, đối tượng; bạn, thù, người xa lạ, những đối tượng của tham, sân, si của bạn; toàn bộ những hiện tượng tác nhân - với sự tỉnh thức về thực tại (chân đế - ND): tất cả đều tạm bợ và có thể chấm dứt bất kỳ lúc nào. Tất cả hiện tượng này không chỉ thay đổi trong từng giây phút do bởi các nhân và các duyên, mà chúng còn có thể chấm dứt bất kỳ lúc nào.

Ngay cả đối với bạn, cái chết có thể xảy ra bất kỳ giây phút nào. Chết có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào với bạn, với kẻ thù, với người xa lạ. Những thứ gì bạn có cũng bị hư hỏng và chúng không chỉ thay đổi trong từng giây phút mà chúng còn có thể rời khỏi bạn bất kỳ lúc nào.

Do vậy, chẳng có lý do gì cả để cho những suy nghĩ đối đãi của tham, sân, si liên quan đến các đối tượng này được nổi lên. Hãy tỉnh táo thấy rằng những sự việc này có bản chất tạm bợ, không thường hằng.

Phép chữa trị chủ chốt cho suy nghĩ bát phong là thiện định về vô thường và chết. Nếu không nhớ đến cái chết sẽ không nhớ đến Pháp. Và dù có nhớ đến Pháp nhưng nếu



không nhớ đến vô thường và chết thì không tu tập Pháp được.

Mặc dù bạn biết bạn có thể chết bất kỳ lúc nào nhưng trong cuộc sống hằng ngày bạn có xu hướng cho rằng bạn sẽ không chết sớm - không phải năm nay, không phải tuần này, hay ngày hôm nay hay ngay bây giờ? Do bởi điều này bạn sẽ trì hoãn việc tu tập Pháp. Dù bạn đang tu tập Pháp nhưng nếu bạn không nghĩ về vô thường và chết thì nó không trở thành Pháp thanh tịnh.

Nếu bạn không nghĩ về vô thường và chết, bạn không tu tập Pháp - tức là bảo vệ thiện nghiệp bằng sự từ bỏ điều phi đạo đức và làm điều đạo đức - thay vì vậy, bạn luôn luôn tạo ác nghiệp. Rồi khi cái chết đến, bạn hoảng hốt sợ sệt, điều này có nghĩa rằng bạn đã và đang trải qua triệu chứng sắp đi vào các cõi thấp. Rất nhiều biểu hiện đáng sợ có thể đến với bạn ngay lúc chết. Nếu bạn nhớ đến vô thường và chết bạn sẽ sống một cuộc sống có ý nghĩa cao quý. Bạn có khả năng thực hành đường đạo theo ba căn cơ và đạt tới ba mục tiêu lớn : hạnh phúc cho các kiếp sau, giải thoát và giác ngộ. Nhớ đến vô thường và chết cũng là một cách thức dễ dàng để kiểm soát vọng tưởng. Bạn có thể giải thoát vọng tưởng.

Nhớ đến vô thường và chết là điều rất có ý nghĩa. Ở giai đoạn bắt đầu của việc tu tập Pháp, nhớ đến vô thường và chết rất quan trọng vì nó giúp bạn khởi động thực hành thực sự, và rồi bạn tiếp tục tu tập cho đến lúc cuối cùng trong nỗ lực đạt giác ngộ. Và khi cái chết đến bạn có thể chết vui vẻ. Đại hành giả du già Milarepa, người đạt giác

ngộ trong một đời ngắn ngủi trong thời mạt pháp này, đã bày tỏ kinh nghiệm riêng của ngài như sau :

**Vì sợ chết tôi trốn vào núi (ẩn tu - ND)**

**Giờ đây khi nhận biết được bản chất siêu việt của tâm bất diệt, nên dù cái chết đến tôi cũng không lo.**

### **Càng lúc càng đến gần cái chết**

Chết là điều chắc chắn xảy ra. Không thuốc men nào chặn đứng được cái chết và chẳng có nơi nào chúng ta khỏi chết. Dù thân thể khỏe mạnh như thế nào tuổi thọ của chúng ta cũng không ngừng ngắn dần lại. Mỗi khi chúng ta niệm câu chú OM MANI PADME HUNG và tay lần chuỗi hạt, cuộc đời của chúng ta đến gần cái chết theo từng hạt chuỗi. Khi chúng ta rời trung tâm này đi về nhà thì mỗi bước đi đưa chúng ta đến gần cái chết. Khi chúng ta mất một khoảng thời gian để về được tới nhà, thì cuộc đời của chúng ta cũng mất đi chừng đó thời gian. Khi chúng ta uống một tách trà, cuộc đời của chúng ta đến gần cái chết cùng với mỗi cái nhấp môi. Và khi chúng ta uống xong tách trà thì chừng đó thời gian của đời ta đã qua đi; và chúng ta đi gần đến chết chừng đó thời gian. Mỗi lần chúng ta hít vô thở ra, cuộc đời của chúng ta càng lúc càng đến gần cái chết hơn.

Hãy thiền định khi xem đồng hồ treo tường hay đồng hồ đeo tay: khi từng giây đồng hồ qua đi, trong thực tại cuộc đời ta gần cái chết hơn-dĩ nhiên không phải vì chúng ta đeo đồng hồ! Nhìn đồng hồ là phương pháp rất hữu hiệu

để thiên định về vô thường và chết. Với từng giây trôi qua chúng ta gần cái chết hơn nữa.

Khi chúng ta cầm bát cơm ăn, khi mỗi thìa cơm đưa vào miệng là cuộc đời chúng ta đang đi gần đến chỗ chấm hết. Và khi chúng ta ăn hết bát cơm, cũng chừng đó thời gian qua đi đưa chúng ta đến gần cái chết. Chúng ta đọc một tờ báo, khi đọc xong một trang chúng ta cũng đi gần đến cái chết chừng đó thời gian. Khi chúng ta trò chuyện, nói xong một lời chúng ta đi gần đến cái chết hơn. Khi chúng ta nói dứt một câu thì cũng chừng đó thời gian của cuộc đời chúng ta đã qua đi. Khi chúng ta trò chuyện tâm phào mất hàng giờ thì cũng chừng đó thời gian của cuộc đời đã mất. Khi chúng ta đứng dậy bỏ đi cuộc đời chúng ta đi gần đến chết chừng đó thời gian.

Và mỗi khi một phần đời qua đi, chúng ta không thể kéo nó trở lại hay thay thế nó bằng cái gì khác được. Khi một võ sĩ hay một người đua xe thể thao bị tai nạn tổn thương thân thể, họ có thể chữa lành trở lại và việc này có thể lặp lại nhiều lần. Nhưng khi một khoảnh khắc của cuộc đời qua đi, dù nó có ý nghĩa hay không thì nó đã qua đi mãi mãi. Bạn không thể bù đắp lại được phần cuộc đời đó đã qua đi; tất cả những gì bạn có thể làm được là ngay ở hiện tại này và ở tương lai. Bạn có thể củng cố tương lai bằng cách làm cho phần cuộc đời hiện tại có ý nghĩa, như vậy bạn tạo được một tương lai tốt hơn.

Luận giảng Lamrim có lưu ý rằng, một cuộc sống một trăm năm có thể chia làm hai phần: một nửa là để ngủ - đây là không tính đến giấc ngủ ngày - và năm mươi năm còn lại được gọi là thức thì bị trôi đi trong những thời gian

cải lộn, thời gian đau ốm, và thời gian cho những hoạt động vô nghĩa khác. Nếu chúng ta dành thời gian còn lại cho việc mà chúng ta gọi là tu tập Pháp, thì thời gian tu tập này quá ít ỏi.

Và rồi bạn phải chết. Dù bạn có một thân người hoàn hảo, dù bạn đã không dành được thời gian để tu tập Pháp suốt cuộc đời, thì bạn vẫn phải chết.

### **Thời điểm của cái chết không biết trước**

Ngay lúc này có nhiều người sắp chết trong bệnh viện: những người bị ung thư hay sida mà bác sĩ cho là không còn hy vọng, có thể chết sau một ngày, sau vài giờ, thậm chí có thể chỉ còn vài phút nữa. Các bệnh nhân đó được cho là sắp chết vì họ đang gần kề cái chết, nhưng họ vẫn còn một ít thời gian để sống. Họ chưa chết. Bạn hãy suy nghĩ rằng: "*tôi cũng như họ - tôi sắp sửa chết*". Không phải là nếu bạn bị sida hay ung thư thì bạn chết và nếu bạn không bị sida hay ung thư thì bạn không chết hay chưa chết sớm. Không phải như vậy. Khi thức dậy buổi sáng, bạn hãy thiên định như vậy. Hãy nhớ là bạn cũng sắp chết giống như các bệnh nhân trong bệnh viện, những người được coi là sắp chết. Suy nghĩ theo cách này bạn sẽ thấy là bạn không còn nhiều thì giờ để sống.

Thậm chí bạn có thể chết trước các bệnh nhân bị ung thư được coi là sắp chết. Bạn có thể có lý do cho rằng vì họ bị bệnh nặng, họ sẽ chết sớm. Nhưng điều này không nhất

thiết là đúng, nó không hẳn đã hợp lô gích. Nhiều người khoẻ mạnh không bị ung thư hay sida nhưng hôm nay đã chết rồi. Cái chết không tùy thuộc vào việc có bệnh hay không, ngay cả việc chết sớm cũng chưa hẳn là vì bị bệnh. Ngay cả những người khoẻ mạnh cũng vậy, cái chết có thể xảy ra cho họ bất kỳ lúc nào.

Bạn sắp sửa chết đây. Từng giây phút bạn đang đến gần cái chết - không còn nhiều thời gian để sống. Cuộc đời thật ngắn ngủi. Những người bị bệnh nặng được coi là sắp chết; những người vào thăm họ được cho là đang sống không phải sắp chết. Nhưng thật ra không có gì khác nhau. Cả hai được coi là đi gần đến cái chết, không ngừng đi đến cái chết, và không còn nhiều thời giờ để sống.

Điều quan trọng nhất là: cái chết có thể xảy ra cho bạn bất kỳ lúc nào. Thời điểm chết cụ thể thì không biết trước. Có ba lý do cho việc này. Thứ nhất, nói chung trên thế gian này không có cái gì là chắc chắn và trong các đại kiếp mạng pháp như thế này tuổi thọ thậm chí càng không chắc chắn hơn. Thứ hai, có ít hơn điều kiện thuận lợi cho sự sống nhưng có nhiều hơn điều kiện cho cái chết và thậm chí những điều kiện chúng ta cần có cho sự sinh tồn cũng có thể gây nên cái chết.

Cuộc đời đầy rẫy những điều kiện cho cái chết. Tất cả các vọng tưởng ở trong tâm chúng ta - chẳng hạn như các suy nghĩ của bát phong dẫn tới nhiều tâm bất thiện khác mang lại những chướng ngại to lớn và những nghiệp lực nặng nề - là những điều kiện cho cái chết. Từ trước đến nay bạn có thể chưa có những chướng ngại trong cuộc sống. Rồi hôm nay, bất thành linh, vì không tu tập Pháp, vì

không kiểm soát được tâm, bạn có thể tạo nên nghiệp xấu nặng nề vì phá bỏ lời thề nguyện, những nghiệp xấu liên quan đến chúng sanh hay chư thiên. Bất ngờ có những chướng ngại cuộc sống với những dấu hiệu của cái chết trong giấc mơ hay có những sự việc khác xảy đến. Mặc dù bạn có nghiệp còn sống nhưng bất thành linh có nguy cơ bị chết. Có rất nhiều điều kiện cho cái chết ở bên trong chính tâm bạn, và ở những điều kiện bên ngoài cũng do tâm tạo ra.

Thứ ba, cơ thể này rất yếu kém, mong manh như bong bóng nước. Những kiểu suy nghĩ bất thiện làm rối loạn khí lực bên trong cơ thể, rồi chính điều này lại làm rối loạn bốn thành phần của cơ thể (đất, nước, lửa, gió-ND). Sự rối loạn bốn thành phần sẽ tạo ra bệnh tật và mang lại nguy cơ của cái chết. Như có giải thích trong phần luận giảng về Kalachakra, các thành phần ở bên trong và bên ngoài có liên hệ nhau. Nếu bốn thành phần bên trong bị rối loạn thì các thành phần bên ngoài cũng bị rối loạn. Những điều này sẽ đe dọa sức khoẻ và cuộc sống của bạn, thậm chí sẽ trở thành những điều kiện thuận lợi cho cái chết của bạn.

### **Có rất nhiều người đã chết rồi**

Rất nhiều người chúng ta biết, những người chúng ta gần gũi, đã chết. Hãy nhớ đến Đức Ling Rinpoche, Đức Serkong Rinpoche, họ là thầy của Đức Dalai Lama. Họ đã bỏ lại thân thiêng liêng của họ. Những ai trong các bạn đã gặp và đã nghe họ giảng, sẽ còn nhớ họ. Đức Ling

Rinpoche đã ban lễ quán đảnh Yamantaka trong suốt Lễ Giảng Pháp Đầu Tiên .

Lama Yeshe từ ái của chúng ta, Ngài tử tế hơn chư Phật ba thời, cũng đã ra đi. Trong suốt thời gian ở bên nhau, Lama hết lòng chăm lo cho chúng ta, cười nói và vui đùa với chúng ta. Chúng ta rất vui sướng ở bên cạnh Lama, may mắn được lắng nghe những lời giảng dạy từ Ngài. Bằng cách này hay cách khác, dường như Lama còn mãi, hiện hữu thật, chắc thật. Nhưng giờ đây tất cả điều đó đã qua đi rồi; chúng ta chỉ còn lại những ký ức. Hình ảnh đó mãi không còn nữa.

Người anh em của Lama Yeshe là Yeshe Thinley trước đây cũng hay vui đùa và trông như còn mãi. Nhưng ông cũng đã chết; giờ đây ông không còn hiện hữu. Những ai trong các bạn đã từng sống ở Kopan chắc còn nhớ người quản trọ Nepal người đã đem sữa trâu đến mỗi sáng . Ông sống ở đó rất lâu, thực ra ông đã giúp chúng tôi mua vùng đất mà tu viện Kopan bây giờ xây cất ở đó. Khi chúng ta còn gặp ông mỗi ngày, ông trông như sống mãi. Giờ đây ông đã qua đời. Rất nhiều người chúng ta quen biết bây giờ đã mất. Ngay cả những nhân vật rất nổi tiếng có quyền lực, có quân đội hùng mạnh nhưng giờ đây cũng không còn hiện hữu nữa. India Gandhi đã rất nổi tiếng trên thế giới, chân dung của Bà có ở khắp nơi. Nhưng cho dù nổi tiếng và có quyền lực, Bà cũng qua đời, giờ đây Bà không còn hiện hữu nữa.

Vào giờ này sang năm rất có thể giống như những người đã chết, chỉ có tên của bạn là còn lại. Với những người đã chết giờ đây chỉ còn lại cái tên viết bằng những

chữ cái và bức hình của họ cùng với những câu chuyện người ta kể về họ. Vào giờ này sang năm điều này có thể xảy ra cho bạn. Chẳng còn thấy gì cả - chỉ còn cái tên của bạn để nói tới và bức hình để ngắm.

Khi bạn tu tập Tantra bạn hãy tưởng tượng ngay bây giờ, những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Hãy thiền định về cái chết của bạn ngay bây giờ. Bạn hãy tưởng tượng thân thể bạn đặt trong quan tài được mang từ nhà bạn đến nghĩa trang được chôn ở đó dưới đất. Hoặc thiền định thân thể của bạn trong quan tài sắp được hỏa táng. Chỉ những đồ đạc thuộc sở hữu của bạn là còn lại. Hãy nghĩ về điều này.

Khi cái chết xảy đến, mặc dù thân thể hoàn toàn phân hủy nhưng tâm thức vẫn tiếp tục. Khi bơ trong bát đèn thấp bằng bơ, cạn hết thì ngọn lửa tắt, nhưng tâm thức không giống như vậy. Tâm thức chuyển liên tục từ đời này sang đời khác.

Lúc này bạn không thể nhớ các đời quá khứ hay không thấy được các kiếp vị lai, nhưng bạn không thể dùng điều này như một lý lẽ để nói rằng không có kiếp quá khứ, không có kiếp vị lai. Để có khả năng nói như vậy và phản bác những người mà họ có thể thấy đời quá khứ và vị lai của chính họ và của người khác, bạn phải có tâm giác ngộ hay ít nhất cũng phải có khả năng siêu việt. Chỉ khi đó, bạn mới có thể phản bác. Nhưng không có tâm giác ngộ hay khả năng siêu việt thì không thấy được đời quá khứ.

Không thấy được các đời quá khứ chính là sự vô minh, không có khả năng siêu việt. Chỉ khi nào bạn có khả năng này bạn mới phán quyết là các đời quá khứ vị lai có hiện

hữu hay không. Vì bạn không thể thuyết phục được rằng bạn cũng có tất cả những chứng ngộ và tri thức như người khác đã có, nên bạn không thể nói rằng ký ức về các kiếp quá khứ vị lai của những người khác là sai. Sự việc đơn giản là, mặc dù bạn không thể nhớ được các đời quá khứ vị lai nhưng có những người khác với tâm thanh tịnh hơn - có nghĩa là, sự che ám ít hơn - và có nhiều chứng ngộ hơn, những người đó *có thể* thấy biết các đời quá khứ, vị lai.

Hãy nghĩ về nghiệp và sự tái sinh. Bạn có đời tái sinh tốt hay xấu là tùy thuộc bạn có nghiệp tốt hay xấu. Hãy nhớ rằng cái chết của bạn có thể xảy đến bất ngờ. Bạn đang làm việc, đang hoạt động và bất thành linh mất bạn sụp xuống và bạn chết. Thậm chí bạn có thể có những dấu hiệu sắp đi vào cõi thấp. Đang khi bạn làm một việc gì đó rồi bất ngờ thân thể của bạn trở thành một tử thi, ngừng thở, không cử động. Điều này có thể xảy ra cho bạn bất kỳ lúc nào.

## Ngày mai có thể quá trễ

Vừa mới đây tôi đọc lướt qua một cột báo viết rằng:

*Johannesburg* (AFP): Một nhà kinh doanh Nam Phi bị đột quy và chết ít phút sau khi phát biểu cảnh báo rằng cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào, một tờ Báo Chủ nhật đã đăng tin như vậy. Danny Duboit, 49 tuổi, nghi là bị nghẹt thở chết vì hột bạc hà (vướng trong cổ họng -ND) chỉ có ít phút sau khi phát biểu về sự cần thiết phải sống cho hiện tại, ở cuộc họp câu lạc bộ của các ông chủ gần đây tuần trước (gần Johannesburg - ND). Những lời cuối cùng ông nói như sau: "*Bạn phải thưởng thức cuộc sống khi bạn còn có thể, vì ngày mai sẽ trễ rồi*".

Sau đó, ông ta rời diễn đàn cùng với sự hoan hô rất nhiệt liệt và khi diễn giả kế tiếp bắt đầu nói thì khán giả nghe ông ta (Danny) nắc lên vì nghẹt thở. "*Đầu tiên chúng tôi tưởng là ông ấy bị động kinh*" người chủ trì của câu lạc bộ, ông Joh Vanseck đã nói như vậy. Rồi ông Joh Vanseck nói tiếp: "*Sau đó chúng tôi thấy ông ta tắt thở, và một người khách đang có mặt đã làm hô hấp nhân tạo, đã hút miệng cứu ông ta*". Rồi ông Vanseck cho biết, y sĩ cấp cứu được gọi đến nơi cũng đã nỗ lực cấp cứu ông Duboit nhưng có một vật gì nghẹt trong phế quản. Xung quanh không có thức ăn. Thức ăn ông ta có thể ăn là bạc hà. Ông Vanseck nói "*chúng bị sốc rất nhiều, lời phát biểu của ông ta như là một tiên tri. Thật kỳ lạ*".

Khi diễn giả nói rằng bạn phải thưởng thức cuộc đời, ông ta không thể nói rõ cách thức thưởng thức cuộc đời, nên vẫn còn có vấn đề. Ông ta bỏ sót một điều rằng con người cần tu tập Pháp. Cũng có câu chuyện nói về một nhà sản xuất phim từ phương Đông đến. Trong khi cho một nhóm người xem phim của ông ta, thì họ thấy có một hình lạ đang có trên màn ảnh. Khi người ta quay nhìn xung quanh họ thấy ông đã chết trên ghế bành. Cũng có người đã chết khi đang uống trà, ngay trước khi đưa tách trà lên môi, họ đã chết trên ghế. Có người chết trước khi ăn hết bát cơm. Từng ngày vẫn có người chết khi đang làm việc nửa chừng. Việc này xảy ra thường ngày.

## Bạn sắp sửa làm gì với cuộc đời còn lại của bạn?

Cho nên chúng ta cần làm việc gì đó để làm cho cuộc đời này có ý nghĩa. Yêu cầu này là giống nhau cho người

bị sida hay ung thư đang có cuộc đời ngắn ngủi, và cho cả người khoẻ mạnh hoàn toàn.

Việc tốt nhất là mỗi buổi sáng đều trì tụng câu : "*Hôm nay tôi sắp chết*". Điều này sẽ cắt đứt tất cả vấn đề. Một khi bạn khẳng định như vậy, thì sẽ không còn vấn đề nữa. Các vấn đề nảy sinh đều đến từ ý tưởng sai lầm của bạn, quan điểm sai lầm của bạn. Khi nghĩ rằng hôm nay sẽ chết thì bạn sẽ cắt đứt hết tất cả những quan niệm và những vấn đề này.

Sau khi bạn khẳng định như vậy, sẽ rất tốt để nhớ lại đoạn kệ sau đây từ *Lama Chopal*:

**Việc chăm lo cho bản thân mình là nguồn gốc của tất cả khổ đau, trong khi đó, việc chăm lo săn sóc người khác là căn bản của tất cả đức hạnh. Xin hãy ban cho tôi nhiều ân phước để thực hiện pháp tu tập tâm yếu, đó là pháp du già chuyển hóa mình với người.**

Bạn sắp sửa chết hôm nay - nên bạn sắp làm gì với cuộc đời bạn? Nếu chỉ nghĩ đến việc sẽ chết hôm nay thì chưa đủ, sự suy nghĩ đó phải có tác dụng thuyết phục bạn tu tập Pháp và không để lãng phí cuộc đời của bạn. Bạn sắp làm gì? Không cần biết bạn chỉ còn một giờ để sống hay còn cả một trăm năm nữa, mà chính là bạn sắp làm gì với cuộc đời này?

Bất thành linh bạn có câu trả lời: tinh hoa của sự tu tập nằm trong đoạn kệ ở trên. Dù bạn có khả năng hay không có khả năng trì tụng nhiều câu cầu nguyện, hay nghiên cứu sâu rộng hay ngồi thiền định, thì đoạn kệ này là sự tu tập cốt lõi, có ý nghĩa nhất. Rất đơn giản, bằng sự suy nghĩ về

các lời trong đoạn kệ này - rằng chăm sóc bản thân là căn bản của mọi chương ngại và khổ đau, và chăm sóc người khác là căn bản của mọi phẩm hạnh - bạn có khả năng thay đổi đối tượng mà bạn quan tâm. Trước đây, bạn chỉ quan tâm chính bản thân mình, nhưng bây giờ chỉ bằng việc nói ra những lời kệ trên bạn thay đổi đối tượng quan tâm từ bản thân sang các chúng sinh hữu tình đang khổ đau trong sáu cõi. Luôn luôn nghĩ đến chúng sinh hữu tình thay vì nghĩ về cái tôi. Không chăm lo cái tôi nữa mà hãy chăm lo cho người khác. Hãy luôn giữ suy nghĩ này trong lòng và hãy làm tất cả hành động trên căn bản thái độ này, tâm nguyện này. Từ sáng sớm đến đêm khuya, hãy làm mọi việc-thiền định, cầu nguyện, nghiên cứu, ăn, nói chuyện - nhất nhất đều trên cơ sở của thái độ này. Từ đáy lòng, bạn hãy làm mọi việc nhắm tới lợi ích cho tất cả chúng sinh hữu tình.

## 8. KHÔNG THẤY CÁI TÔI ĐỂ NUÔNG CHIỀU

*Cái tôi chỉ do  
Giả danh mà thành  
Thật chẳng có gì  
Để mà chấp bám  
Để mà nuông chiều*

### **Sống trong ảo tưởng**

TOÀN BỘ vấn đề của chúng ta đều nằm ở chỗ chúng ta không thấy được chân tướng của thực tại. Vọng tưởng giống như nấm độc hay thuốc phiện luôn khiến tâm chúng ta phát sinh ảo tưởng. Chúng ta không có khả năng vận dụng tri giác chúng biết thực tại - đó là, mọi hiện tượng duyên sinh đều tạm bợ vô thường, và điều căn bản là, sự vật tuy hiện ra như vậy, nhưng sự hiện hữu của nó không phải như ta thấy.

Tâm vô minh của chúng ta chấp thấy mọi sự hiện hữu tự tính, khi nhìn vào cái tôi hiện hữu, đã chấp thấy nó là một cái tôi hiện hữu tự tính, mà thực ra nó không phải vậy. Cũng y như thế, những gì mà với vô minh chúng ta nhìn thấy-cái tôi, thân, tâm, những người khác, sáu trần cảnh (đối tượng của giác quan-ND)-mọi sự là hiện hữu, nhưng không đồng với cách mà vô minh chấp thấy. Ảo tưởng là như vậy.

Hãy nhìn vào tất cả vọng-tưởng-chấp-thấy-hiện-hữu-tự-tính. Y như cái khăn thấm che phủ cái bàn, cái tôi hiện hữu tự tính che phủ cái tôi đơn thuần. Trong mắt nhìn của bạn, chủ thể - cái tôi - bị phủ kín dưới lớp hiện hữu tự tánh. Cả hành động và đối tượng cũng y như vậy. Tất cả chúng đều được phô bày sinh động bằng tướng hiện của hiện hữu tự tánh. Hãy nhìn toàn bộ những sự việc này, hãy tỉnh giác biết rằng chúng nó là không (không có tự tánh -ND). Hãy tập trung chú tâm vào điều này: mọi sự - chủ thể, hành động, đối tượng - đều là không. Mỗi mỗi sự vật trên đời đều là không.

Hãy tập trung chú tâm vào tánh Không. Trong tánh Không, không ngã, không tha, không chủ thể, không đối tượng, không bạn, không thù. Trong tánh Không, không tham, không sân. Trong tánh Không không có tánh Không. Trong khi thiền định về tánh Không, trong khi nhìn vào tánh Không, hãy nên nghĩ như vậy. Rồi bạn sẽ hiểu. Không có một lý do, dù rất nhỏ, để tin rằng mọi sự tồn tại hiện hữu một cách độc lập riêng biệt (biệt lập).

Cái tôi thuần là giả danh, là gán đặt cho ngũ uẩn, cái tôi đó không hiện hữu theo cách mà vô minh chấp thấy. Vô minh coi cái tôi không phải là giả danh mà chấp là đang hiện hữu độc lập. Hiện hữu tự tánh mà vô minh chấp thấy đó thì không có. Chúng ta phải tỉnh giác biết rằng cái gì trông như hiện hữu độc lập riêng biệt thật ra không hiện hữu độc lập riêng biệt.

Tất cả những gì hiện hữu, bắt đầu với cái tôi này, hoàn toàn không là gì cả, đơn thuần là giả danh là gán đặt. Không có cái tôi nào khác ngoài cái tôi giả danh được gán



đặt. Ngoài giả danh không làm gì có uẩn, không làm gì có thân, hay tâm. Tương tự như vậy, hành động, đối tượng, bạn, thù, kẻ lạ, các vật sở hữu, các trần cảnh, tất cả những thứ này chẳng qua chỉ là giả danh, do tâm gán đặt lên chúng. Toàn bộ những thứ này đều là không, gần như thể không hiện hữu.

Nhưng toàn bộ những thứ này - tôi, hành động, đối tượng, bạn, thù, người xa lạ, các vật sở hữu, sướng, khổ, tốt, xấu, khen, chê, được, mất - tất cả đều không phải không-hiện-hữu. Như thể chúng huyền ảo, như thể chúng không hiện hữu; nhưng chúng lại không huyền ảo - chúng có hiện hữu.

Hãy nhìn thấy toàn bộ những thứ này như là huyền ảo. Những gì hiển lộ trước mắt bạn - cái tôi chắc thật (chắc chắn có thật), hành động chắc thật, đối tượng chắc thật, bạn chắc thật, kẻ thù chắc thật, người lạ chắc thật, vật sở hữu chắc thật - tất cả (những gì chắc chắn có thật đó) chẳng liên quan gì với thực tại (chân đế-ND). Sự hiện hữu chắc thật độc lập riêng biệt này chẳng liên quan gì với thực tại. Thực ra, tất cả đều toàn là không.

Sướng, khổ, khen, chê, thuận tai, trái tai, vinh, nhục, lợi(được), thiệt hại(mất)-những điều này hiện ra như là có thật, như là hiện hữu độc lập riêng biệt, nhưng thật ra chúng chẳng liên quan gì với thực tại. Chúng không hề hiện hữu theo cách này. Thực ra, những điều này hoàn toàn là không.

Vì các tập khí do vô-minh-chấp-có-tự-tánh trong quá khứ đã và đang còn lưu lại trên dòng tâm thức tương tục

nên giờ đây chúng ta chấp thấy mọi sự đều hiện hữu tự tánh, trong khi, thực ra chúng chỉ thuần là giả danh là gán đặt. Hạt giống này- còn gọi là tiềm năng - lưu lại trên dòng tương tục tâm thức cứ như vậy mà thành thực trở quả.

Nếu như không lập danh thì không có gì hiện hữu. Cái tôi sẽ không hiện hữu nếu không gán cho cái tên "tôi". Ngũ uẩn, luân hồi, Niết bàn - nếu không lập danh thì không hiện hữu. Do đó, mọi thứ đều là không. Mọi sự chúng ta trông thấy hiện hữu độc lập riêng biệt- cái ngã, hành động, đối tượng, bạn, thù, người xa lạ, trần cảnh -thật ra đều toàn là không .

Từ sáng đến tối, chúng ta nói toàn những điều chỉ là giả danh là gán đặt, suy nghĩ toàn những việc chỉ là giả danh gán đặt, ngắm nhìn toàn những thứ chỉ là giả danh gán đặt. Từ sáng đến tối, từ khi sinh ra đến khi chết, từ vô thi sinh tử cho đến khi giác ngộ, tất cả đều như vậy cả.

Cho nên chúng ta không có lý do nào cả để phát sinh tham, sân, si. Chỉ là chuyện vô nghĩa, vô ích, vô lý. Ấy thế mà tâm của bạn đã và đang tạo ra những chuyện vô tích sự như vậy. Tâm của bạn đã dựng nên tham sân si. Chúng ta phải khẳng định rằng không có lý do gì để cho những vọng niệm sai lệch của tham, sân, si nổi lên.

### **Tìm kiếm cái tôi**

Không uẩn nào trong năm uẩn là cái tôi. Ngay cả tổng hợp ngũ uẩn cũng không là cái tôi. Thân không là tôi. Ngay cả tâm cũng không là tôi. Hãy hiểu thấu đáo rằng



không có thứ nào trong những thứ này là tôi. Các ngũ uẩn là cơ sở lập danh rồi danh từ "tôi" được gán lên đó, nhưng chúng không phải là tôi, cái tôi là một cái gì khác hơn. Cái tôi không tách rời khỏi ngũ uẩn, nhưng khác với ngũ uẩn.

Từ trên đỉnh đầu xuống cho tới các ngón chân, chúng ta chẳng tìm thấy cái tôi ở đâu cả. Tất cả những gì bạn chỉ ra đều không phải là tôi. Tất cả những gì bạn có thể sờ chạm từ đầu đến chân đó đều không phải là tôi. Không có cái nào của cái (thân) này là tôi. Hãy thấu biết rõ ràng rằng: cái tôi chẳng ở đâu cả. Hãy quán như vậy.

Nếu có thể tìm thấy cái tôi nơi các uẩn, như vậy có nghĩa rằng nó hiện hữu biệt lập, có tự tính. Bằng sự phân tích khoa học không chỉ dựa vào lòng tin, bạn không thể tìm thấy được cái tôi trên các uẩn này. Nhưng điều này không có nghĩa rằng cái tôi không có. Không có cái tôi trên các uẩn này - nhưng có một cái tôi. Có một cái tôi đang ở trên thế giới này, trong tu viện Root Institute này ở Bồ Đề Đạo Tràng.

Cái tôi hiện hữu - tại sao? Bởi vì cái tôi đang chịu khổ và có thể từ bỏ khổ đau bằng cách từ bỏ nhân của nó. Vì khổ đau nên cái tôi đang tu tập Pháp.

Nếu không có cái tôi, cuộc sống sẽ rất đơn giản - bạn đích thị chẳng phải làm gì. Bạn không cần lo dlay vào buổi sáng và vội vàng ra khỏi nhà đi làm. Bạn chẳng cần đi tìm việc. Nếu không có cái tôi, tại sao bạn phải đi làm? Hay đi vào đại học để lấy bằng cấp? Toàn bộ những việc này không cần thiết. Không có cái tôi để hưởng hạnh phúc tiện nghi sung túc, thế thì tại sao bạn phải mất công đi làm

những việc nói trên? Nếu không có cái tôi tại sao bạn phải lo lắng việc này việc nọ? Bạn có thể vứt bỏ tất cả ngay lập tức.

Nếu không có cái tôi, sẽ không có hành động thiên định. Nếu không có chủ thể, cái tôi, làm sao có hành động thiên định? Và sẽ là nói láo khi nói "Tôi đang thiên định". Sẽ không có chủ thể, hành động, đối tượng.

Tuy nhiên, vì có một cơ sở lập danh, vì cơ sở lập danh của cái tôi hiện hữu nên không còn cách nào khác, mà phải nói: cái tôi hiện hữu. Vì có một hành động mà nó gây khổ đau nên không còn cách nào khác, mà phải nói: ác nghiệp hiện hữu. Vì có tâm sở khuấy động tâm vương, nên không còn cách nào khác, mà phải nói: phiền não hiện hữu. Bởi vì có những cảm thọ không mong cầu, không thoải mái, không an lạc nên không còn cách nào khác nữa, mà phải nói: khổ đau hiện hữu.

## **Tìm kiếm Lama Zopa**

Khi bạn nhìn tôi, dường như có một Lama Zopa có thật, đang hiện hữu như một đối tượng tự hữu, độc lập riêng biệt nhưng điều này hoàn toàn ngược lại với thực tại. Cách hiện hữu của Lama Zopa như chúng ta thấy đó không phải là cách mà Lama Zopa hiện hữu thật.

Cuộc đời chúng ta đang sống là một ảo tưởng lớn. Chúng ta không tinh thức biết rằng những gì chúng ta chấp thấy chắc thật, độc lập riêng biệt đó, đều là ảo ảnh cả. Nói Lama Zopa "*có thật*" là nói rằng có con người đó hiện hữu

độc lập riêng biệt. Khi chúng ta nói "*có thật*", điều chúng ta thực sự nghĩ tới là "*hiện-hữu-tự-tánh*". Nếu bạn không thấy được sự vật là như huyễn thì khi nói "*có thật*" bạn hiểu là "*hiện hữu tự tánh*".

Không có Lama Zopa trên các uẩn này. Không tìm thấy Lama Zopa có thật, độc lập riêng biệt đó. Từ trên đỉnh đầu tôi xuống các ngón chân của tôi, chẳng có Lama Zopa ở đây. Lama Zopa chẳng tìm ra ở đâu cả: trên thế giới này, ở Bồ Đề Đạo Tràng, ở trên các uẩn này. Chẳng ở đâu cả.

Tổng hợp cả năm uẩn - sắc, thọ, tưởng, hành, thức - không phải là Lama Zopa, và từng mỗi uẩn cũng không là Lama Zopa. Có thể diễn tả ý này theo cách sau: thân này không phải là Lama Zopa mà ngay cả tâm này cũng không phải Lama Zopa. Không tìm thấy Lama Zopa từ trên đỉnh đầu xuống tới ngón chân. Đây là một phương pháp đơn giản, ngắn, hiệu quả để thiền định về tánh Không.

Nhưng Lama Zopa không phải không-hiện-hữu. Ngay lúc này, cái gọi là "*Lama Zopa*" đang hiện hữu ở thế giới này, ở Ấn Độ tại Bồ Đề Đạo Tràng, trong tu viện Root Institute. Ngay đây, tại tu viện này, Lama Zopa đang thực hiện chức năng nói chuyện, tiếng nói phát ra từ cửa miệng (và đôi khi phát ra từ lỗ mũi!). nhưng sự hiện hữu của Lama Zopa là điều hoàn toàn khác với những gì mà bạn thường nghĩ. Thực tại là một điều khác, hoàn toàn khác.

Thực tại về cách thức Lama Zopa hiện hữu là một điều rất vi tế (rất khó diễn đạt-ND), bình thường chúng ta không bao giờ nghĩ đến. Cách thức mà bình thường chúng ta chấp thấy về Lama Zopa thì hoàn toàn không liên quan gì với

cách Lama Zopa hiện hữu. Cách thức Lama Zopa hiện hữu là một điều hoàn toàn khác.

Vậy thì Lama Zopa hiện hữu như thế nào? Cái tôi này là gì? Nếu bạn gán đặt tên "tôi" cho cái bàn, xe đạp, xe hơi, hòn đá thì bạn thấy như thế nào? Nếu bạn gán cho máy truyền hình cái tên mà bạn thường gán cho ngũ uẩn thì bạn thấy thế nào?

Lấy ví dụ, trên cánh đồng có một hình nộm bù nhìn dùng để đuổi chim, không cho chúng đến phá hoại lúa. Từ xa không nhìn thấy rõ, bạn cho rằng đó là một con người. Nhưng khi đến gần hơn bạn thấy nó chỉ là một hình nộm bù nhìn. Bạn nghĩ thế nào khi cái mà trước đó đã được gán tên "một người" giờ đây chỉ là một hình nộm? Bạn cảm thấy thế nào về cái giả danh "một con người" đã được gán ghép trước đó.

Bạn nghĩ thế nào khi một người thân đã chết và để lại cho bạn với chỉ một cái tên trống rỗng? Sẽ thấy thế nào về cái tên đó? Người đã chết; thân xác không còn, chẳng còn gì để cho bạn thấy nữa - vậy đó, bạn cảm thấy thế nào về cái tên của họ? Trông giống như huyễn mộng, phải không?

Đây là cách mà những ai thực chứng được tánh Không cảm nhận về chúng sinh hữu tình hiện có. Đối với mọi sự : cái tôi, vạn sự hiện ra trước mắt, luân hồi và niết bàn, họ đều nhận biết như vậy. Hành giả giàu kinh nghiệm thấy rõ mọi sự như huyễn - và đây là thực tại. Đây là cách thức mà mọi sự hiện hữu trong cảnh giới thực tại.

Cách thức mọi sự hiện hữu thì cực kỳ vi tế, gần như thể chúng không hiện hữu. Không thể nói rằng chúng hoàn

toàn không hiện hữu; nói không hiện hữu thì dễ đi đến chỗ của thuyết hư vô. Đó là một điểm rất tế nhị. Bạn có thể thấy tại sao nhiều người cảm thấy tri kiến duyên khởi vi diệu của trường phái Trung đạo- Prasangika rất khó để hiểu cho đúng.

Chúng ta trở nên hồ đồ rồi. Vấn đề của chúng ta ở chỗ khi chấp nhận rằng sự vật hiện hữu thì chúng ta có xu hướng chấp thấy rằng nó hiện hữu độc lập riêng biệt. Rất khó để hiểu được rằng sự vật có thể vừa hiện hữu vừa không hiện hữu độc lập- tức là không-hiện-hữu-tự-tánh, ngay từ bản chất. Rất khó để chấp nhận là: có hai cách thấy (tri kiến) với cùng một sự vật.

Do vì hai tri kiến này rất khó để hợp lại với nhau, nên nhiều người rơi vào tri kiến cực đoan khi cho rằng sự vật không hiện hữu. Họ không có khả năng đi vào cửa Trung Đạo. Họ khư khư cho rằng nếu sự vật không hiện hữu độc lập riêng biệt thì không có cách nào có thể hiện hữu. Những người này chấp lấy chủ thuyết cho rằng không có gì là hiện hữu, rằng cái gì trông thấy hiện hữu thì chỉ là ảo ảnh.

Tri kiến đúng thì cực kỳ vi tế. Bằng việc phân tách về thí dụ Lama Zopa (vừa nói ở trên) bạn có thể thấy rằng tri kiến này cực kỳ vi tế. Lama Zopa hiện hữu tùy thuộc vào ngũ uẩn. Đơn giản như vậy đấy. Đây là lý do tại sao Lama Zopa có mặt ở đây, ngay bây giờ trong căn lều này. Lama Zopa tùy thuộc vào các uẩn mà hiện hữu; đó là lý do ông ấy ở đây. Nhưng Lama Zopa là gì, điều này rất tế nhị, đó là lý do mà tôi nói như thể không hiện hữu, như thể một ảo ảnh.

## **Tìm kiếm những thứ khác cái tôi**

Tương tự như khi quán về vô ngã của con người (nhân vô ngã-ND) liên quan đến cái tôi, bạn có thể quán về vô ngã của các uẩn, của mọi sự đang hiện hữu (pháp vô ngã-ND). Những ai không quen với đề mục này sẽ không biết rằng từ ngã trong vô ngã có thể ám chỉ bất kỳ cái gì, bất kỳ ai; nó không chỉ dành riêng cho con người hay cho riêng bản thân mình mà thôi. Các uẩn đồng thời cũng vô ngã.

Hãy nhìn mọi vật quanh đây: cái bàn, khăn trải, đèn, bức tường, màn treo, hoa, hành động, đối tượng, trần cảnh. Bạn phải hiểu rằng tướng hiện của tất cả mọi vật vừa nói ở trên đều là ảo ảnh. Qua thí dụ quán sát Lama Zopa, bạn có thể thấy, chúng ta hoàn toàn bị vướng kẹt trong ảo tưởng nặng nề, chẳng liên can gì đến thực tại. Những gì chúng ta thấy chẳng mấy may liên quan đến thực tại.

Hãy lấy ví dụ cái bàn. Chúng ta gán tên "*cái bàn*" cho một vật mà chức năng là chỗ để đồ đạc lên nó. Chúng ta gán tên "*cái bàn*" cho một hình thể đặc biệt này chủ yếu vì chức năng này, hoàn toàn tùy thuộc vào chức năng này. Tuy nhiên, bất cứ chỗ nào trên cái bàn mà chúng ta đưa tay chỉ vào đều không phải cái bàn. Từng phần một, từng mỗi miếng gỗ - mặt bàn, cái đáy, bốn chân - tất cả đều không phải cái bàn; ngay cả cái tổng thể, tất cả các phần gom lại với nhau mà nó dùng để cho ta đặt đồ đạc lên nó, đều không là cái bàn. Tổng hợp các bộ phận cũng chỉ là cơ sở lập danh (thể), chứ không phải cái bàn.

Cho nên, trên vật này không tìm đâu ra cái bàn. Không có cái bàn ở trên cái này. Nhưng có một cái bàn tùy thuộc

vào cơ sở lập danh. Có một cái bàn ở đây. Nhìn vào cơ sở lập danh không thể tìm thấy cái bàn; nhưng cái bàn có đó, bởi vì cơ sở lập danh có đó. Nhưng ngay trên cơ sở lập danh không thể nêu ra cái bàn, không thể tìm thấy cái bàn.

Ở đây cũng vậy, thực tại của cái bàn hoàn toàn khác với cái mà bình thường chúng ta thấy. Tướng hiện của cái bàn và nhận thức của chúng ta hoàn toàn không liên quan gì với thực tại của cái bàn. Thực tại là một cái gì khác hoàn toàn. Khi phân tách xem cái bàn là cái gì, cố gắng thấy được thực tại của cái bàn, cách thức nó hiện hữu trên thực tế, chúng ta khám phá ra rằng cái bàn là một cái gì đó khác hơn cái mà thông thường chúng ta chấp thấy nó. Từ điều này bạn có thể nhận ra được ảo tưởng. Cái bàn đơn thuần là giả danh, là khái niệm, ý muốn nói rằng nó không có sự hiện hữu độc lập riêng biệt. Không có cái bàn trên cơ sở lập danh này, nhưng bởi vì có cơ sở lập danh nên có cái bàn ở đây. Cái bàn tùy thuộc vào cơ sở lập danh này mà có. Cái bàn đơn giản là một ý tưởng, cái tôi đơn giản là một ý tưởng; các uẩn đơn giản là một ý tưởng.

Giờ đây, ánh sáng mặt trời đã tắt. Đây là một ví dụ tốt về sự hiện hữu tự tánh : bóng tối hiện hữu thật, bóng tối không gán đặt giả danh, bóng tối độc lập riêng biệt. Đây là một thí dụ tốt về đối tượng cần bác bỏ. Ánh sáng, bóng tối. Có ánh sáng độc lập riêng biệt rồi đột nhiên lại có bóng tối độc lập riêng biệt. Thực ra, bóng tối chỉ là giả danh là gán đặt, nhưng chúng ta lại không thấy như vậy. Cũng như cái bàn, như Lama Zopa, khi chúng ta đột nhiên thấy bóng tối thì bóng tối hiện ra sừng sững tự tánh.

Hãy nhìn toàn bộ sự hiện hữu theo cách như thế này. Mọi sự - cái tôi riêng của mình, các uẩn, các trần cảnh, luân hồi, Niết bàn - tất cả đều giống như thế này. Cách thức theo đó mọi sự - chủ thể, hành động, đối tượng, toàn bộ sáu trần cảnh - thực tế hiện hữu thì rất ưu tế nhị.

### **Cơ sở lập danh (thể) không phải là danh**

Hãy nhìn thấy bản chất của mọi sự như sau: Tên gọi được gán lên cho cơ sở lập danh, và đến lượt cơ sở đó cũng được dùng làm tên để gán lên cơ sở khác. Như vậy, về bản chất, vạn sự đơn thuần là giả danh là gán đặt. Vì vậy mọi sự đều như huyễn. Không tự hữu nhưng lại hiện ra như thể tự hữu.

Chúng ta gán cái tên "*ngũ uẩn*" lên cơ sở lập danh bởi vì cơ sở này là cái mà nó không là ngũ uẩn. Trước hết, bạn nghĩ đến nguyên do, rồi thì tâm trí đưa ra một danh từ; nếu không thể, nếu không có cơ thì không thể ngôn thuyết. Đối trước ngũ uẩn, bạn nghĩ đến nguyên do trước tiên, bao gồm những đặc tính và chức năng của từng uẩn, chẳng hạn, bạn gán cái tên "*sắc*" cho uẩn có màu sắc, có hình tướng, có thể sờ mó được. Tương tự như vậy, bạn gán tên: thọ, tưởng, hành, thức cho các uẩn khác.

Hãy lấy thức làm ví dụ. Bởi vì có chức năng nhận biết ý nghĩa của sự vật, phân biệt vật này với vật khác nên hiện tượng đặt biệt này được gán tên là "*thức*" hay "*tâm thức*". Hiện tượng này làm công việc ghi nhớ mọi tiếp xúc với các

trần cảnh (đối tượng giác quan) (thông qua sự thấy, nghe, ngửi, sờ vân vân), lưu ký ấn tượng, luân chuyển từ đời này sang đời khác, hiện tượng đó được gán tên "*thức*".

Một thí dụ nữa. Có một người ở trong đám đông, bạn gọi người đó "*đây là cha tôi*". Trước hết, bạn dựa vào nguyên do rồi sau bạn mới gọi như vậy: dựa vào tướng dạng, dựa vào quan hệ người ấy với bạn. Nghĩ đến người đàn bà có một sắc diện đặc biệt và mối quan hệ đặc biệt với bạn, khác rất nhiều người khác, bạn gán tên "*mẹ*" cho con người đặc biệt đó. Bạn cũng làm tương tự như vậy khi bạn nói "*đây là bạn tôi*" hay "*đây là kẻ thù tôi*".

Chúng ta có thể xem xét các vấn đề quanh mình theo cách này: Nếu không có một người đầu tiên đã gán cho cái tên "*đây là bệnh SIDA*" và tin tưởng vào cái tên gán ghép đó thì đã không có cái gọi là bệnh SIDA. Chỉ việc gán đặt tên mà thôi thì chưa đủ; còn phải tin tưởng vào cái tên được gán đặt đó. Trước khi người bác sĩ đầu tiên đã gán cái tên "*SIDA*" và tin vào cái tên đó, thì SIDA không có. Sau đó, mọi người đều tin vào cái tên mà bác sĩ đã gán cho, rồi họ cũng gán cái tên SIDA lên chứng bệnh đó và tin vào nó. SIDA đơn giản chỉ là vậy.

Cũng như cơ sở lập danh của cái bàn, các bộ phận của nó không phải là cái bàn. Ngũ uẩn không phải con người. Bệnh không phải là sida. Nếu bệnh đó là sida, vậy cần gì phải đặt tên SIDA thêm một lần nữa? Tại sao chúng ta cần gán đặt tên "*SIDA*" cho bệnh SIDA? Không có lý do gì để gán đặt tên "*cái bàn*" cho cái bàn. Vì chủ đích muốn gán tên nên bạn gán tên "*cái bàn*" cho một cái mà nó không là cái bàn. Nói cách khác, nếu tự nó vốn là cái bàn, thì tại sao

bạn phải gán tên "*cái bàn*" cho cái bàn? Như vậy là trùng lặp.

Bất cứ khi nào chúng ta gán đặt tên cho một cái gì đó, thì chúng ta gán đặt tên vào cái mà nó không phải tên đó. - bằng không, việc gán tên chẳng có nghĩa lý gì cả. Hãy lấy thí dụ về một đứa bé có tên gọi là Behram Singh. Cơ sở lập danh ở đây là các uẩn của đứa bé, sự kết hợp của thân và tâm. Nếu các uẩn đó là Behram Singh rồi, vậy tại sao cha mẹ nó phải cho các uẩn đó một cái tên? Tại sao cha mẹ phải suy nghĩ nên chọn tên gì? Tại sao họ đã phải suy nghĩ và đưa ra cái tên "*Behram Singh*"? Nếu cơ sở lập danh đã là Behram Singh vậy cần gì phải đặt tên nữa? Việc đặt tên là vô dụng nếu một cái tên đã có sẵn rồi ở đó. Cha mẹ nó đã cho cái tên "*Behram Singh*" bởi vì cơ sở lập danh không phải là Behram Singh. Đây là lý do tại sao cha mẹ đã gán đặt cái tên "*Behram Singh*" cho cơ sở đó.

Nếu nơi này, cơ sở lập danh này, nơi những bài Pháp này đang được giảng, là Root Institute thì đâu cần phải gán đặt cái tên "*Root Institute*" cho tu viện này. Một người nào đó gán đặt tên "*Root Institute*" cho cơ sở này mà nó không phải Root Institute. Cũng tương tự như vậy với SIDA. Cơ sở lập danh, tức chứng bệnh, vốn không phải SIDA mà là cơ sở lập danh. Cho nên, SIDA là gì? SIDA là cái tên được gán đặt. Danh và cơ sở lập danh không thể là một. Các uẩn và cái "*tôi*" không là một; các uẩn và cái "*tôi*" khác nhau. Các uẩn và cái tôi không lia, nhưng khác nhau, không đồng nhất.

Cũng tương tự như vậy khi nói tới SIDA. Vậy SIDA là gì? Nó khác với cơ sở lập danh. Thực ra, sida không bao

giờ là SIDA mà người ta chấp là có thật, độc lập riêng biệt. SIDA như vậy không hề có. Nó hoàn toàn là không, chỉ hiện hữu qua cái tên mà thôi. Hãy quán về tánh Không của ung thư và các bệnh khác theo cách này.

Danh (tên được gán đặt-ND) không thể nảy sinh nếu trước đó không nghĩ tới các nguyên do. Sau khi trông thấy một "sắc" đặc biệt, bạn gán đặt một danh đặc biệt. Khi lập danh cho một sự vật, một người nào, bạn nghĩ tới những tính chất đặc biệt của đối tượng đó hay con người đó, và rồi bạn mới đặt tên. Cơ sở lập danh đã có trước. Trước hết chúng ta nghĩ tới hay nhìn thấy cơ sở lập danh, rồi chúng ta gán đặt một danh (tên) cho nó. Tiến trình này chứng tỏ rằng cơ sở không phải là danh; danh đến sau. Nếu cơ sở lập danh là danh thì gán đặt một danh cho nó lần nữa là một chuyện điên rồ. Không có lý do gì để gán đặt thêm một cái danh nữa cho nó. Như vậy là trùng lặp.

Suy nghĩ, quán xét về sự khác biệt giữa cơ sở lập danh và danh là một phương pháp đơn giản khác nữa để thiền quán tánh Không. Đây là cách thức rất thiết yếu rất rõ ràng để có được cảm nhận về tánh Không. Hãy phát huy sự tinh thức về điều này.

### **Tánh Không của ngũ uẩn**

Ngũ uẩn không phải là cái tôi; cái tôi chẳng qua chỉ là cái được gán đặt cho ngũ uẩn. Do vậy, cái tôi là không, hoàn toàn là không. Khi nói "*ngũ uẩn*", chúng ta biết rằng cơ sở lập danh của ngũ uẩn không phải là ngũ uẩn, vậy ngũ

uẩn là gì? Các uẩn chẳng qua chỉ là cái danh được gán đặt, nên chúng hoàn toàn không.

Hãy quán từng uẩn một. Cơ sở được gán danh "*sắc*" thì không phải sắc, nên sắc là gì? Nó chẳng là gì cả, đơn thuần là danh được gán đặt. Nên, sắc hoàn toàn là không.

Kế đến, thọ. Cơ sở được gán danh "*thọ*" không phải là thọ, vậy thọ là gì? Nó chẳng là gì cả, đơn thuần là danh được gán đặt. Nên, thọ hoàn toàn là không.

Tiếp đến là tưởng. Ở đây cũng vậy, cơ sở được gán danh "*tưởng*" không phải là tưởng, vậy tưởng là gì? Chẳng là gì cả, ngoài cái danh được gán đặt.

Rồi đến hành. Hành bao gồm tất cả các hiện tượng vô thường không thuộc về các uẩn khác như sắc, thọ, tưởng và thức. Các hiện tượng như tâm sở, con người, tập khí, thời gian vân vân....đều thuộc về hành uẩn.

Ở đây cũng vậy, cơ sở được gán đặt danh "*hành*" không phải là hành, vậy hành là gì? Chẳng là gì cả, ngoài cái danh được gán đặt. Cho nên, hành hoàn toàn là không.

Cơ sở được gán danh "*thức*" không phải là thức, vậy thức là gì? Lúc này tôi đã định nghĩa về thức, đó là định nghĩa về cơ sở lập danh, nhưng cơ sở lập danh của thức không phải là danh "*thức*". Tâm ta thường lẫn lộn giữa cơ sở lập danh và danh, coi hai điều này là một. Đó là cái cần bác bỏ, cái mà chúng ta phải nhận biết là không, bởi vì chúng là không. Cơ sở lập danh và danh hiện ra trong tâm trí chúng ta như một, chỉ một, không tách biệt, nhưng thực sự chúng không là một, chúng khác nhau.

Lại nữa, các tính chất và chức năng đặc biệt của thức là cơ sở lập danh, vậy thức là gì? Chẳng là gì cả, ngoài cái danh được gán đặt. Ví dụ, cái tôi đi bộ, ăn, ngủ, ngồi, xây nhà, nhưng như vậy không có nghĩa cái tôi là các uẩn. Cũng có thể suy luận theo lô gích đó với thức. Thức thực hiện chức năng nhận biết các đối tượng, vân vân ..., nhưng thức chẳng là gì cả ngoài cái danh được gán đặt lên cơ sở lập danh đặc thù đó với các tính chất và chức năng đặc biệt đó. Cũng như hoạt động của ngũ uẩn được cho cái danh "*tôi làm cái này cái kia*", tương tự như vậy, hoạt động của uẩn này được gọi là "*thức*". Giống như tất cả các uẩn khác, thức hoàn toàn là không.

### **Tánh Không của sáu trần (đối tượng của các giác quan)**

Trước hết là sắc. Ở đây cũng vậy, cơ sở lập danh của sắc không phải là sắc; sắc là cái khác với cơ sở lập danh. Vậy, sắc là gì? Nó chẳng qua chỉ là cái tên được gán đặt, nên sắc hoàn toàn là không. Tất cả những gì mà chúng ta gọi là "*sắc*" hoàn toàn là không.

Đối với tâm chúng ta, sắc không khác với cơ sở lập danh của sắc. Nó và cơ sở lập danh của nó bị chấp thấy là một. Khi nhìn thanh tre chúng ta gán danh "*sắc*" cho cây tre, đối với chúng ta cơ sở lập danh tức cây tre, và sắc không khác. Chúng ta thấy cơ sở lập danh và sắc là một, nhập chung nhau. Đó là việc cần bác bỏ. Chúng ta không cảnh giác được sự xuất hiện của hiện hữu có tự tánh:

chúng ta thấy sắc không phải được gán đặt mà sắc có sự hiện hữu độc lập riêng biệt.

Khi chúng ta nhìn hay nghĩ về cây tre, ngay tức thì cơ sở lập danh và tre hiện ra làm một trong trí chúng ta. Tôi không nói về những người không còn thấy sự vật hiện hữu tự tánh; tôi chỉ nói về những người không thấy được cơ sở lập danh của tre và tre khác biệt. Cho nên, đối tượng cần bác bỏ hiện ra như thế đó.

Khi chúng ta thấy sắc, thực ra chúng ta thấy cơ sở lập danh chứ không phải thấy sắc, sắc chỉ là danh gán đặt. Cơ sở lập danh không phải là sắc- cái hiện hữu được gán đặt. Vậy, sắc là gì? Chẳng là gì cả ngoài cái được gán đặt; cho nên, sắc hoàn toàn là không.

Kế đến là thanh (âm thanh. Ở đây cũng vậy, có cơ sở lập danh, rồi chúng ta gán danh cho nó như là âm thanh để nghe, âm thanh khó nghe, lời khen, tiếng chê. Lại nữa những lời mà chúng ta gán danh "*thanh*" thực ra không phải thanh. Vậy thanh là gì? Nó chẳng qua chỉ là cái được gán đặt bởi tâm. Nên thanh hoàn toàn là không.

Tiếp đến là hương. Đối tượng của khứu giác (mũi người), được gán danh "*hương*". Đối tượng của khứu giác này là cơ sở lập danh, chứ không phải danh "*hương*". Chúng ta gán danh "*hương*" cho tất cả những gì lỗ mũi người được mà các giác quan khác không nhận biết. Đó là cơ sở lập danh, chứ không phải danh, không phải là hương- cái hiện hữu được gán đặt. Vậy hương là gì? Chẳng là gì cả ngoài cái danh được gán đặt bởi tâm. Vậy nên, hương hoàn toàn là không.



Vị cũng vậy. "Vị" được gán đặt lên tất cả những gì giác quan của lưỡi cảm nhận được, mà các giác quan khác không nhận ra. Cơ sở lập danh của vị vốn không phải vị, vị là danh được gán. Do đó, vị là gì? Chẳng qua chỉ là cái do tâm gán đặt; nên vị hoàn toàn là không.

Xúc cũng vậy. "Xúc" được gán đặt lên tất cả những gì xúc giác cảm nhận mà các giác quan khác không thể nhận biết. Xúc chỉ thuần là danh do tâm gán đặt, do đó cũng toàn là không.

### **Tánh Không của Tứ Diệu Đế**

Sự thật về khổ - Khổ đế - bao gồm ba loại khổ: khổ khổ, hoại khổ, hành khổ, tất cả đều do tâm gán đặt. Do đó, Khổ đế hoàn toàn là không. Như thể nó không hiện hữu.

Sự thật về nhân của khổ -Tập đế - được gán đặt cho nghiệp và phiền não (vọng tưởng). Do đó, Tập đế hoàn toàn là không, như thể nó không hiện hữu.

Sự thật về việc chấm dứt khổ - Diệt đế - hay là giải thoát, là nơi, ở đó dòng tương tục tâm thức đã dứt bỏ được những chướng ngại do loạn tưởng. Diệt đế này không là gì cả, đơn thuần là danh do tâm gán đặt. Do đó, Diệt đế hoàn toàn là không, như thể nó không hiện hữu.

Sự thật về con đường - Đạo đế - được gán đặt lên trí tuệ trực nhận tính Không. Bởi Đạo đế không là gì cả, chẳng qua chỉ là danh do tâm gán đặt, nên nó hoàn toàn không hiện hữu độc lập riêng biệt.

Tất cả - Khổ, Tập, Diệt, Đạo - chẳng qua chỉ là những cái do tâm gán đặt; nên chúng hoàn toàn không hiện hữu độc lập riêng biệt.

Khi bạn thiền định về *Tinh hoa của Trí Tuệ*, bạn hãy thiền định từng mỗi uẩn và mỗi trần cảnh (đối tượng của giác quan). Hãy thiền định từng điểm một. Hãy áp dụng lý luận rằng mỗi điểm đều là không vì nó chỉ là được gán đặt; làm như vậy tự nhiên bạn cảm nhận được nó là không. Hãy nhiếp tâm nơi tánh Không. Càng hiểu sâu hơn ý nghĩa của duyên sinh vi diệu và giả danh thì càng hiểu sâu hơn về tánh Không.

Đây là chân tướng của sự vật. Khi chúng ta thực hành tỉnh thức về điều này chúng ta đi vào cảnh giới khác. Nhưng khi chúng ta không thấy biết thực tại, chúng ta sống trong một thế giới như sau: cái "tôi" hiện hữu tự tánh, sống một cuộc sống hiện hữu tự tánh ở trong thế giới hiện hữu tự tánh. Khi chúng ta không thấy biết thực tại, chúng ta sống cuộc sống với cái tôi hiện hữu tự tánh (vốn không từng có) với các uẩn hiện hữu tự tánh (vốn không từng có) và các trần cảnh như sắc, thanh, hương, vị, xúc cũng hiện hữu tự tánh (vốn không từng có). Chúng ta tin vào sự hiện hữu tự tánh của Khổ (vốn không từng có) và Tập (vốn không từng có). Chúng ta nghĩ đến nghiệp ác chất thật, độc lập riêng biệt (vốn không từng có), nghĩ đến sự giải thoát chắc chắn có thật, độc lập riêng biệt (vốn không từng có) nghĩ đến con đường tu tập chắc chắn có thật mà chúng ta đang thiền quán (vốn không từng có).



## Hãy luôn thấy biết thực tại

*Bồ tát Togme Zangpo có nói:*

**Mặc dù tôi có thể ngồi ở đây trên một pháp tòa và nói nhiều về tánh Không nhưng nếu có ai lên tiếng khen chê thì tâm tôi liền loạn động ngay. Dù tôi có thể nói "mọi sự hiện ra chẳng có gì có tự tánh" nhưng ưa ghét vẫn nổi lên cho dù chỉ với ít lời khen chê. Chẳng một chút công phu nào xứng đáng được gọi là con đường Trung Đạo.**

Bạn có thể có khả năng trì tụng thuộc lòng và giải thích rất hay về toàn bộ Trung Đạo (Madhyamika) - toàn bộ luận giảng tính Không của Ngài Long Thọ (Nagarjuna), toàn bộ luận giảng sâu sắc về tuệ giác của Lama Tsong Khapa, hay tất cả những giáo lý Ba La Mật - tất cả những lời dạy về *Trí Tuệ Siêu Việt*. Nhưng trong đời sống hằng ngày, tâm bị dao động khi nghe lời khen sơ hay tiếng chê nhẹ. Như vậy là không an định: phiền não ưa ghét lập tức nổi lên. Nếu điều này xảy ra trong tâm bạn hàng ngày, thì chứng tỏ bạn không có sự tu tập đúng đắn, không hề đúng chút nào.

Hãy tỉnh thức thấy rằng mọi sự "có thật" này, mọi sự trông thấy hiện hữu độc lập riêng biệt này đều là không. Hãy hiểu rằng tất cả chúng đều là ảo ảnh, có nghĩa rằng tất cả đều là không. Nói tóm lại, tất cả các pháp duyên sinh, ngay tự bản tính vốn tạm bợ vô thường, ngay tự bản tánh vốn là không.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu bạn không thực hành tỉnh thức này thì tâm bạn sẽ bị ngập tràn bởi những ảo

tưởng, những ý niệm sai lầm, giống như thành phố ngập chìm trong biển nước. Tâm bị vọng niệm, vọng cảnh, vọng kiến chiếm đoạt.

Hễ tâm còn bị vọng niệm nhận chìm thì an lạc chân chính không thể phát sinh. Đời sống chìm trong ảo tưởng. Ảo tưởng cơ bản là việc không thấy mọi sự đều như huyễn. Những người không thấy biết tánh Không, không thấy mọi sự là như huyễn, họ không những thấy mọi sự là hiện hữu tự tánh - thực ra là huyễn ảo - mà còn mắc phải một vấn đề rất nan giải là khur khur bám chấp rằng mọi sự đúng là có thật. Vọng niệm này, vô minh này là nguồn gốc của tất cả các mê lầm khác và rồi tác động lên nghiệp, đến lượt nghiệp đó gieo chủng tử vào dòng tâm thức tương tục, làm nhân cho luân hồi sinh diệt.

Tương tự như vậy, tâm vô minh chấp mọi sự hiện hữu độc lập riêng biệt, cái tâm đó luôn không ngừng cột chặt bạn vào luân hồi, khiến bạn từ đời này sang đời khác cam chịu ba loại khổ. Ngoài ra, nó còn ngăn cản bạn thành tựu giải thoát và giác ngộ, không cho bạn có khả năng hoàn thành ước nguyện cứu độ chúng sinh hữu tình, dẫn dắt họ tới hạnh phúc tối thượng và giác ngộ viên mãn.

Chạy theo tâm vô minh này chẳng được chút lợi lạc nào cho mình, cho người, mà toàn là tai hại. Thật là ấu trĩ tin vào vô minh này khi mà thực ra không hề thấy có các hiện tượng hiện hữu tự tánh như vậy. Tự bản chất mọi sự đều là không. Mọi sự đều không hiện hữu tự tánh, nên hoàn toàn vô lý khi tâm bạn khur khur chấp rằng nó là thật chỉ vì bạn trông thấy nó hiện hữu thật. Thật là vô nghĩa, vô

ích và quá ư sai lầm. Tác hại mà vô minh này gây cho bạn thì thật là to lớn.

Chẳng có lý do nào cả để chúng ta theo đuổi tâm vô minh khur khur chấp thấy mọi sự là hiện hữu tự tính và tin rằng tướng hiện đó là hiện hữu tự tính. Và chẳng có ích lợi gì để cho phép những vọng niệm của tham và sân nổi lên.

### **Không có cái tôi để nuông chiều**

Thực ra, cái tôi hoàn toàn là không, nên chẳng có gì để nuông chiều nó. Hãy nhìn thấy rằng cái tôi là không, rồi hãy dò xét xem có gì để nuông chiều không. Bởi vì cái tôi hiện hữu là đơn thuần được gán đặt nên chẳng có gì phải nuông chiều, chẳng có gì phải khur khur bám giữ. Khi bạn rà xét, sẽ thấy thái độ vị kỷ là hoàn toàn ngu xuẩn và chỉ tạo ra vấn đề mà thôi. Dù bạn không muốn có vấn đề, nhưng bạn lại tạo ra vấn đề.

Vị kỷ là độc đoán. Vì độc đoán mà cố bảo vệ cái tôi, vì bảo vệ cái tôi mà đưa đến hàng loạt vấn đề cùng những thất bại. Như vậy không hợp lý chút nào. Hãy soát xét xem *"vì sao tôi nuông chiều bản thân? Vì sao tôi cho rằng tôi là quan trọng hơn tất cả vô lượng chúng sanh hữu tình khác? Vì sao tôi cho rằng cá nhân tôi quý báu đến như vậy?"* Không hề có một lý do chính đáng nào cho thái độ vị kỷ. Chúng ta có thể đưa ra rất nhiều lý do tại sao chúng ta nên chăm sóc người khác, trong khi đó chúng ta không thể tìm thấy một lý do nào để chúng ta cưng chiều bản thân mình.

Cái tôi không có gì quan trọng hay quý báu cả. Cũng như bạn, các chúng sinh hữu tình khác cần hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chúng sinh thì vô lượng còn mình thì chỉ có một. Tâm quan trọng của bản thân sẽ biến mất khi bạn nghĩ tới vô lượng chúng sinh khác. Cái tôi chẳng là gì cả. Cho dù sinh vào địa ngục thì cũng chỉ là một, nên chẳng tuyệt vọng. Dù được giải thoát khỏi luân hồi thì cũng chỉ là một, nên chẳng có gì để háo hức. Khi nghĩ tới vô lượng chúng sinh khác - cũng như mình - muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, bạn sẽ thấy cá nhân một người trở nên hoàn toàn vô nghĩa.

Do vậy trong cuộc sống, sẽ không có gì cần làm hơn là phục vụ cho người khác, chăm lo cho tất cả họ. Với thái độ này, bạn hãy mang hết thân, ngữ, ý phục vụ cho chúng sinh. Trong cuộc sống, không có gì quan trọng hơn điều này.

## 9. THƯƠNG YÊU CHĂM SÓC MỌI NGƯỜI

*Hạnh phúc chân thật trong cuộc sống bắt đầu có được khi bạn bắt đầu thương yêu chăm sóc mọi người.*

### **Trao đổi mình với người**

TƯ TƯỞNG BỒ ĐỀ TÂM thật vĩ đại không gì so sánh nổi. Bồ Đề Tâm làm nên mọi sự và khiến cho mọi người ưa thích, hài lòng. Bồ đề tâm đích thực là điều mà ta quan tâm trong cuộc sống này. Ngoài ra, bất cứ cái gì khác đều vô nghĩa, trống rỗng, vô ích.

Hạnh phúc chân thật và sự mãn nguyện chân thật sẽ xuất hiện khi bạn bắt đầu sống một cuộc sống vì người khác. Bạn nhập thất ân tu vì người, làm việc ở cơ quan cho người, nấu ăn cho người. Khi thái độ của bạn thay đổi nhằm để làm mọi việc, vì người khác, giúp dẹp bỏ khổ đau và tích lũy hạnh phúc cho họ, lúc đó bạn sẽ có được sự mãn nguyện và bình an chân thật trong tâm.

Khi bạn đang nuông chiều bản thân, đang nghĩ về mình như "*làm sao tôi được sung sướng?*" hay "*làm sao tôi tránh được các vấn đề?*" lúc đó bạn sẽ không có được hạnh phúc trong tâm, mà chỉ là phiền muộn lo sợ. Bạn chỉ thấy các vấn đề và tâm bạn không thanh thoi thoải mái. Nhưng ngay sau đó chỉ một giây lát khi bạn thôi không nghĩ đến

mình mà quay sang quan tâm đến chúng sinh khác, dù chỉ quan tâm đến một chúng sinh mà thôi, thì lập tức tâm bạn sẽ được giải thoát khỏi sự trói buộc của vị kỷ, giống như tay chân thoát khỏi xiềng xích. Ngay khi đối tượng quan tâm không phải bản thân mình mà là một người nào đó thì tâm bạn cũng sẽ được thoát khỏi gông cùm của tư tưởng vị kỷ. Ngay khi bạn quan tâm đến người khác, lập tức có một sự bình an trong tận đáy lòng mình. Ngay trong khoảnh khắc không nghĩ đến mình, mà quan tâm chăm sóc những người khác, thì sẽ có ngay sự giải phóng, tức là thoát khỏi gông cùm của tâm vị kỷ siết chặt mình.

Khi nhận ra rằng các hoàn cảnh bất hạnh đến từ những mê lầm của tâm chưa được thuần phục thì các hành giả Phật Pháp sẽ dùng cách giải quyết này để phá tan mê lầm của họ. Bạn không nhận vào những gì mà suy nghĩ vị kỷ đưa lại cho bạn. Bạn có thể nhận vào mình các khổ đau và các vấn đề của những người khác. Thay vì đổ lỗi cho ai đó để mình được thoải mái nhẹ nhõm, thay vì để mặc ai đó chịu đau đớn, mất mát, thiếu thốn, gian khổ, bị mang tiếng xấu, bị phê bình, bị phạt, hay gì gì nữa thì bạn hãy nhận vào mình tất cả những điều tệ hại đó và để cho họ được đắc thắng. Đây đích thực là giáo huấn thực hành của Đại thừa về việc hoán đổi mình với người, buông bỏ cái ngã và yêu thương chăm sóc mọi người.

Ngay ở đây, với toàn bộ những vấn đề do suy nghĩ vị kỷ mang đến cho bạn, bạn hãy trả những vấn đề đó cho suy nghĩ vị kỷ này. Cũng giống như vậy, bạn dùng các vấn đề của bạn để phá hủy nguồn gốc các khổ đau của bạn, những

vọng tưởng và mê lầm của chính bạn. Như trong *Lama Chopa* có nói:

**Xin khẩn cầu ban phước sao cho con thấy được rằng bệnh vị kỷ mãn tính này là cửa ngõ dẫn tới mọi đau khổ, và con đổ lỗi tất cả cho suy nghĩ vị kỷ để con diệt cho được con quỷ vị kỷ to lớn này.**

Chỉ biết chăm lo cho bản thân mình là đầu mối của mọi bất hạnh và các chương ngại xảy ra như bệnh tật, thất bại trong công việc, trong học hành và trong tu tập Pháp. Theo đuổi những suy nghĩ vị kỷ chỉ mang tới các vấn đề và các thất bại. Thay vì đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài hay ôm giữ trong lòng toàn bộ các ác niệm do suy nghĩ vị kỷ đưa tới, bạn hãy sử dụng chúng để "*diệt tận gốc con quỷ vị kỷ to lớn*" của bạn. Bạn không chỉ đổ lỗi cho suy nghĩ vị kỷ mà còn hơn thế nữa, bạn trả các vấn đề lại cho nó, sử dụng chúng như là dược phẩm để chữa lành bệnh vị kỷ kinh niên, các vọng tưởng, các mê tín.

### **Dùng các vấn đề để huỷ diệt vị kỷ**

Để đạt được hạnh phúc tối thượng bạn phải huỷ diệt vọng tưởng. Giáo Pháp, con đường Đạo, chư Phật, các vị thầy, vân vân, tất cả đều là phương tiện để huỷ diệt vọng tưởng của bạn, để phá huỷ suy nghĩ vị kỷ của bạn và để điều phục tâm bạn.

Chịu đựng, chấp nhận sự phê bình sự bất kính hay sự đối xử tệ hại cũng giúp bạn phá huỷ suy nghĩ vị kỷ, suy nghĩ về bát phong. Điều này là tốt chứ không phải xấu. Do

đó, phá huỷ suy nghĩ vị kỷ và bát phong là cách tu tập Pháp.

Thông thường trong cuộc sống hằng ngày chúng ta nhận xét suy diễn rằng ai đó đã cư xử xấu, tệ bạc với chúng ta, nhưng thực ra những sự cư xử đó là tốt, là có lợi. Nó trở thành thuốc chữa bệnh vị kỷ và những suy nghĩ bát phong của chúng ta. Người nào mà cư xử tệ bạc với chúng ta là đang giúp chúng ta huỷ diệt vọng tưởng, gây tổn thương các suy nghĩ vị kỷ, bát phong, các ham muốn của chúng ta, đích thực giống như Pháp. Bằng cách cản trở mong ước của chúng ta, người đó ngăn chặn sự an nhàn mà chúng ta tìm kiếm trong các suy nghĩ bát phong. Điều này chính xác y hệt như Pháp. Hành động của họ trở thành y dược thật sự để chữa lành tâm bệnh dai dẳng mà chúng ta đã bị đau từ vô thi, bệnh mãn tính của ba tâm độc.

Cũng giống như vậy với bất kỳ vấn đề hay tình huống bất hạnh nào mà bạn phải chịu đựng như bị ung thư bị sida, đó là kết quả của việc nuông chiều theo những suy nghĩ vị kỷ và ba tâm độc trong đời này cũng như trong các đời quá khứ. Suy nghĩ vị kỷ khiến ta không muốn có những bệnh tật này, ngược lại bệnh tật đích thị là thuốc chữa, là đường đạo, là Pháp.

Việc coi những người cư xử tệ bạc với chúng ta hay các tình huống bất hạnh (như bệnh tật) là không tốt sẽ không giúp gì cho chúng ta cả, trái lại nó còn hại cho ta và người khác. Hãy coi những người cư xử tệ đó, những tình huống bất hạnh đó là tốt, là có lợi cho sự tịnh hoá. Điều này sẽ giúp bạn làm tiêu hao cạn kiệt những ác nghiệp

nặng ngay lúc này mà lẽ ra chúng ta phải kinh qua ở địa ngục trong vô vàn kiếp sau.

Thay vì cho là xấu, bất lợi khi có điều gì làm tổn thương tính vị kỷ và bát phong thì hãy coi nó là có lợi, là tốt. Hãy sử dụng nó để huỷ diệt vọng tưởng của bạn và để đạt tới giải thoát, giác ngộ. Và dù có hay không có cách giải quyết các vấn đề của bạn và đặc biệt nếu không có cách chữa trị thì bạn cũng có thể rút ra những lợi lạc từ các vấn đề của bạn đang khi bạn mắc phải.

Trong một luận giảng về chuyển hóa suy nghĩ, đã có một ý nêu ra rằng: "*Khổ đau là cây chổi quét sạch ác nghiệp và che chướng*". Việc bạn đang chịu đựng đang trải nghiệm các vấn đề nào đó sẽ là cây chổi, máy hút bụi để làm sạch các ác nghiệp, tẩy trừ các nhân của chúng.

Luận giảng cũng có nói: "*Bệnh tật cũng là cây chổi quét sạch ác nghiệp và các che chướng*". Ở đây bệnh tật được nêu ra như một trong nhiều thí dụ, điều này có thể áp dụng cho bất kỳ vấn đề nào. Các vấn đề trong cuộc sống có thể trở thành lời dạy của đức Phật. Nếu các vấn đề được nhìn với góc độ tích cực thì bạn có thể sử dụng chúng để huỷ diệt suy nghĩ vị kỷ của bạn.

Trong phép tu *chod*, bạn cố ý tạo ra một tình huống khiếp sợ và khẩn cầu các sinh linh phần nộ để giết cái ngã của bạn. Đối với các hành giả đã chứng ngộ cao và đã thành công trong phép tu *chod* thì thật dễ dàng trong tình huống như vậy để thấy rõ đối tượng cần bác bỏ tức là cái tôi hiện hữu chắc thật. Bạn càng nhận ra nó nhanh hơn thì bạn càng có khả năng hơn để chứng ngộ bản chất tối

thượng tức là tính Không của cái tôi, và của ngũ uẩn, vân vân.

Tuy nhiên bạn không cần phải dựa vào chod để tạo ra tình huống mà bạn có thể chứng ngộ tánh Không. Bất kể tình huống bất hạnh nào như bị bệnh, bị phê bình hay bị tổn thương bởi ai đó... cũng là tình huống y như chod. Những người gây phiền hà trong cuộc sống hằng ngày của bạn thì y hệt như các sinh linh mà bạn khẩn cầu đến để quấy nhiễu bạn khi bạn đang thực hành chod. Khi có người như vậy đang gây khó khăn cho bạn, thay vì nổi lên sự tức giận uất ức và tạo ra ác nghiệp, bạn hãy dùng họ để nhận ra đối tượng cần bác bỏ và chứng ngộ tính Không. Bạn có thể sử dụng các hoàn cảnh hằng ngày mà bạn đã đang kinh qua để chứng ngộ tánh Không và tu tập bỏ đề tâm, điều này đồng nghĩa với việc huỷ diệt tính vị kỷ.

Vì những người mà họ gây bức tức cho bạn là người (gián tiếp) huỷ diệt tính vị kỷ của bạn và các vọng tưởng khác, đích thị như Pháp, Phật, và vị thầy đã dạy, nên trên thực tế họ không phải hại bạn mà đang giúp bạn. Giống như một cái gương soi, họ bày ra cho bạn thấy những lỗi lầm của bạn và như vậy là giúp bạn bằng phương thức cốt lõi nhất. Bằng việc chỉ cho bạn thấy những vọng tưởng của bạn và giúp bạn loại trừ chúng, bằng việc phá huỷ vọng tưởng và bát phong, theo cách thức đó, họ đang ban phát cho bạn hạnh phúc tối thượng.

Bằng việc huỷ diệt tính vị kỷ của bạn, những người này mang giác ngộ đến cho bạn, bởi vì chướng ngại to lớn nhất ngăn chặn giác ngộ là suy nghĩ vị kỷ, chỉ biết lo cho mình. Và chướng ngại chính ngăn cản giải thoát là những ham

muốn đang cột chặt bạn với luân hồi. Về phương tiện điều phục tâm, người nào huỷ diệt bát phong của bạn thì được coi là quý báu, vĩ đại như một vị Thầy, một vị Phật. Thông qua việc tạo ra nhân để bạn phát triển đường đạo trong tâm, họ giúp bạn có thể đạt giác ngộ. Con người này được coi là quý báu như Phật, như Pháp.

Con người này không có động cơ làm lợi cho bạn, lại hoá ra là quý báu, là tử tế như vậy đấy. Một ví dụ nữa chẳng hạn, Trí tuệ chứng ngộ tánh Không giúp bạn ngừng dứt vọng tưởng nhưng tự nó không có động cơ nào. Dược phẩm cũng rất quý báu vì nó chữa lành bệnh tật nhưng bản thân dược phẩm không hề có động cơ giúp ai.

Bạn không phải vì muốn tử tế với bản thân mình mà tự chăm sóc cho mình. Không có lý do đó. Do vậy, chăm lo một ai đó không cần phải vì họ đã tử tế với bạn. Tại sao không chăm sóc những người khác y như bạn chăm sóc bản thân mình? Tại sao không thương yêu chăm sóc cho kẻ thù là người (gián tiếp) giúp bạn tu tập Pháp, phát triển đường đạo và đạt giác ngộ? Con người này (kẻ thù ) quý báu vô cùng, đích thực y như vị Thầy, vị Phật và Pháp. Có vô lượng lý do tại sao bạn nên thương yêu chăm sóc một người như vậy.

### **Chúng sinh hữu tình là vô lượng**

Bạn chỉ là một người. Ngay cả nếu bạn bị sinh vào địa ngục bạn cũng chỉ là một chúng sinh, nên không có gì để thấy quá tuyệt vọng về điều đó. Ngay cả nếu bạn đạt được

giải thoát khỏi luân hồi, bạn cũng chỉ là một chúng sinh, nên không có gì để quá phấn khởi về điều đó. Tất cả chúng sinh hữu tình vô lượng, những ai được gọi là "chúng sinh khác" họ đích thực giống như bạn trong sự mong cầu hạnh phúc và không mong muốn khổ đau. Những mong ước của họ chính xác y như của bạn, và họ là vô lượng. Bạn cho rằng bạn quan trọng và quý báu như thế nào thì từng mỗi chúng sinh đó cũng quan trọng và quý báu như thế đó, và họ là vô lượng. Bạn chỉ là một người, hoàn toàn không quan trọng. Bạn chẳng là gì cả nếu so sánh với toàn bộ chúng sinh vô lượng rất quý báu rất quan trọng. Bạn chẳng phải quý báu, quan trọng (khi so với số đông-ND). Ví dụ, ngoài bạn ra có hai người, hai người này về số lượng mà tính thì nhiều hơn bạn, do vậy quan trọng hơn. Điều này cũng giống như sự khác biệt giữa một rupee (tiền Ấn Độ) và hai rupee: hai rupee thì giá trị lớn hơn một rupee. Và một trăm rupee thì giá trị hơn một rupee. Một ngàn rupee thì giá trị nhiều hơn một rupee. Để bạn chọn giữa một rupee và hai rupee bạn sẽ lấy hai rupee. Nếu chọn giữa một trăm rupee và một rupee dĩ nhiên bạn lấy một trăm. Nếu được chọn thì sẽ ngu xuẩn khi lấy một rupee. Tự nhiên bạn sẽ chọn lấy số lượng lớn hơn. Tương tự, khi bạn so sánh bản thân mình với một trăm, hay một ngàn hay một triệu người hay với vô lượng chúng sanh hữu tình thì bạn chẳng quý báu, chẳng quan trọng gì cả.

Nếu so sánh với tất cả chúng sanh hữu tình số lượng không kể xiết thì bạn chẳng nhằm nhò gì, chẳng đáng kể. Cũng vậy, từng cõi trời, a tu la, súc sanh, ngã qui, địa ngục chứa đựng số lượng chúng sanh không thể đếm được. Chỉ



riêng số lượng loài kiến là đã không thể đếm được. Nên giữa bạn và chúng, chúng quan trọng hơn. Trong một phòng tối, thậm chí trong một góc phòng, đã có rất nhiều muỗi, chúng quan trọng và quý báu hơn. Nếu tính chi tiết, hãy nghĩ đến từng cồi, từng loài sinh vật. Có rất nhiều chúng sinh trong chỉ một cồi súc sinh : bướm, sâu, ruồi. Nếu bạn tính kỹ thì có vô số không thể tưởng tượng. Chỉ trên quả đất này, ngay cả trong một quốc gia cũng đã có vô số. Cũng như bạn, tất cả những chúng sinh này muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Trong cuộc đời của bạn không có gì quan trọng hơn là làm việc cho chúng sinh hữu tình: xoa dịu các nỗi đau của họ và mang lại hạnh phúc cho họ. Không có gì quan trọng hơn điều này. Ngoài việc sống cuộc đời phụng sự chúng sinh hữu tình, mọi việc khác đều vô nghĩa, trống rỗng.

Cá nhân mà chúng ta gọi là "tôi" thì hoàn toàn không đáng kể khi so sánh với không biết bao nhiêu người, với loài vật vô lượng và các loài chúng sinh hữu tình khác vô lượng . Mỗi khi chúng ta phát nguyện Bồ Đề Tâm với suy nghĩ "*tôi sẽ đạt Giác Ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh hữu tình*" chúng ta phải hiểu chúng sinh này bao gồm tất cả, dĩ nhiên kể cả toàn bộ kiến và muỗi. Hãy nghĩ tới có bao nhiêu sinh vật đang chịu khổ đau ở một nơi trên núi, như sâu, như ruồi; Bồ đề tâm mà chúng ta phát nguyện bao gồm toàn bộ các loài đó. Bồ đề tâm cũng bao gồm toàn bộ các con cá và toàn bộ các con vật ăn thịt cá. Bồ đề tâm cũng bao gồm từng riêng mỗi con của vô số sinh vật sống trong nước, lớn cũng như nhỏ, ăn thịt lẫn nhau. Mỗi khi chúng ta phát nguyện bồ đề tâm, mong ước vị tha đem lại

hạnh phúc cho chúng sinh, mong ước đó bao gồm không phân biệt toàn bộ loài người có giọng giống chúng tộc khác nhau, bao gồm từng mỗi sinh vật sống ở nước, ở trên cạn, ở không trung. Bồ đề tâm gồm cả từng mỗi chúng sinh hữu tình không có sự thiên lệch thành kiến.

Tư tưởng vị tha này nhằm đạt giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh hữu tình là một thái độ, một tâm nguyện không thể nghĩ bàn. Khi bạn phát tâm bồ đề bạn nghĩ tới việc đem lại lợi lạc cho từng mỗi người. Không kể là họ đang có vấn đề gì, họ sống ở đâu, phương Đông hay phương Tây, hay ở Trung Đông, hay ở một thế giới khác, bạn hãy nghĩ tới tất cả. Không thể bỏ sót dù một chúng sinh hữu tình.

### **Tại sao chúng ta cần có tâm giác ngộ (Phật tâm-ND)**

Mỗi chúng sinh hữu tình có một căn cơ và tính cách khác nhau và bạn phải biết phương pháp nào thích hợp chính xác cho từng người. Bạn nên có khả năng chỉ nói một lời cùng một lúc cho hàng triệu người mà lại thích nghi được cho từng người nghe. Mỗi người nghe sẽ hiểu khác nhau tùy theo căn cơ và nghiệp khác nhau; nhưng trong cùng một lúc tùy theo nghiệp, những gì họ nghe sẽ giúp họ tụ tập theo một con đường đúng đưa tới giải thoát và giác ngộ.

Nhưng giờ đây chúng ta không có khả năng biết được căn cơ và nghiệp của thậm chí một chúng sinh hữu tình.

Để có khả năng dẫn dắt một chúng sinh một cách trọn vẹn không lỗi lầm dù nhỏ nhất, cũng như để đem lợi lạc đến cho họ một cách lớn lao, chúng ta cần biết đủ mọi chi tiết về căn cơ và cá tính từng người.

Cũng vậy, để dẫn dắt dù chỉ một chúng sinh hữu tình từng bước đến giác ngộ, chúng ta cần hiểu biết cái gì cơ bản của toàn bộ con đường đạo. Chúng ta không chỉ triển khai một phương pháp mà thôi. Chỉ một phương pháp thì không thể thích hợp cho mọi người. Phải có nhiều phương pháp khác nhau phù hợp căn cơ của nhiều người. Ví dụ: Khi bảo với Ajatashatru (tiếng Tạng: Makyeda) kẻ đã giết cha mẹ, rằng "*cha và mẹ là những đối tượng bị giết*" Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khiến cho ông ta cảm thấy vui sướng. Trong cơn tuyệt vọng và lo sợ, lời nói trên đã có ích lợi cho Ajatashatru. Trên thực tế, nó giúp ông ta nhận ra vô ngã về con người và vô ngã về ngũ uẩn và ông ta hiểu được rằng hai vô minh (nhân ngã và uẩn ngã - ND) cần được loại bỏ. Những lời nói này đã là nhân cho Ajatashatru nhận ra tánh Không. Thay vì kẹt trong nghĩa đen của lời nói, ông ta đã hiểu những lời dạy đó có nghĩa rằng hai loại vô minh, cái tôi và ngũ uẩn, trước đã chấp là hiện hữu chắc thật, giờ đây cần được loại bỏ.

Nói rằng mọi sự là hiện hữu chắc thật, sẽ có thể thích hợp đối với tâm của một số người. Nghe được như vậy là họ sẽ tu tập tốt hơn và sẽ đạt hạnh phúc. Dù cho không thể có một chút xíu hiện hữu chắc thật, nhưng đối với những người này, người mà không có khả năng nhận thức rằng không có một hiện hữu chắc thật nào cả, ta cần giảng với họ rằng Đức Phật nói có hiện hữu chắc thật, bởi vì việc

giảng dạy như vậy sẽ là phương tiện từng bước dẫn dắt họ đến giải thoát và giác ngộ.

Để dẫn dắt chúng sinh từng bước đạt tới hạnh phúc và giác ngộ, người thầy phải thấy được từng mỗi nghiệp riêng lẻ, từng căn cơ và cá tính của mỗi người đồng thời phải biết nhiều phương pháp khác nhau thích hợp cho từng người. Và khả năng này chỉ có thể có được với tâm giác ngộ (Phật tâm). Ngay cả các vị Arhat, đáng đạt được những năng lực tâm linh vô biên cũng không thể thấy được từng mỗi nghiệp riêng lẻ. Mặc dù đã thoát khỏi những che chướng quấy nhiễu tâm, nhưng các vị Arhat vẫn chưa cởi bỏ hết những che chướng rất vi tế để đạt Phật tâm cho nên các vị đó không thể thấy được các nghiệp quả vi tế hay các hành động bí mật của chư Phật. Các vị Arhat không thể dẫn dắt chúng sinh hữu tình một cách trọn vẹn mặc dù bản thân họ đã thoát khỏi luân hồi.

Do đó, để hành động trọn vẹn trong việc làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh hữu tình, ta phải thành tựu trạng thái tâm giác ngộ tối thượng cho dù mất bao nhiêu đại kiếp, bao nhiêu gian khổ. Không còn cách nào khác. Chừng nào chưa đạt tâm giác ngộ thì những chướng ngại của tâm mình chưa hoàn chỉnh và ta không thể cho chúng sinh hữu tình những gì họ cần, đó là hạnh phúc vô thượng, vĩnh cửu. Thành tựu giác ngộ là điều có ý nghĩa nhất mà ta có thể làm để có được lợi lạc cho mình và các chúng sinh khác.



## **Chúng ta có trách nhiệm với tất cả các chúng sinh hữu tình**

Chúng ta có thể hiểu được ý tưởng về hạnh phúc tối thượng từ mỗi một thí dụ hằng ngày. Nếu được chọn thì ngay cả súc vật cũng sẽ chọn lấy thức ăn ngon nhất và không lấy thức ăn ít ngon hơn. Con chó cũng làm như thế. Khi đi mua sắm hay đi làm kinh doanh người ta cố gắng có cái tốt nhất bằng cách mua hàng hoá chất lượng tốt nhất, bền nhất. Dù họ không biết có thể đạt được một mục tiêu như sự giác ngộ, nhưng hằng ngày tất cả mọi người đều mong ước điều tốt nhất. Nếu không phải vì quá nghèo, thì ai cũng vậy, khi có điều kiện sẽ cố gắng có cái tốt nhất, xây được ngôi nhà bền nhất và đẹp nhất. Dù cho không hiểu biết gì về giác ngộ nhưng ai cũng nghĩ đến việc có được hạnh phúc tốt nhất. Chỉ vì thiếu con mắt trí tuệ Pháp mà người ta không biết rằng giác ngộ là việc chính đáng nhất họ cần phải đạt nhưng lại không được chú ý tới trong cuộc sống của họ.

Cũng như bạn, mỗi chúng sinh luôn cố gắng có được hạnh phúc tốt nhất. Điều mà mọi người cần phải thấy hạnh phúc tốt nhất là giác ngộ viên mãn, trạng thái thoát khỏi tất cả che chướng và hoàn tất mọi chứng ngộ

Đang có được thân người hoàn chỉnh, gặp được vị thầy quý báu dẫn dắt chúng ta trên đường đạo tới giải thoát và giác ngộ, gặp được Phật Pháp, đặc biệt là giáo lý Đại thừa nên mỗi người trong chúng ta có cơ hội giúp chúng sinh thoát khỏi toàn bộ che chướng và khổ đau, dẫn dắt họ tới trạng thái giác ngộ viên mãn. Chúng ta có cơ hội này để

giúp họ, bởi vì chúng ta đã nhận được toàn bộ những điều kiện cần thiết để phát triển tâm, để triển khai con đường đạo từng bước đến giác ngộ và để thành tựu tâm giác ngộ, đó là tâm có được lòng đại từ đại bi vô lượng đối với tất cả chúng sinh hữu tình cũng như có khả năng dẫn dắt họ. Do đó chúng ta có trách nhiệm giúp chúng sinh hữu tình thoát khỏi mọi khổ đau và nhân khổ đau, loại bỏ chướng ngại, dẫn dắt họ tới trạng thái giác ngộ viên mãn. Tôi thường dùng thí dụ này: Nếu bạn thấy một người mù đang bước tới mép sườn dốc đứng, bạn phải lập tức giữ họ lại trước khi họ bị rơi xuống vực. Không cần thiết phải xem coi họ có cần bạn giúp hay không. Nếu bạn có đủ các điều kiện cần thiết, có mắt để thấy, tay chân để chạy đến giữ họ lại, lời nói để kêu họ và như vậy bạn có khả năng giúp người mù. Thật đơn giản, vì có đủ điều kiện, bạn có trách nhiệm giúp người đang có nguy cơ sắp rơi xuống vực.

Thật là hổ thẹn và kinh tởm nếu ai đó có khả năng giúp khi thấy người khác có hoàn cảnh hiểm nguy mà lại không ra tay. Dù gì đi nữa cũng không hoàn thành được chức năng của mắt và tay chân, vì mắt và tay chân dùng để giúp người. Nếu sự việc tồi tệ như thế xảy ra thì thật tội nghiệp cho người sắp bị rơi xuống vực và thật kinh tởm cho người có đủ điều kiện giúp người mà không giúp.

Và thật là tệ hại và độc ác nếu bây giờ chúng ta có đủ điều kiện cần thiết mà chúng ta lại không tu tập bỏ đề tâm, tinh hoa của giáo lý Đức Phật, đặc biệt là giáo lý Đại thừa, nếu chúng ta không nuôi dưỡng thiện tâm tối thượng này, nếu chúng ta không phát triển khả năng dẫn dắt chúng sinh, nếu chúng ta không đạt được giác ngộ để phụng sự

chúng sinh một cách trọn vẹn, và thay vào đó chúng ta sống với những suy nghĩ vị kỷ chỉ biết lo cho bản thân mình, cho hạnh phúc riêng của mình mà thôi. Như vậy thật là ích kỷ và độc ác. Thực ra, chúng ta hoàn toàn có trách nhiệm để dẫn dắt các chúng sinh hữu tình đến giác ngộ.

### **Phải biết hy sinh mình**

Thái độ quan tâm đến chúng sinh sẽ phát sinh một ước muốn tự nhiên là mang hạnh phúc đến cho họ và không làm hại họ. Bạn không muốn đưa họ đến khổ đau. Hãy nhớ lại câu chuyện một vị Bồ tát làm thuyền trưởng đã hoàn toàn hy sinh mình, cam tâm đi vào địa ngục khi giết một người có ý định sắp giết năm trăm thương gia. Để giúp người đó tránh khỏi tạo ra ác nghiệp nặng, vị thuyền trưởng bỏ tất chấp nhận sinh vào địa ngục. Nhưng thay vì trở thành ác nghiệp nặng và là nhân để sinh vào địa ngục, hành động giết người của vị thuyền trưởng đã rút ngắn thời gian sống trong luân hồi một trăm ngàn kiếp. Bằng việc phát sinh Bồ đề tâm, thương và lo lắng cho kẻ định giết người này, bằng việc hoán đổi mình với chúng sinh này, vị thuyền trưởng Bồ tát đã tích lũy công đức vô lượng và đã đến gần giác ngộ.

Có một câu chuyện về ngài Vô Trước (Asanga). Trong mười hai năm, ngài cố gắng hoàn thành quả Đức Phật Di Lặc trong thiên định, nhưng ngài đã thất bại không thấy được Đức Phật Di Lặc. Vào một ngày trên đường về hang động nơi ẩn cư, ngài thấy con chó bị thương với những con giòi bao khắp thân. Ngài cảm thấy bị mắc đến mức không

thể chịu nổi, Trước tiên ngài cắt thịt ở chân và rải trên mặt đất quanh con chó để dụ các con giòi rời khỏi con chó và đến chỗ các miếng thịt. Sau đó vì tránh dùng tay bốc con giòi ra sợ làm chúng chết, ngài cúi người xuống với ý định dùng lưỡi nhẹ nhàng đưa các con giòi ra khỏi con chó. Khi cúi người xuống với đôi mắt nhắm lại, ngài biết không thể chạm trúng con chó. Nên ngài mở mắt ra và bất ngờ thấy được Đức Phật Di Lặc ngay đấy chứ không phải con chó. Lòng bi mẫn và các hành động hy sinh mình để cứu con chó bị thương đã trở thành sự tịnh hoá rất mãnh liệt; và chỉ sau sự hy sinh này ngài Vô Trước mới thấy được Đức Phật Di Lặc.

Có rất nhiều câu chuyện như vậy. Việc hy sinh mình để bảo vệ, dù chỉ một chúng sinh hữu tình thoát khỏi khổ đau và dẫn dắt họ tới hạnh phúc, là một sự tịnh hoá cực kỳ mãnh liệt. Nó không chỉ tịnh hoá được ác nghiệp trong nhiều đại kiếp mà còn giúp tích tụ rất nhiều công đức, mang bạn đến gần giác ngộ. Ta có thể đạt giác ngộ nhanh chóng bằng sự hy sinh mình để chăm lo cho dù chỉ một chúng sinh, đó là lý do để thương yêu chăm lo người khác.

Tính vị kỷ chỉ biết chăm lo cho mình, là một chướng ngại cho sự phát triển tâm, cho sự phát triển các chúng ngộ của đường đạo. Nếu bạn chỉ biết chăm lo cho mình thì sẽ không có sự giác ngộ, nhưng nếu bạn biết chăm lo chúng sinh dù chỉ một thì sẽ có giác ngộ. Việc chăm lo người khác dù chỉ có một cũng có thể đạt giác ngộ

Cho nên có sự khác biệt lớn. Sẽ không có hy vọng giác ngộ nếu chăm lo cho bản thân mình, nhưng nếu biết chăm lo người khác dù chỉ một, sẽ đưa bạn đến giác ngộ vì nó

tịnh hoá các chương ngại và tích lũy vô lượng công đức. Từ những câu chuyện và những lý lẽ này ta có thể kết luận rằng một chúng sinh mà thôi cũng đã là quan trọng hơn bản thân mình. Dù không để ý tới việc toàn bộ chúng sinh là quý báu với số lượng không thể tính được bạn cũng có thể thấy được rằng chỉ một chúng sinh hữu tình cũng đã quý báu vô hạn. Có rất nhiều cách giải thích giá trị của một người khác và tất cả lợi lạc bạn có thể có được từ họ.

Cái gọi là "tôi" là đối tượng cần loại bỏ mãi mãi, cái gọi là "*những chúng sinh khác*" dù chỉ một chúng sinh hữu tình là đối tượng cần yêu thương chăm lo mãi mãi. Đây là lý do tại sao bạn sống để làm lợi cho người khác, tận hiến cuộc sống của bạn cho dù chỉ một chúng sinh hữu tình, việc này sẽ đem lại sự hưởng thụ to lớn nhất và cuộc sống vui thích nhất. Hạnh phúc chân thật sẽ phát sinh một khi bạn chăm lo người khác. Sống vì mọi người chăm sóc người khác với lòng từ ái và bi mẫn là cửa ngõ đi tới hạnh phúc, cửa ngõ đi tới giác ngộ.

## 10. CHỈ CÓ MỘT LỰA CHỌN LÀ TU TẬP PHÁP

*Bởi vì bạn không muốn có vấn đề, chỉ có một sự chọn lựa là bạn phải tu tập Pháp.*

ĐỨC DALAI LAMA thường khuyên rằng cách tốt nhất để sống cuộc đời này là: ở một nơi vắng vẻ cô lập, từ bỏ cuộc đời thường này với bát phong, nhất tâm thiền định về con đường đạo từng bước đưa đến giác ngộ. Phát triển các chúng ngộ của đường đạo đưa tới giác ngộ là tốt nhất. Nhưng không phải ai cũng làm được điều này.

Đối với những ai không thể sống được nơi cô độc như vậy nhưng có được kiến thức về Pháp thì sự chọn lựa thứ hai là dạy Pháp cho người khác. Mặc dù với trường hợp này họ không thể tu tập sự buông bỏ trọn vẹn, nhưng họ có thể tu tập càng nhiều càng tốt theo khả năng đồng thời giảng dạy các người khác. Trường hợp thứ ba nếu có người không có kiến thức về Pháp đủ sức để dạy những người khác, họ có thể tu tập càng nhiều càng tốt trong khả năng và phục vụ các người khác trong xã hội.

Không còn có sự chọn lựa. Bởi vì bạn không thích có vấn đề, sẽ không có sự chọn lựa nào khác, bạn phải tu tập Pháp. Đây là điều chắc chắn. Pháp là phương tiện duy nhất để chấm dứt các vấn đề và mang lại an lạc trong tâm. Không có giải pháp nào khác, nếu bạn không thích bị khổ đau, ngoài việc tu tập Pháp sẽ không còn cách nào khác.

Tu tập Pháp có nghĩa là từ bỏ các nhân của các vấn đề đến từ tâm và tạo ra các nhân của hạnh phúc cũng đến từ tâm.

Tất cả các vấn đề của cuộc sống này và của các kiếp sau đều đến từ nghiệp phi đạo đức và những suy nghĩ vị kỷ, và từ cái gốc tức là những suy nghĩ bám chặt cái ngã, sự vô minh khur khur coi cái tôi là hiện hữu chắc thật. Nếu bạn muốn chấm dứt việc đương đầu các vấn đề ngay bây giờ và trong tương lai, bạn phải tịnh hoá các nghiệp xấu ác đã tạo ra rồi, đồng thời từ bỏ việc tạo thêm nữa các nghiệp xấu đó. Đó là tu tập Pháp. Đó là cách thức bạn giải quyết các vấn đề của cuộc sống.

Ví dụ có một người bị bệnh nan y và không có cách chữa lành được. Điều này có nghĩa các chướng ngại là rất lớn và thông thường người đó chỉ có thể phục hồi sức khoẻ bằng việc tu tập Pháp bền bỉ, tập trung cao độ. Nếu ông ta có được nghiệp tốt là gặp một vị lạt ma có thể ban những lời dạy phù hợp cho việc thiền định và tu tập Pháp thì ông ấy có thể phục hồi. Có rất nhiều trường hợp đã xảy ra, những bệnh nhân không được chữa lành bằng thuốc men trong một thời gian bị bệnh rất lâu, sau đó họ tu tập Pháp và đã phục hồi. Có người đã tự chữa lành bệnh ung thư bằng thiền định.

Một trong những anh em của cha mẹ tôi (tạm dịch người chú - ND) bị bệnh trong nhiều năm. Ông đã đi Tibet, khám và chữa bệnh ở các bác sĩ nhưng không có kết quả. Cuối cùng ông ta đến gặp một hành giả thiền định ở Charok gần hang động Lawudo, nơi tôi thỉnh thoảng về thăm. Vị hành giả nói với ông chú rằng bệnh của ông ta là do nghiệp chướng nặng nề cần được thực hiện nhiều sự

tịnh hoá. Ông chú nhận những chỉ dẫn của những phép tu tập tiên quyết như sám hối bằng lễ lạy, qui y, vân vân, từ vị hành giả đó và cũng từ vị hành giả khác lớn tuổi cũng ở Charok.

Khi thực hiện các phép tu tập tiên quyết này, ông chú của tôi dần dần phục hồi bệnh. Ông ta đã lễ lạy bảy trăm ngàn lần. Trong lúc tu tập ông còn phải chăm sóc bà của tôi đã bị mù. Ông ta chuẩn bị thức ăn cho bà cụ, dẫn đi vệ sinh ngoài nhà và còn nhiều việc nữa. Ông ta đã làm nhiều việc như thế trong nhiều năm để chăm sóc cho bà tôi.

Có rất nhiều câu chuyện tương tự như vậy. Khi các biện pháp bên ngoài như sử dụng thuốc men vân vân không giúp giải quyết các vấn đề thì chúng ta dùng biện pháp nội tâm như qui y, tu tập Pháp. Chúng ta phải tu tập Pháp không chỉ để khỏi phải kinh qua các vấn đề trong tương lai nhưng cũng còn để chấm dứt các vấn đề đó ngay bây giờ. Nói tóm lại chúng ta phải tu tập Pháp.

Dù bạn là Phật tử hay không, thì sẽ không có cách nào khác nữa để giải quyết các vấn đề và để làm cho chúng không thể xảy ra trở lại. Bạn phải tu tập Pháp bất kể là bạn gặp phải bao nhiêu vấn đề. Dù bạn không có thể đủ thời gian nhập thất ẩn tu thật lâu hay nghiên cứu sâu rộng, nhưng bạn cũng phải làm gì đó để tu tập Pháp bởi vì bạn không muốn có vấn đề và không muốn bất hạnh. Dù bạn có thể gặp phải các vấn đề như bị bệnh, hay bị phiền muộn vì người thân, bạn không thể coi đó là cái cớ để bỏ tu tập Pháp. Bạn phải cố gắng hết sức, bạn phải tu tập Pháp.

Cho dù giờ đây bạn không có được nghiệp tốt là được sống ần dật giống như các hành giả để từ bỏ cuộc đời này, nhưng hãy luôn mong ước được sống như thế. Đừng có nghĩ rằng: "*Tôi không thể sống như thế nên việc nghe những lời giảng này đâu có tác dụng gì cho tôi?*" Có nhiều lợi lạc. Mặc dù bây giờ bạn chưa thể tu tập ần dật nhưng việc phát sinh ước mong có điều kiện tu tập như vậy trong tương lai sẽ là hạt giống tạo nhân để việc tu tập Pháp thanh tịnh sẽ trở nên hiện thực, để sống cuộc sống ần dật, để từ bỏ bát phong. Với cách này bạn có thể thành công trong việc làm cho đạo lộ đưa tới giác ngộ trở nên hiện thực.

Đọc và nghiên cứu Lamrim rất quan trọng cho dù bạn có nghiên cứu rất kỹ kinh *Madhyamakavatara* (luận giảng do Ngài Nguyệt Xứng viết về Trung Đạo), *Abhisamayalankara* (luận giảng do Ngài Di Lạc viết về tánh Không, các phẩm hạnh của một vị Phật và các giai đoạn đến Phật quả) và các luận giảng triết lý khác, nhưng nếu không quan tâm chú ý đến Lamrim bạn sẽ không biết ý nghĩa của các pháp thế gian. Bạn sẽ gặp lỗi lầm nghĩ rằng chỉ một số ít hành động là hành vi thế tục - trừ phi bạn đã nghiên cứu các loại luận giảng như *Khai mở Cánh cửa Pháp*, nó cho những giáo huấn về phép thực hành tiên khởi đơn giản này. Nhất định sẽ rất hữu ích cho việc tu tập của chúng ta khi có sự hiểu biết về giáo huấn này. Trong từng ngày chúng ta có rất nhiều cơ hội để thực hành sự từ bỏ, tích lũy công đức và thành tựu giác ngộ. Mỗi ngày chúng ta có thể tích lũy rất nhiều công đức khi chúng ta thực hành phép tu tập hộ pháp bốn tôn. Có rất nhiều việc liên quan đến: động cơ vào lúc bắt đầu, các lễ vật cúng dường, phát

hiện vị hộ pháp bốn tôn từ trong tánh Không. Chúng ta tích lũy rất nhiều công đức ngay cả khi thực hành xong một nghi quỹ.

Thiền định về tánh Không dù chỉ một giây lát cũng tịnh hoá được nghiệp ác nặng từ trong mười điều bất thiện. Người ta nói rằng, riêng mỗi ước muốn thiền định về tánh Không cũng đã tịnh hoá được những ác nghiệp nói trên và tích lũy rất nhiều công đức. Chỉ như ước muốn nghe kinh Bát Nhã (Prajnaparamita) cũng tịnh hoá được các nghiệp ác nặng đã tạo ra trong nhiều kiếp quá khứ và cũng đã nêu ra trong tác phẩm Bồ Tát Hạnh là thiền định về bồ đề tâm có lợi lạc vô lượng cho sự tịnh hoá, đó là một trong những phương tiện tịnh hoá mãnh liệt nhất. Về phương diện tích lũy công đức vô lượng, thì bồ đề tâm là phương pháp thiện xảo nhất. Tôi cho rằng các phép tu tập Pháp được giải thích trong *Khai mở Cánh cửa Pháp* rất quan trọng. Chúng là sự nương tựa chính trong cuộc sống và cực kỳ hiệu quả cho tâm. Chúng giúp ngăn chặn từng mỗi loại vấn đề. Đọc, suy nghĩ kỹ và đặc biệt là thực hành theo *Khai mở Cánh cửa Pháp* là giải pháp để giải quyết các vấn đề.

Đối với người tu tại gia, cuốn luận giảng này phát họa tâm lý học cần thiết để giải quyết các vấn đề, đặc biệt vào những thời điểm bạn cảm thấy cuộc sống như địa ngục, bạn đang trải qua nỗi bất hạnh tới mức bạn muốn tự tử. Là người tu tại gia bạn không nên và không thể giành trọn thời giờ cho những ham muốn liên tục. Một cuộc sống như thế sẽ quá mức chịu đựng. Bạn sẽ liên tục không hạnh phúc nếu bạn để cho mọi sự bị khuất phục bởi ham muốn và bát phong, làm như vậy sẽ chỉ gây cho cuộc sống cực

kỳ bất hạnh cho mình và cho những người khác. Và ngay đây, ở cõi người, bạn đã tạo ra một loại địa ngục trước khi bị tái sinh vào cõi địa ngục. Và không chỉ bản thân bị bất hạnh bạn còn mang theo nhiều chúng sanh khác vào địa ngục, bạn gây cho những người khác nhiều vấn đề.

Dĩ nhiên không còn nghi ngờ về việc tu tập Pháp là sự nương tựa thật sự trong cuộc sống. Sự huấn luyện tâm thức sẽ mang lại an lành không những cho tâm của bạn mà còn cho tâm của nhiều người khác. Khi bạn được an lành, sống hoà hợp, bạn sẽ không gây trở ngại cho cuộc sống và sự tu tập của người khác. Sự huấn luyện tâm cũng rất quan trọng cho người nào muốn tu tập Lam rim, bởi vì nếu không luyện tâm thì sẽ không có sự triển khai đạo lộ đến giác ngộ. Khi bạn luyện tâm dứt bỏ bát phong, sự phát triển tâm trong đường đạo Lamrim sẽ tự động đến. Tôi cho rằng điều này rất quan trọng cho những ai đang nhập thất ẩn tu dù với thời gian ngắn hay dài. Luyện tâm là sự yểm trợ tuyệt vời cho việc nhập thất, bằng cách giúp cho tâm được yên tĩnh, cắt đứt chướng ngại, nó sẽ khiến cho việc nhập thất ẩn tu thành công .

Đối với tăng ni, tôi cho rằng luyện tâm là phép tu căn bản. Nếu không luyện tâm tăng ni không thể tiếp tục sống giữ giới, họ sẽ thấy khó duy trì giới hạnh. Và không chỉ có thế, việc tu tập này là một trong những yểm trợ chính để phát triển tâm, để hiện thực hoá đường đạo Lamrim. Và đặc biệt cho tăng ni, giáo lý này là nền tảng tu tập, cần được nghe và đọc nhiều lần và ghi nhớ. Đây là chỗ dựa, chỗ che chở chính.

Để kết luận chúng ta phải coi trọng việc tu tập Pháp, không để cho vọng tưởng choáng chỗ trong tâm. Dù bạn có ít hay nhiều vấn đề, bạn vẫn phải tu tập Pháp. Bạn phải tu tập Pháp. Bạn phải cố gắng. Bằng việc loại bỏ ham muốn một, hai, ba, hay bốn lần trong một ngày bạn sẽ không tạo ra ác nghiệp đó, sẽ cho phép tất cả những suy nghĩ tiêu cực khác nổi lên. Bạn cần tu tập Pháp dù chỉ để được bình yên trong cuộc đời này trong từng giây phút. Hãy thiền định về vô thường và chết, coi đây là nền tảng, và luyện tâm theo Lamrim. Hãy cố tâm tích lũy công đức và tịnh hoá nghiệp xấu ác càng nhiều càng tốt.

### **Quyết tâm tu tập**

Ngay cả khi chúng ta có được thời gian dành để thực hiện một Pháp hành nào đó, chính suy nghĩ về bát phong sẽ không cho phép thực hành tu tập của chúng ta trở thành Pháp thanh tịnh. Bởi vì nó sẽ tạo ra sự lười biếng, nó làm cho chúng ta không thể tu tập Pháp hay khiến cho chúng ta trì hoãn tu tập. Nó làm suy yếu tâm, khiến cho chúng ta không có ý quyết tâm tu tập. Toàn bộ sự việc chính là sự quyết tâm. Nếu không có sự quyết tâm sẽ không có sự phát triển. Thầy dạy học vỡ lòng của tôi có pháp danh là Aku Lekshe, người tôi đã đề cập, đã từng bảo tôi rằng toàn bộ vấn đề ở chỗ là đã không quyết tâm tu tập Pháp. Ông ta đã dạy tôi như vậy khi tôi mới bắt đầu học chữ. Và lần cuối chúng tôi gặp nhau trước khi ông ta qua đời, ông ta lặp lại điều này khi nói về Pháp. Việc không quyết tâm tu tập sẽ trở thành nguồn gốc cho mọi vấn đề và chướng ngại.

Chính tâm của bạn tạo ra các rắc rối khó khăn. Chính tâm của bạn ngăn cản việc tu tập, tạo các khó khăn cho việc phát triển các chứng ngộ của đường đạo. Nếu bạn xác lập sự quyết tâm thì sẽ không có những khó khăn. Nếu bạn không xác lập sự quyết tâm, thì sẽ có khó khăn. Không có khó khăn từ phía con đường đạo, từ Pháp. Không có khó khăn từ bên ngoài. Các khó khăn trong việc tu tập Pháp đến từ chính tâm của bạn, từ việc bạn không có sự quyết tâm cần thiết. Và suy nghĩ bát phong đã khiến cho bạn không thể xác lập sự quyết tâm.

Khi bạn tách mình ra khỏi suy nghĩ xấu ác của bát phong thì sẽ không có những khó khăn trong việc tu tập của bạn. Khi bạn sống cùng suy nghĩ này, khi bạn là thân hữu của bát phong thì sẽ có khó khăn. Không có Pháp nào mà tự nó nó là khó, không có sự khó khăn hiện hữu thật. Chính tâm bạn tạo ra khó khăn. Không có khó khăn nào ngoài việc bạn không thể quyết tâm tu tập.

Nếu bạn có khả năng xác lập sự quyết tâm không theo đuổi ham muốn mà tu tập Pháp ngay bây giờ thì sẽ có bình an. Ngay trên ghế ngồi này, đích thị trong thời điểm này nếu bạn quyết tâm, lập tức có sự bình an. Khi bạn không quyết tâm thì không có bình an. Nếu bạn xác lập được sự quyết tâm, sự bình an là một điều mà bạn có thể kinh qua ngay lập tức, ngay vào giây phút này. Không có sự chọn lựa khác, không có giải pháp nào khác nữa.

## 11. CÚNG DƯỜNG CÔNG ĐỨC

*Cúng dường công đức với Bồ Đề Tâm  
giống như nhỏ một giọt nước vào biển,  
chùng nào biển còn hiện hữu thì giọt  
nước vẫn còn hiện hữu.*

### Cúng dường với Bồ Đề Tâm

HÃY CÚNG DƯỜNG với lời cầu nguyện rằng, bằng việc nghe từng chữ của luận giảng này bạn có khả năng chứng ngộ ngay tức thì, toàn bộ đường đạo đến giác ngộ, đặc biệt là bồ đề tâm. Hãy cầu nguyện rằng, mỗi chữ trong các lời dạy này có khả năng điều phục ngay lập tức tâm của tất cả chúng sinh hữu tình, cầu nguyện rằng toàn bộ con đường đạo đưa đến giác ngộ nhất là bồ đề tâm sẽ nảy sinh trong tâm của họ.

Trong *Bồ tát hạnh* Ngài Shantideva, vị Bồ tát vĩ đại, đã nói:

**Tất cả các phước đức khác thì giống như cây chuối. Khi quả chín thì cây tàn lụi. Nhưng chỉ có cây Bồ Đề Tâm cho quả không bao giờ ngưng.**

Cúng dường công đức để chỉ mong đạt hạnh phúc các đời sau hay giải thoát cho riêng mình thì chẳng đáng kể nếu so sánh với việc cúng dường công đức cầu mong giác ngộ với bồ đề tâm. Việc cúng dường công đức với bồ đề tâm cũng giống như nhỏ giọt nước vào biển. Chùng nào



biển còn hiện hữu thì giọt nước vẫn còn. Khi chúng ta cúng dường với Bồ Đề Tâm thì dù công đức nhỏ hay lớn, nó vẫn không thể cạn kiệt. Chúng ta không ngừng hưởng kết quả của công đức cho đến khi đạt giác ngộ. Và thông qua công đức này, sau khi chúng ta đạt giác ngộ, đến lượt chúng ta có thể từng bước dẫn dắt chúng sanh đến giác ngộ.

Chúng ta phải cúng dường cho sự phát triển Bồ Đề Tâm. Đây là lý do tại sao vào cuối thời khoá giảng, chúng ta đều tụng :

**"jang- chub sem- chog rin-po-che  
ma- kye- pa- nam kye- gyur- chig  
kye- pa nyam- pa me- pa- yang  
gong- ne gong- du pel- war shog"**

*(nghĩa là- ND)*

**Nguyện cho Bồ Đề Tâm,  
Bây giờ chưa phát triển,  
Sẽ nảy sinh lớn mạnh,  
Không bao giờ thoái chuyển.**

Thật quan trọng khi cúng dường để phát triển Bồ Đề Tâm, nguồn gốc của mọi hạnh phúc cho bạn và cho chúng sinh. Và năng lực cầu nguyện là một trong năm năng lực của tu tập. Bồ Đề Tâm là cửa ngõ đưa tới thành công, ngăn ngừa mọi điều không thích, và mang tới mọi điều ưa thích. Bồ Đề Tâm sẽ giúp hoàn thành ước muốn của bạn và của những người khác. Do đó rất quan trọng khi cúng dường với sự khẩn cầu phát sinh Bồ Đề Tâm trong tâm của bạn và của tất cả chúng sinh hữu tình đồng thời làm tăng trưởng

Bồ Đề Tâm của những người đã có tâm đó rồi để không bao giờ thoái chuyển

## **Cúng dường với tánh Không**

Song song với việc cúng dường công đức với Bồ Đề Tâm, bạn hãy cất giữ thật kỹ sự cúng dường với tánh Không bằng cách suy nghĩ rằng người cúng dường, hành động cúng dường và đối tượng được cúng dường, tất cả đều là không. Với cách thức này công đức sẽ không bị phá huỷ bởi sân hận hay những thiên vị thành kiến. Sân hận và thành kiến hay thiên vị không chỉ là nhân tái sinh vào các cõi thấp mà cũng còn làm trì hoãn việc đạt được các chứng ngộ trong nhiều đại kiếp.

Như Geshe Sopa Rinpoche đã nói rằng, công đức được xác lập bởi tánh Không thì sẽ không bị sân hận và ganh tị làm hư hại bởi vì sân hận và ganh tị nổi lên từ vô minh chấp có hiện hữu chắc thật, nhưng vô minh này đã bị loại trừ bởi trí huệ thấy biết tánh Không. Bởi vì trí huệ này loại trừ được gốc rễ của vọng tưởng và vô minh khu khu tin vào sự hiện hữu thật, cho nên công đức cúng dường sẽ không thể bị hư hại bởi sân hận và ganh tị nếu nó được xác lập bởi tánh Không.

Nếu bạn không có chút hiểu biết gì về tánh Không, về các duyên sinh vi diệu, ngài Pabongka Dechen Nyingpo khuyên rằng ít nhất bạn cũng nên nghĩ rằng bạn đang mơ, bạn đang cúng dường công đức trong mơ. Với cách này bạn sẽ không còn chấp coi cái tôi, công đức, chúng sinh



hữu tình và sự giác ngộ như là hiện hữu chắc thật. Sự chấp bám này sẽ giảm bớt. Nhận biết mọi sự như thể trong mơ, kiểu cách này sẽ cung cấp cho bạn ý tưởng rằng đây này không phải cái tôi thật, một cái tôi hiện hữu tự tánh. Nó cho bạn một ý tưởng sơ khởi rằng toàn bộ những điều này là giả, rằng không có sự hiện hữu tự tánh. Cùng với sự tỉnh thức này, hãy cúng dường công đức.

Mặt khác nếu bạn có được hiểu biết nào đó về tánh Không, bạn hãy nhớ đến thực tại vi diệu về cách thức mọi sự hiện hữu. Hãy nhớ rằng cái tôi- người cúng dường, đích thị là gán đặt là giả danh, giác ngộ là đích thị gán đặt giả danh, chúng sinh hữu tình mà chúng ta cúng dường cho, cũng đích thị gán đặt giả danh. Khi bạn nghĩ tới giác ngộ, sự hiểu biết trong lòng bạn phải là: chẳng qua chỉ là cái đích thị được gán đặt giả danh. Và cái mà nó mang lại quả của hạnh phúc, chúng ta gọi nó là "*công đức*", cũng đích thị được gán đặt giả danh. Do đó tất cả những điều này: cái tôi, hành động cúng dường, công đức, giác ngộ đều hoàn toàn là không.

Với sự tỉnh thức vi diệu này, nhìn thấy mọi sự đều hoàn toàn là không, và với tâm bồ đề bạn hãy cúng dường công đức khi đã lắng nghe những lời giảng dạy này.



Dịch xong tiếng Việt, ngày 3 tháng 3 năm 2007.

Rất mong người đọc góp ý kiến để lần xuất bản sau, cuốn sách này được dịch chuẩn xác hơn. Mọi đóng góp sửa đổi, tái xuất bản, xin liên lạc với người dịch, địa chỉ email: [dieungvinson@gmail.com](mailto:dieungvinson@gmail.com)

*Nguyễn văn Diệu*

*Thành phố Hồ chí Minh, Việt Nam.*

