

NHỮNG THỰC HÀNH TRỌNG YẾU

Lạt ma Zopa Rinpoche

Một đệ tử đang ở trong tù viết thư cho Rinpoche khẩn cầu ngài ban những thực hành cho quãng đời còn lại của anh. Rinpoche đã trả lời như sau. Bài do Michelle Bernard biên tập.

Bạn Norman thân mến,

Trong thư bạn nói rằng bạn đã quy y và thọ những giới nguyện cư sĩ. Thật không thể tin được là bạn có thể làm được điều này, bạn đã đảm nhận thực hành này và có thể sống trong đó. Vì sao điều đó không thể tin được? Đó là bởi bạn chỉ có thân người quý báu này một lần duy nhất. Được làm người là một điều cực kỳ hy hữu. Chúng sinh ở trong các cõi địa ngục và chúng sinh hiện đang tái sinh trong cõi địa ngục từ trạng thái trung ấm thì nhiều như những hạt bụi hay những vi trần của trái đất này. Số lượng chúng sinh là những ngạ quỷ và chúng sinh đang tái sinh trong cõi ngạ quỷ từ trạng thái trung ấm thì giống như số hạt cát trong đại dương. Số lượng súc sinh và chúng sinh đang tái sinh trong cõi súc sinh từ trạng thái trung ấm thì như số lá cỏ mọc trong những rặng núi và trên mặt đất. Số chúng sinh được tái sinh làm người bình thường từ trạng thái trung ấm thì ít ỏi, chưa nói tới việc tái sinh làm người toàn hảo do hội đủ tám sự tự do và mười điều thuận lợi. Bởi ta đã phải thực hành những nguyên nhân để có được thân người này cho nên đạt được thân người thì thật là hy hữu và khó khăn. Hầu hết chúng sinh không sống theo đạo đức thuần tịnh, chưa nói tới việc thọ nguyện giữ gìn những giới nguyện đạo đức.

Sống theo Giới nguyện

Khi nhìn quanh bạn, bạn có thể thấy rằng có rất ít người sống theo năm giới nguyện cư sĩ. Nếu bạn xem xét những người sống theo giới nguyện và những người không sống như thế thì những người dẫn mình vào những ác hạnh thật không thể tính đếm nếu so với số người giữ năm giới nguyện cư sĩ và tạo thiện nghiệp. Ngay cả những người chỉ giữ một giới cũng ít ỏi. Vì thế, bạn có thể nhận ra điều này bằng cách quan sát thế giới. Đó là lý do tại sao được làm một con người bình thường cũng đã cực kỳ hy hữu, chưa nói tới việc có được một tái sinh làm người quý báu.

Rất khó có được một tái sinh tốt lành và bởi hầu hết mọi người không hiểu rõ nghiệp, không tin rằng nhờ sống rộng lượng (bố thí) trong hiện tại, trong những đời sau bạn sẽ giàu có, nhờ thực hành đạo đức trong đời này, trong đời sau bạn sẽ nhận được một tái sinh làm người tốt lành. Không có sự hiểu biết hay niềm tin về những vấn đề này. Bạn chỉ có thể thấu hiểu những điều này nhờ nghiên cứu giáo lý và những lời trích dẫn của Đức Phật đã được những tâm toàn trí của vô số hiện thể giác ngộ giảng dạy. Không có vị Phật nào khác tìm ra lỗi lầm hay nhận thấy bất kỳ điều gì trái nghịch với những điều Đức Phật Thích Ca Mâu Ni

đã giảng dạy về nghiệp – những hành động đem lại những kết quả nào đó. Chẳng hạn như, kết quả của sự keo kiệt là nghèo khổ không chỉ được kinh nghiệm trong đời sau. Nếu nghiệp mạnh mẽ, bạn có thể kinh nghiệm những kết quả như thế trong đời này.

Có ba loại nghiệp. Một là **tong cho nang tu kyi ley**, có nghĩa là bạn tạo ra một nguyên nhân trong đời này và kinh nghiệm kết quả cũng trong đời này. Nghiệp thứ hai là **kye ney nang tu kyi ley**, bạn tạo ra nguyên nhân trong đời này và kinh nghiệm kết quả trong đời sau của bạn. Loại thứ ba là **leng tang zhen la nang tu kyi ley**, bạn tạo nguyên nhân trong đời này và nhiều đời sau mới kinh nghiệm kết quả; có thể hàng triệu, hàng tỉ, trăm tỉ, ngàn tỉ cuộc đời trước khi bạn kinh nghiệm kết quả. Những nghiệp này là kết quả hết sức mạnh mẽ trong hạnh phúc hay đau khổ trong cùng cuộc đời đó.

Đức Phật đã giảng trong *Kinh Định Vương*: “Bất kỳ ai thực hành một giới nguyện trong một ngày và đêm (24 giờ) trong thời đại suy hoại này sẽ tích tập công đức to lớn gấp bội những người cúng dường dù, cờ, phướn, ánh sáng, vòng hoa, và v.v.. cho 10 triệu vị Phật trong một tỉ đời và trong những thời kiếp ngang bằng số hạt cát (những vi trần cực kỳ nhỏ) trong Thái Bình Dương.” Ý nghĩa của điều này là bạn không thể tưởng tượng nổi số lượng công đức được tạo nên nhờ giữ gìn một giới nguyện trong 24 giờ. Cho dù chúng ta đang nói về việc chỉ một hạt cát tầm thường cũng thật bao la, nhưng ở đây ta đang bàn về bảy loại vi trần rất nhỏ. Điều này liên quan tới công đức của việc giữ gìn một giới nguyện trong một ngày, chứ không phải tất cả năm giới cư sĩ, hay tám giới, hay 36 giới của một nhà sư hay ni cô.

Năng lực của Tâm Toàn trí

Có vô số vị Phật và không vị Phật nào tìm ra được điều gì Đức Phật giảng dạy là sai lầm. Những học giả và yogi (hành giả) trong quá khứ đã rà soát lại giáo lý, đã thực hành giáo lý, và đã thành tựu một cách chính xác những chứng ngộ tương tự mà Đức Phật đã thực hiện. Không có tâm toàn trí nào từng nhận ra rằng con đường do Đức Phật giảng dạy là sai lạc. Nếu điều này xảy ra, nó sẽ là một vấn đề, nhưng điều đó không bao giờ xảy ra. Vì thế, đây là một bằng chứng rõ ràng.

Nhiều câu chuyện và giáo lý về nghiệp do Đức Phật giảng dạy nói rằng từ những hành động hay nguyên nhân như thế, những kết quả như thế được tạo ra; từ một nguyên nhân đức hạnh sẽ đem lại những kết quả hạnh phúc, và từ một hành động tiêu cực sẽ mang lại kết quả đau khổ. Ví dụ như nếu bạn thực hành nhẫn nhục trong đời này, trong những đời sau bạn sẽ có một thân thể đẹp đẽ khiến những người nhìn thấy cảm thấy hoan hỉ và bị lôi cuốn. Các thánh nhân có một thân tướng thu hút khiến các ngài dễ dàng làm lợi lạc cho người khác, cho những người lắng nghe giáo lý, tuân theo lời khuyên dạy của các ngài, thực hành những điều các ngài giảng dạy, thể nhập con đường, và thành tựu sự giải thoát và giác ngộ. Các ngài sử dụng thân tướng thu hút của các ngài, là kết quả của sự nhẫn nhục, như một phương pháp để dễ dàng làm lợi lạc chúng sinh.

Nếu tâm toàn trí của một vị Phật khác nhìn thấy điều trái nghịch với những gì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng dạy, thì điều đó có nghĩa là điều Đức Phật giảng dạy là sai lạc. Nhưng như tôi đã giảng trước đây, có vô số vị Phật khác và các Ngài nhìn thấy một cách chính xác những điều tương tự như Đức Phật Thích Ca đã thấy. Có những hiện tượng vi tế mà ngay cả những A La Hán cũng không nhận ra. A La Hán là những bậc đã hoàn tất năm con đường của Tiểu thừa (các con đường tích tập, chuẩn bị, kiến, thiền, và vô học), là những bậc thoát khỏi những đau khổ của luân hồi sinh tử, bao gồm những nguyên nhân của đau khổ - nghiệp và những phiền não - và đã hoàn toàn giải trừ ngay cả những nguyên nhân của các phiền não. Điều này có nghĩa là đối với các ngài những phiền não không thể tái xuất hiện hay các ngài không thể lại kinh nghiệm đau khổ. Các ngài có những phẩm tính và năng lực tâm linh không thể nghĩ bàn khiến các ngài thực hiện được mọi việc, như có thể làm những hình tượng rất nhỏ trở thành to lớn như những ngọn núi và biến những ngọn núi khổng lồ thành những hình tượng nhỏ xíu.

Bồ Tát Thập địa đã hoàn tất mọi chứng ngộ của năm con đường và mười địa (cấp bậc), có nghĩa là các ngài có những phẩm tính và năng lực tâm linh phi thường. Trước khi trở thành một vị Phật, một Bồ Tát có thể hiển lộ hàng tỉ, rất nhiều thân tướng có thể làm việc cho chúng sinh và cúng dường, đi tới những cõi Tịnh độ và nhận các giáo lý, hiển lộ là nước, sông suối, cầu đường, núi non, cây cối - bất kỳ điều gì mang lại hạnh phúc cho chúng sinh - những điều không thể tin nổi. Những gì các ngài có thể làm thì siêu vượt sự hiểu biết của chúng ta. Ví dụ như, toàn thể thế giới được chứa đựng trong một lỗ chân lông trên thân của các ngài. Thật không thể tưởng tượng nổi; đây là những điều chúng ta không thể thấu hiểu, những điều phi thường mà các Bồ Tát có thể làm khi các ngài đạt tới những con đường và địa (cấp bậc) đó. Các ngài thâm nhập nhiều thế giới và cõi Tịnh độ và các thế giới tỏa khắp những thân linh thánh của các ngài.

Những năng lực phi thường này chỉ hiện hữu nhờ năng lực của một tâm thức đã tịnh hóa những ô nhiễm của nó và điều này đã được Lạt ma Tsong Khapa giảng trong luận giảng về Trung đạo. Ở phương Tây, những điều này thật không thể hiểu nổi, nhưng chúng xuất hiện cho thiền giả đã đạt được những địa (cấp bậc) đó; tâm các ngài không có các giới hạn. Khả năng của thân và tâm chúng ta rất bị giới hạn trong việc làm lợi ích cho những người khác. Chúng ta không thể hiển lộ thêm dù chỉ một thân để làm lợi lạc cho người khác. Bồ Tát nhất địa có thể hiển lộ 100 thân để làm lợi lạc người khác, ban những giáo lý khác nhau cho chúng sinh v.v.. Ở địa kế tiếp các ngài có thể hiển lộ 1.000 thân - những điều các ngài có thể hiển lộ thì gấp đôi đối với mỗi địa. Những điều mỗi Bồ Tát ở mỗi địa có thể thực hiện để làm lợi lạc người khác thì không thể tưởng tượng nổi. Đối với bạn, cách thức tốt nhất để chứng minh tất cả những điều này là đi vào những con đường, và khi bạn kinh qua mỗi một trong những con đường đó bạn sẽ kinh nghiệm tất cả những năng lực và khả năng đó đúng như Lạt ma Tsong Khapa đã giảng trong các giáo lý.

Mặc dù các A La Hán và Bồ Tát thập địa có những phẩm tính bao la như bầu trời, các ngài không thể nhận thức những sự việc như các nghiệp vi tế do bởi các ngài không từ bỏ bốn nguyên nhân của vô minh. *Chỉ* có tâm toàn trí của một vị Phật mới có thể nhìn thấy những sự việc như thế là những nghiệp vi tế của chúng sinh, những khoảng cách thời gian và không gian không thể tưởng tượng nổi, và v.v.. Ví dụ như các Bồ Tát nhất địa có thể nhìn thấy 100 đời quá khứ và 100 đời tương lai. Bồ Tát đệ nhị địa có thể nhìn thấy 1.000 đời quá khứ và tương lai, và v.v.. Bồ tát thập địa có thể nhận thức hàng nhiều tỉ đời quá khứ và tương lai, nhưng vẫn còn những điều rất vi tế và những khoảng cách và độ dài thời gian và cuộc đời không thể tưởng tượng nổi mà chỉ có tâm toàn trí của một vị Phật mới có thể nhìn thấy. Cho tới khi bạn trở thành một vị Phật, khả năng của bạn có những chướng ngại khiến bạn không thể làm việc một cách toàn mãn cho chúng sinh, đặc biệt là không nhận thức được những nghiệp vi tế.

Câu chuyện về Ông Lão và Con Ruồi

Jindag Palgyey (Tu Bạt Đà La) 80 tuổi trước khi ông bắt đầu thực hành Pháp, nhưng ông vẫn có thể thể nhập con đường và trở thành một A La Hán trong một đời. Ông đã thành tựu trí tuệ chứng ngộ tánh Không và có thể giải trừ mọi ô nhiễm. Ông đã chán ngấy đời sống gia đình bởi tất cả những đũa trẻ chế nhạo ông mỗi ngày. Ông cho rằng ông sẽ rất an bình nếu trở thành một tu sĩ sống trong tu viện. Vì thế ông tới thăm Tu viện trưởng của tu viện để xin thọ giới. Vị tu viện trưởng là ngài Mục Kiên Liên, một trong những đệ tử tâm yếu và là bậc có thần thông đệ nhất trong tất cả đệ tử của Đức Phật. Ngài Mục Kiên Liên quán sát và bảo ông lão rằng ngài thấy ông lão không có nghiệp để trở thành một tu sĩ: “Ông đã già, ông không thể đọc, không thể nghiên cứu trong tu viện. Thậm chí ông không thể chấp tác trong tu viện.” Ông lão hết sức thất vọng. Ông gục đầu trên thanh chắn tháp ở cổng tu viện và kêu khóc. Ông đi tới công viên khóc lóc và mặc dù Đức Phật ở một nơi khác tại Ấn Độ, Ngài nhìn thấy ông lão và cảm thấy lòng bi mẫn lớn lao đối với ông. Đức Phật nhìn tất cả chúng sinh bằng tâm toàn trí của Ngài. Bất kỳ ở đâu có một chúng sinh đầy đủ duyên nghiệp để được dẫn dắt, do bởi lòng bi mẫn Đức Phật tới ngay nơi đó không trì hoãn dù chỉ một giây.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trước ông lão và hỏi có điều gì sai trái. Ông lão trình bày những khó khăn của ông ở nhà và việc ông đã xin thọ giới nhưng không được Tu viện trưởng chấp thuận. Đức Phật nói: “Ta đã thành tựu những công đức của trí tuệ và đức hạnh vì thế ta có thể thấy rằng ông có nghiệp để trở thành một tu sĩ.” Điều này có nghĩa là nhờ đã hoàn tất hai loại công đức và toàn bộ con đường, và khi đã giải trừ những ô nhiễm thô và tế, tâm Đức Phật đã trở nên toàn trí. Ông lão nói với Đức Phật rằng ngài Mục Kiên Liên đã nói là ông không có nghiệp để trở thành tu sĩ, nhưng Đức Phật giải thích rằng thật lâu xa về trước ông lão này là một con ruồi ở gần một bảo tháp (stupa). Có phân bò chung quanh tháp và là một con ruồi, ông lão đã bay theo mùi phân bò, vì thế đã đi nhiều quanh tháp. Công đức nhỏ bé mà ông đã tạo ra đó đủ để làm ông trở thành một tu sĩ. Sau đó với tâm toàn trí, Đức Phật quán sát để khám phá xem ai là người có thể dẫn dắt ông lão này. Đức Phật thấy rằng đệ tử tâm yếu khác của

Ngài là Đức Xá Lợi Phất, người có trí tuệ kiệt xuất trong tất cả các đệ tử và là Tu viện trưởng của tu viện khác, chính là người có thể dẫn dắt ông lão. Vì thế Đức Phật giao ông lão cho ngài Xá Lợi Phất.

Ông lão trở thành một tu sĩ tại tu viện của ngài Xá Lợi Phất nhưng các tu sĩ trẻ trêu chọc ông mỗi ngày. Ông lại rơi vào tâm trạng chán ngán, trốn khỏi tu viện, và nhảy xuống một con sông. Khi ấy ngài Xá Lợi Phất, tu viện trưởng của ông, bằng các năng lực tâm linh đã tìm kiếm vị tu sĩ già. Ngài đã xuất hiện ngay tại nơi đó và tóm lấy ông lão kéo lên. Vị tu sĩ già hết sức bàng hoàng và bối rối bởi ông không được phép rời tu viện. Ông giải thích rằng ông chán ngán bởi tất cả những tu sĩ trẻ đã trêu chọc ông, vì thế ông đã trầm mình xuống sông. Ngài Xá Lợi Phất nói với ông: “Ông đang hành động như thế này bởi ông không từ bỏ luân hồi sinh tử.”

Ngài Xá Lợi Phất bảo ông nắm chặt chiếc y của ngài và sau đó bay qua đại dương và đáp xuống một ngọn núi đầy xương. Ngài Xá Lợi Phất giải thích: “Đây là xương của tất cả những đời quá khứ của ông.” Có những khúc xương của một con cá voi, con vật lớn nhất trong đại dương. Giây phút ông lão nghe nói: “Đây là xương của tất cả những đời quá khứ của ông,” mọi lông tóc trên thân ông dựng đứng lên và ông đã từ bỏ sinh tử. Ông đã nhận ra những lỗi lầm của sinh tử: không có gì là chắc thật, những niềm vui của sinh tử thì bất định, bạn không thể tìm được sự toại nguyện, và những lạc thú sinh tử chỉ có bản chất là đau khổ. Ông đã đi vào con đường tích tập và trở thành một bậc thánh (arya) ngay trong đời đó.

Một khi bạn trở thành một bậc thánh, bạn không bị đọa lạc. Bạn trở thành một A La Hán và cuối cùng đi vào con đường Đại thừa. Sau một thời gian ở Niết Bàn, chư Phật gửi ánh sáng và thôi thúc bạn đi vào con đường Đại thừa. Sau đó bạn giải trừ ngay cả những ô nhiễm vi tế mà trước đây đã không bị diệt trừ và thành tựu giác ngộ. Khi đó bạn có thể làm việc một cách toàn hảo cho chúng sinh, giải thoát họ khỏi mọi đau khổ của sinh tử và đưa họ tới giác ngộ. Mọi công việc toàn hảo này cho chúng sinh xuất phát từ một người đã đạt được giác ngộ. Trong trường hợp của ông lão, trước đó ông đã đi vào Con đường Đại thừa; trước đó ông đã là một A La Hán; trước đó ông đã đi vào Con Đường Tiểu thừa; trước đó, ông là một tu sĩ; và trước đó, trong vô lượng kiếp không thể tưởng tượng nổi, ông là một con ruồi bay theo mùi phân bò khiến trở thành một cuộc đi nhiều, là việc thậm chí không được thực hiện có chủ ý. Không hề có ý tưởng rằng đó là một bảo tháp linh thánh và ông sẽ tịnh hóa nghiệp nhờ đi quanh nó. Hành động nhỏ bé đó trở thành một thiện hạnh, không từ khía cạnh của động lực, mà từ năng lực của đối tượng là bảo tháp linh thánh.

Có hai mục đích khiến tôi kể lại cho các bạn câu chuyện này. Thứ nhất là bạn có thể thấy rằng trong khi các A La Hán có những phẩm tính to lớn, các ngài vẫn không có sự toàn trí. Tâm các ngài không thể nhìn thấy những nghiệp vi tế của chúng sinh, điều đó cản trở khả năng làm việc một cách toàn hảo cho người khác của các ngài, như Đức Mục Kiền Liên trong câu chuyện này. Chỉ có một vị

Phật mới có thể nhìn thấy những nghiệp vi tế nhất. Đức Mục Kiền Liên là một A La Hán có nhiều phẩm tính và năng lực, nhưng ngài đã tiên tri sai lầm rằng ông lão này không có nghiệp để trở thành một tu sĩ. Cho tới khi bạn trở thành một vị Phật bạn không thể phán đoán hoàn toàn chính xác hoàn cảnh của bất kỳ ai. Bạn không thể nói một cách đúng đắn “Điều này thì như thế này. Điều này thì không như vậy.” Ngay cả những A La Hán đã thoát khỏi đại dương đau khổ của sinh tử và những phiền não cũng không thể tiên tri mọi sự hoàn toàn đúng đắn và đáng tin cậy. Dĩ nhiên là có nhiều sự việc những bậc chưa hoàn toàn chứng ngộ nói là đúng, đặc biệt là những vị đã hoàn tất con đường dẫn tới giải thoát, nhưng không phải là từng sự việc một. Chỉ có những điều các bậc toàn trí nói ra mới hoàn toàn đúng đắn – những hiện tượng như thể hiện hữu và những hiện tượng như thể không hiện hữu. Một ví dụ trong những điều chư Phật nói thật đúng đắn là bốn nguyên nhân của vô minh.

Năng lực của những Đối tượng Linh thánh

Câu chuyện này mang lại cho các bạn một sự hiểu biết rằng không có gì để nghi ngờ về việc Phật, Pháp, Tăng, các pho tượng, bảo tháp, Kinh điển, và hình ảnh của chư Phật có năng lực phi thường và là suối nguồn của những lợi ích rộng lớn cho chúng sinh. Những đối tượng linh thánh này ban tặng phương cách dễ dàng nhất để tịnh hóa nghiệp tiêu cực và giải thoát chúng sinh khỏi những cõi thấp. Những đối tượng đó khiến bạn tích tập công đức bao la để tâm bạn được chuyển hóa và thể nhập con đường, giải trừ những phiền não thô nặng, và thành tựu giải thoát, sau đó giải trừ những phiền não vi tế và thành tựu giác ngộ. Vì thế, ngay cả một bức hình Phật, một pho tượng, hay một bản Kinh cũng rất cần phải có.

Điều hết sức cần thiết là các đối tượng linh thánh hiện hữu càng nhiều càng tốt và được xây dựng càng nhiều càng tốt ở khắp mọi nơi trên thế giới. Vấn đề quan trọng là nên có càng nhiều càng tốt những đối tượng linh thánh và hình ảnh ngay tại nhà của bạn, cả bên ngoài lẫn bên trong nhà, được thiết trí một cách tôn kính. Bạn không thể đặt những đối tượng linh thánh ở bất kỳ nơi nào, như trên sàn nhà, trong phòng tắm là những nơi có mùi hôi, hay ở bên ngoài trên mặt đất. Điều này tạo nên nghiệp tiêu cực do không tôn kính các đối tượng linh thánh.

Chỉ nhờ chiêm ngưỡng những đối tượng linh thánh đó mà bạn tích tập những khối lượng công đức to lớn – to lớn hơn cả việc cúng dường cho những bậc độ giác (A La Hán). Cúng dường cho bao nhiêu A La Hán? Cho số lượng A La Hán nhiều như số vi trần của tất cả các thế giới và vũ trụ. Các A La Hán hoàn toàn giải thoát khỏi các đại dương đau khổ của sinh tử và những nguyên nhân – nghiệp tiêu cực và những phiền não – cũng như những dấu vết của chúng. Chỉ nhìn ngắm một đối tượng linh thánh, các bạn thu thập nhiều công đức hơn việc cúng dường hàng trăm thực phẩm thiêng liêng khác nhau được hình dung là chất cam lồ và y phục thiêng liêng – có nghĩa là thực phẩm và quần áo có phẩm chất gấp 100.000 lần so với những y phục và thực phẩm của con người. Và không chỉ cúng dường tất cả những món đó trong một ngày mà cúng dường mỗi ngày, trong nhiều kiếp.

Từ câu chuyện này bạn có thể hiểu được khối lượng công đức của việc chiêm ngắm các đối tượng linh thánh thật đáng kinh ngạc ra sao. Trong quá khứ ở Ấn Độ, một người rất nghèo khổ đã cúng dường rượu thuốc cho bốn tu sĩ. Trong đời sau, người ấy trở thành một vị vua hết sức giàu có với rất nhiều quyền lực. Trong ví dụ đầu tiên chúng ta không nói về các tu sĩ, mà nói về các A La Hán là những vị đã hoàn tất năm con đường và có những phẩm tính phi thường. Vì thế, bạn có thể hình dung nghiệp của việc cúng dường cho thậm chí chỉ một vị A La Hán. Trong ví dụ này, số lượng các A La Hán mà bạn cúng dường thì tương đương số vi trần của toàn thể vũ trụ. Nếu bạn so sánh các công đức của việc cúng dường cho các A La Hán với công đức của việc chỉ chiêm ngắm một pho tượng hay hình ảnh của Đức Phật thì công đức của việc cúng dường chư vị A La Hán rất nhỏ bé.

Đức Phật đã giải thích điều này trong *Kinh Ấn Phát triển Năng lực của Lòng Sùng mộ*:

Đức Phật nói với ngài Văn Thù:

Bất kỳ con trai hay con gái nào của dòng truyền thừa hay bất kỳ ai cúng dường mỗi ngày thực phẩm linh thánh 100 mùi vị và y phục linh thánh cho chư vị A La Hán tương đương số vi trần của toàn thể vũ trụ hay những kiếp tương đương số hạt cát trong đại dương, Văn Thù, bất kỳ con trai hay con gái nào của dòng truyền thừa và bất kỳ ai chiêm ngắm một bức vẽ của Đức Phật, hay những hình tượng của Đức Phật như các bức vẽ, pho tượng, hình ảnh, và v.v.. sẽ tích tập vô lượng công đức bao la hơn việc cúng dường cho các A La Hán trong số lượng kiếp đó. Vì thế không còn nghi ngờ gì về việc những người chấp tay, hay cúng dường hoa, nước hoa, hương nhang, hay ánh sáng cho những đối tượng linh thánh, các việc đó tích tập vô lượng công đức.

Bạn nên biết rằng càng có nhiều công đức, bạn càng dễ dàng và nhanh chóng thành tựu sự giải thoát và giác ngộ cho bạn để giải thoát vô số chúng sinh đau khổ đang nương tựa vào bạn, có một mối liên hệ với bạn. Có thêm nhiều công đức có nghĩa là những ước muốn đạt được hạnh phúc của bạn được đáp ứng mà không cần dụng công không chỉ trong những đời sau mà ngay cả trong đời này. Nếu bạn nghĩ về điều bạn cần có, ước muốn đó được đáp ứng ngay trong năm đó, hay sau một vài tháng, vài tuần, một ít ngày, trong ngày đó, hoặc thậm chí sau một giờ! Đôi khi bạn phải ngạc nhiên vì năng lực công đức của bạn và cách thức một điều tốt lành xảy ra mà không cần chút nỗ lực nào. Nếu ở phía trên giường bạn và trên những bức tường, bạn có thể treo nhiều hình ảnh của những bậc linh thánh, nếu nhà tù cho phép, và nếu bạn đang chia sẻ với người nào đó không cảm thấy khó chịu về điều ấy thì thật là tuyệt vời. Có lẽ bạn có thể xin phép người bạn cùng phòng bọc viền quanh những tấm hình. Có lẽ bạn có thể kết bạn với những người đó, tặng họ một ly sữa khuấy, và là bạn thân của họ (tôi đang nói đùa).

Cơ hội Hy hữu và Quý báu

Về đạo đức trong sạch, nếu bạn khảo sát thế giới bạn sẽ thấy rằng có rất ít người trì giữ một cách thanh tịnh ngay cả một giới nguyện. Nếu bạn khảo sát bản thân chỉ nội trong một ngày hay 24 giờ, hay thậm chí một giờ, bạn sẽ thấy rằng những phiền não, những tư tưởng bất thiện của sự sân hận, tham muốn và bám luyến vào hạnh phúc của cuộc đời này phát khởi hết sức mạnh mẽ, tư tưởng này sau tư tưởng kia, như một trận bão, giống như thác lũ, không thể kềm chế nổi. Mọi hoạt động bất thiện được thực hiện trong một ngày hay thậm chí trong một giờ sẽ dẫn tới đau khổ. Không chỉ có thế, bạn không thể tìm được sự toại nguyện với những thái độ như thế. Cho dù bạn sở hữu toàn thể thế giới, kể cả mặt trời, mặt trăng, và những hành tinh, bạn vẫn không cảm thấy toại nguyện. Đây là đau khổ trầm trọng nhất, vấn đề to lớn nhất trong đời sống con người.

Ví dụ như, những ca sĩ, kịch sĩ v.v.. nổi tiếng, giàu có, lừng danh, và tràn trề năng lực có tâm thức đầy áp những nỗi lo lắng do những tư tưởng bất thiện của sự quan tâm thế tục bám níu vào hạnh phúc của cuộc đời này. Bạn càng có nhiều lạc thú và của cải thế gian thì tâm bạn càng cảm thấy bất mãn và khôn khổ. Của cải bên ngoài có thể xuất hiện thật kỳ diệu và đẹp đẽ: giàu có, sở hữu nhiều căn hộ to lớn, những tòa nhà và xe hơi đắt tiền, có một gia đình đông người, nhiều ngàn người bạn v.v.. Tuy nhiên, đời sống nội tâm của những người đó thì vô cùng bất hạnh. Bạn càng sở hữu nhiều thì bạn càng không hạnh phúc. Không có an bình và hạnh phúc nội tâm. Bạn lo lắng và e sợ những người khác trở nên nổi tiếng hơn bạn, lo sợ mất của cải hay gia đình, lo sợ điều gì có thể xảy ra vào một lúc nào đó và tiếng tăm của bạn sẽ mất. Tất cả những điều này đến từ dục vọng, tư tưởng bất thiện. Đó là chưa nói tới hậu quả của những hành vi bất thiện vào lúc chết và trong những đời sau của bạn, những sự sinh ra đầy đau khổ trong các cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh. Trong nhiều đời bạn liên tục tái sinh vào những cõi thấp bởi một khi đã sinh ra ở những nơi chốn đó, bạn không có cơ hội để thực hành Pháp hay đức hạnh. Nếu bạn nhìn những con gà, cọp, bò v.v.. thái độ của chúng chỉ là tham muốn, tìm kiếm hạnh phúc của cuộc đời này. Vì thế, mọi hành động của chúng là bất thiện.

Khi đã gặp được Pháp, bạn có cơ hội để thực hành, nhưng các thú vật thì không. Chúng không thể gặp được Pháp, hiểu biết và thực hành Pháp. Là một thú vật, tâm thức của chúng bị ngăn trở không thể hiểu biết ngôn từ và ý nghĩa của Pháp. Cho dù bạn giải nghĩa rằng hạnh phúc đến từ đức hạnh – những hành động được thúc đẩy bởi thái độ không-tham, không-sân, không-si - cho dù bạn giải nghĩa điều này cho chúng hàng ngàn năm, hàng tỉ kiếp, chúng cũng chẳng thể nào hiểu được. Chúng không thể học cách thực hành Pháp. Là con người, chúng ta đã gặp được Pháp. Chúng ta có cơ hội này, nhưng chúng thì không. Hãy nhìn chúng và nhìn vào bản chất của cuộc đời chúng, những động lực và hành động của chúng. Bạn có thể thấy rằng chúng chỉ tạo ác nghiệp, có nghĩa là chúng sẽ bị tái sinh liên tục như thế, sẽ chết và bị sinh ra liên tục, chết và bị sinh ra liên tục trong những cõi thấp.

Do đó, lúc này đây, một phép màu nhiệm đã xảy ra cho chúng ta: là một con người. Như một giấc mơ! Chúng ta đến từ những cõi thấp. Ngôi nhà hay nơi cư trú thường xuyên của chúng ta là những cõi thấp. Chúng ta đã đến từ những nơi đó. Điều không thể có được đã xảy ra vào lúc này, không chỉ là một con người, mà là đã gặp được Pháp, gặp được Phật Giáo. Như một giấc mơ, một điều bất khả đã xảy ra.

Do bởi trạng thái của tâm và tập quán của những phiền não từ vô thủy, đặc biệt là sự tham muốn, ta rất khó trì giữ ngay cả một giới nguyện trong sạch. Nhưng không gặp được Phật Pháp, chúng ta không chấp nhận sự tái sinh hay nghiệp. Khi ấy, ngay cả khi được nghe Pháp, giáo lý ấy vẫn không dễ dàng được chấp nhận. Ta không hiểu biết hay không có niềm tin. Do những dấu vết của một vài công đức được tạo nên trong quá khứ, chúng ta có thể có niềm tin và chấp nhận các giáo lý nhưng điều này vẫn không có nghĩa là chúng ta có thể thực hành. Vì thế trì giữ thậm chí một giới nguyện và sống một cách trong sạch thì vô cùng khó khăn. Chỉ để trở thành một con người không thôi bạn cũng cần phải có đạo đức trong sạch là nguyên nhân căn bản, nếu không thì điều đó không thể xảy ra. Nhưng là một con người hội đủ 8 tự do và 10 thuận lợi thì bạn cần phải tạo ra 18 nguyên nhân. Để thực hành đạo đức bằng cách trì giữ các giới nguyện Biệt giải thoát (hay tự do cá nhân) và đi theo con đường dẫn tới giải thoát, bạn cần rất nhiều công đức, là những điều hết sức hy hữu mới có được.

Việc thực hành Bồ đề tâm, giữ các giới nguyện Bồ tát, thành tựu con đường Đại thừa, và trở nên giác ngộ thì thậm chí còn quý hiếm hơn nữa. Còn hy hữu hơn nữa khi được thọ nhận một nhập môn Kim cương thừa vĩ đại và đi theo con đường Kim cương thừa trong đó bạn có thể thực hành và thành tựu giác ngộ trong một đời ngắn ngủi, thay vì phải mất ba vô lượng đại kiếp khi đi theo con đường Kinh điển của Đại thừa. Điều hy hữu nhất và phi thường nhất là việc thọ nhận một nhập môn Tantra (Mật điển) du già tối thượng và thực hành con đường đó, là những điều khiến bạn có thể thành tựu giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi trong thời đại suy hoại này. Việc sở hữu tái sinh làm người toàn hảo có tất cả những cơ hội phi thường này thì hết sức hy hữu và quý báu.

Tóm lại, việc thực hành và thành tựu giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi trong thời đại suy hoại này với những Tantra du già thấp và cao cấp nhất thì tùy thuộc vào việc trì giữ những giới nguyện Kim cương thừa thấp và cao cấp nhất. Điều này tùy thuộc vào việc trì giữ những giới nguyện Bồ Tát, là điều lại phụ thuộc vào việc trì giữ những giới nguyện Biệt giải thoát (giải thoát cá nhân), chẳng hạn như các giới nguyện cư sĩ. Vì thế bạn có thể thấy việc trì giữ các giới nguyện cư sĩ thì quan trọng tới mức độ nào. Nó là một nền tảng quan trọng thật đáng kinh ngạc và như tôi đã giải thích trước đây, chỉ là một con người không thôi thì đạo đức trong sạch đã vô cùng quan trọng. Việc bạn thực hành những cấp độ giới nguyện khác nhau này để phát triển tâm linh trong con đường dẫn tới giải thoát và giác ngộ là nguyên nhân chính yếu để bạn có thể làm một con người trong đời sau. Nó giống như nhiên liệu. Không có nhiên liệu trong máy bay thì máy bay không thể bay; tất cả những máy bay không thể bay và hỏa tiễn

không thể đi tới mặt trăng. Xe hơi và xe gắn máy không thể vận hành nếu không có nhiên liệu hay dầu lửa, và không có sự tích điện thì không có ánh sáng.

Làm Lợi lạc Thế giới

Nếu bạn muốn làm lợi lạc cho những người khác và quan tâm tới nền hòa bình của thế giới thì việc trì giữ những giới nguyện này là điều thiết yếu. Nó có nghĩa là bạn thôi làm nhiều hành vi tiêu cực làm tổn hại cho người khác, dù trực tiếp hay gián tiếp, bởi bạn đã lập một thế nguyện. Bạn không làm hại bản thân bạn bằng cách thực hiện những hành vi tiêu cực đó, bởi bằng cách làm tổn hại người khác, bạn nhận lãnh tai họa trong tương lai. Nhờ sống trong những giới nguyện này (một, hai, ba, bốn, hay năm giới nguyện cư sĩ), bạn thôi gây nhiều tổn hại cho gia đình bạn, cho những người ở quanh bạn, cho các thú vật, cho con người trong quốc gia của bạn, trong thế giới – cho dù có bao nhiêu tỉ người chẳng nữa - bạn thôi không làm hại họ. Sự vắng mặt của tổn hại là an bình, vì thế bạn đang mang lại an bình cho những người khác, kể cả gia đình bạn, những người quanh bạn, và sau đó tất cả những người khác. Càng giữ giới nguyện thì bạn càng ít làm hại người khác, và từ bạn những người ấy càng nhận được nhiều an bình và hạnh phúc.

Càng có nhiều người giữ các giới nguyện cư sĩ sẽ trợ giúp cho môi trường và làm tăng trưởng những nguyên nhân cho sự thịnh vượng trong quốc gia bạn. Việc có nhiều người giữ giới cư sĩ sẽ giúp ngăn ngừa nạn thiếu hụt thực phẩm, khiến cho mưa thuận gió hòa, mùa màng tăng trưởng, và cũng mang lại nền hòa bình thế giới. Đây là điều bạn có thể tức thì hiến tặng và thực hiện mỗi ngày, cho dù bạn không phải là một trong những vị lãnh đạo rất cao cấp đi đó đi đây dự các hội nghị thảo luận về nền hòa bình của thế giới. Nhiều người có thể bàn cãi, nhưng chỉ nói không thôi thì không thể làm được gì nhiều cho hòa bình. Chúng ta cần phải hành động.

Việc Sân hận với Gia đình bạn, Quan tòa, các Dịch vụ Chăm sóc Trẻ em, v.v..

Có một ít vấn đề tôi muốn bạn suy nghĩ. Đây chính là thiên định. Hãy nghĩ về điều này trong đời sống hàng ngày của bạn. Đối với con cái bạn, đối với những người bạn cho là bị lôi kéo để phản đối bạn, đối với gia đình bạn, quan tòa, các dịch vụ chăm sóc trẻ em v.v.. điều cốt yếu là xem xét những vấn đề ấy một cách tích cực khiến bạn nhìn các sự việc đó theo một cách thể tích cực hơn là tiêu cực.

Bạn nên sử dụng mọi hoàn cảnh và cách thức những hoàn cảnh ấy đối xử với bạn và nhận ra rằng chúng làm thương tổn tư tưởng yêu quý bản thân (ái-ngã) và sự tham luyến của bạn vào đời này. Chúng không làm tổn thương lòng bi mẫn của bạn, không làm tổn hại từ tâm của bạn, không làm tổn hại Bồ đề tâm, không làm tổn hại trí tuệ của tánh Không của bạn. Những khía cạnh tích cực đó của tâm bạn không cảm thấy bị thương tổn. Chỉ có khía cạnh tiêu cực của tâm bạn - những quan niệm sai lầm và những tư tưởng ái-ngã của bạn - cảm thấy bị tổn thương.

Tư tưởng Ái-ngã Sai lầm

Vì sao nó là một tư tưởng sai lầm? Trước tiên có cái “tôi” chỉ đơn thuần bị tâm thức quy gán do sự hiện hữu của nền tảng của sự quy gán – các uẩn của thân và tâm. Khi thân bị giam giữ trong tù ngục cùng với tâm thì chắc chắn là tâm dán nhãn và quý gán một cách đơn thuần: “tôi bị tù” và vì thế tin vào điều đó. Thiền định này rất cần được thực hiện mỗi ngày và trong mọi lúc. Tâm chỉ đơn thuần quy gán và sau đó tin vào những gì nó đã quy gán.

Trong thực tế, nếu bạn phân tích, không có cái “tôi” thực sự bị ném vào tù. Không ai có thể đưa cái “tôi” đó vào tù, bởi cái “tôi thực sự” xuất hiện và được tin là hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó thì thực sự không hiện hữu. Bạn không thể tìm thấy nó ở bất kỳ nơi đâu. Không có thân là “tôi”, cũng không có tâm là “tôi”. Nếu bạn phân tích sâu hơn nữa thì không có các uẩn là cái “tôi” thực sự đó. Ngay cả tập hợp của tất cả năm uẩn cũng không phải là cái “tôi” đó. Cái “tôi” đó cũng không thể được tìm thấy ở bất kỳ nơi đâu trong các uẩn. Không thể tìm thấy nó trên nền tảng (của sự quy gán) – các uẩn. Không thể tìm thấy cái “tôi” đó ở bất kỳ nơi đâu, từ đầu sợi tóc trên đầu cho tới ngón chân bạn. Không thể tìm thấy nó ở bất kỳ nơi đâu, dù ở trong hay ngoài thân. Không thể tìm thấy cái “tôi” đó, nó không hiện hữu ở bất kỳ nơi đâu – không ở trong bầu trời, trong lòng đất – không ở nơi đâu. Không thể tìm thấy nó. Bạn không thể tìm thấy nó bằng cách sử dụng luận lý. Bằng cách kiểm tra theo khoa học, bạn không thể tìm thấy nó. “Kiểm tra theo khoa học” có nghĩa là sử dụng lý trí. Với trí tuệ, điều bạn nhận thức được sau khi thực hiện sự phân tích là, một cách khoa học, cái “tôi” (hiện hữu nội tại) thì hoàn toàn không hiện hữu, nó hoàn toàn trống không. Đây là bản tánh tối hậu và thực sự của cái “tôi” - thực tại.

Bây giờ bạn có thể nhận ra tư tưởng ái-ngã là một ý niệm hoàn toàn sai lầm ra sao. Không có cái “tôi” trong ý nghĩa của một cái “tôi” hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó. Bởi vô minh, cái “tôi” được tin tưởng là thật có, hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó, như nó xuất hiện, cái “tôi” ấy là một phóng chiếu từ dấu vết tiêu cực do vô minh để lại trước đó, đây là cái “tôi” mà bạn hết sức yêu quý. Cái “tôi” này, đối tượng của vô minh, được yêu quý. Đây là điều quý báu nhất, cao quý nhất, quan trọng nhất, quý báu hơn mọi thứ khác, điều quý báu nhất trong tất cả chúng sinh hữu tình, thậm chí là kẻ quan trọng nhất trong tất cả những bậc linh thánh, tất cả chư Phật và Bồ Tát! Bạn có thể thấy rằng đây là một ý niệm hoàn toàn sai lầm bởi như tôi đã mô tả trước đây, cái “tôi” được yêu mến này không hiện hữu.

Cái “tôi” hiện hữu là cái “tôi” chỉ đơn thuần được tâm thức quy gán và hiện hữu bởi nền tảng (của sự quy gán) – là các uẩn - hiện hữu. Thân không là “tôi”, tâm không là “tôi”, và “tôi” không thể được tìm thấy trong các uẩn. Tương tự như thế, cái “tôi” thực sự xuất hiện và được tin tưởng là hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó thì không được tìm thấy. Bây giờ bạn có thể thấy rõ ràng là cái “tôi” thực sự xuất hiện để hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó thì không ở trong tù. Bạn không thể tìm thấy nó ở trong tù, bạn không thể tìm thấy nó ở nhà, hay trên các uẩn –

là nền tảng của sự quy gán. Bạn phải thực hành thiền định này mỗi ngày. Thực hành này rất quan trọng, cho dù nó tốn bao nhiêu thời gian đi nữa.

Thiện tâm của Những Người Đưa Bạn vào Tù

Bạn càng khám phá ra thực tại tối hậu thì bạn càng nhận ra rằng những người đưa bạn vào tù – con cái bạn, quan tòa, nhân viên chăm sóc trẻ em, cảnh sát – đã giúp cho bạn nhận ra tánh Không. Việc bạn ở trong tù đã khiến cho bạn thiền định về tánh Không, thực tại tối hậu, khiến bạn học tập về nó và khám phá nó. Đây là một cơ hội vô giá, bởi việc nhận ra tánh Không khiến bạn có thể thành tựu sự giải thoát và vĩnh viễn thoát khỏi đại dương đau khổ trong sinh tử và những nguyên nhân của nó: những phiền não cũng như nghiệp đã hiện hữu trong trái tim bạn từ vô thủy. Do bởi nghiệp và những phiền não, bạn đã đau khổ trong sinh tử luân hồi từ vô thủy; bạn đã từng chết và bị tái sinh và sau đó lại chết. Không biết bao nhiêu lần, bạn đã kinh nghiệm những nỗi khổ của sáu cõi, đau khổ này tiếp nối đau khổ kia, như một chuỗi dây xích.

Tất cả những điều này được gây nên bởi cội gốc của sinh tử, việc bám chấp và ôm giữ cái “tôi” như thực sự hiện hữu, như thật có, trong ý nghĩa của việc hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó, cũng như việc bám níu vào các hiện tượng, vào các uẩn - việc ôm giữ các uẩn như thực có trong ý nghĩa của sự hiện hữu từ khía cạnh riêng của chúng và không chỉ đơn thuần do tâm thức quy gán. Trí tuệ nhận ra tánh Không là *điều duy nhất* chặt đứt gốc rễ của sinh tử và có thể tiệt trừ mọi mê lầm, kể cả những dấu vết của chúng. Khi bạn kinh nghiệm sự hoàn toàn ngừng dứt của đau khổ và mọi nguyên nhân của đau khổ, khi bạn kinh nghiệm bản tánh tối hậu của tâm bạn, khi ấy bạn đạt được giải thoát.

Bạn có thể nhận ra rằng bạn chỉ có thể thoát khỏi mọi đau khổ trong sinh tử và những nguyên nhân của chúng bằng trí tuệ nhận ra tánh Không. Nếu vợ bạn, con cái bạn, những dịch vụ chăm sóc trẻ em, quan tòa, v.v.. không đưa bạn vào tù, bạn đã không gặp Pháp. Bạn thích điều nào hơn? Ở bên ngoài nhà tù và không bao giờ gặp được Pháp? Có một cuộc đời ngập đầy những phóng dật, dự những buổi tiệc, những chuyện linh tinh, và làm những việc chỉ do sự bám luyến vào cuộc đời này thúc đẩy, được dẫn dắt bởi sự tham muốn, lập đi lập lại vẫn từng đó việc mà bạn từng làm từ những tái sinh tự vô thủy? Không có gì mới mẻ, kể cả mọi kinh nghiệm về lạc thú, chẳng hạn như tiêu phí đời bạn trong việc chạy đua trên một chiếc mô tô to tướng gây rất nhiều tiếng ồn, săn đuổi các bạn trai hay bạn gái, v.v.. Bạn có thể thấy rằng điều này thực sự vô cùng tẻ nhạt.

Hãy quán chiếu rằng trong vô số cuộc đời tự những tái sinh từ vô thủy bạn đã có và đã từng làm tất cả những điều này. Cho dù bạn chỉ làm tất cả những điều này một lần duy nhất thì sống như thế cũng thật là chán ngắt. Do bởi quá nhiều phóng dật và tham muốn lạc thú trong đời này mà bạn không nhận được bất kỳ lợi lạc nào trong Pháp. Sự tham muốn không mang lại cho bạn thời gian để thực hành Pháp.

Cho dù có lợi lạc, sự tham muốn không cho bạn thời gian để học tập, để thực hành thiền định, để đọc *lamrim* và những quyển sách Pháp khác, hay để sống trong các giới nguyện. Vì thế, bất kỳ điều gì tất cả những người ấy đã làm để đưa bạn vào tù, hóa ra là để bạn được vĩnh viễn tự do và thoát khỏi ngục tù sinh tử! Đây chẳng phải là điều kỳ diệu hay sao? Việc họ đưa bạn vào tù thuyết phục tâm bạn phải suy nghĩ sâu xa hơn về cuộc đời bạn, và làm điều gì có ý nghĩa một cách nghiêm túc hơn là chỉ đùa giỡn với cuộc đời bạn; không lãng phí cuộc đời và sử dụng đời bạn như một máy hút bụi, hay như giấy vệ sinh để lau sạch phân.

Việc họ đưa bạn vào tù là một hỗ trợ phi thường. Nó hướng đời bạn tới giải thoát thay vì tới những cõi thấp và sinh tử, và không chỉ có thế, việc ấy còn hướng bạn tới giác ngộ. Bởi họ đưa bạn vào tù, bạn mong muốn một cách nghiêm túc làm cho cuộc đời bạn tốt đẹp hơn, đáng sống, và đầy ý nghĩa. Nó khiến bạn suy tưởng, khiến bạn khám phá, nó đánh thức tâm bạn. Họ làm bạn thức giấc. Từ điều gì? Từ một cuộc đời bị lãng phí quá nhiều bởi chỉ tạo ra nghiệp tiêu cực và những nguyên nhân cho nỗi khổ trong các cõi thấp, một cuộc đời chỉ được sử dụng như một kẻ nô lệ cho những phiền não. Ở trong tù bạn không chỉ gặp Phật Pháp, bạn còn gặp được những giáo lý Đại thừa, Bồ đề tâm, và *lamrim*. Bạn nhận thấy làm cách nào sự việc này đã xoay chuyển đời bạn tới sự giác ngộ, đại lạc viên mãn tối thượng, nơi không còn điều gì nữa để thành tựu. Nó là sự chấm dứt mọi sai lầm của tâm và sự thành tựu mọi phẩm tính.

Giờ đây bạn có thể thấy rằng tất cả những người này thì vô cùng quý báu và vô cùng tử tế đối với bạn. Không có ngôn từ nào để diễn tả những gì họ đã làm cho bạn. Cho dù toàn thể thế giới có chứa đầy châu ngọc, đô la, vàng bạc và kim cương, và bạn dâng tặng tất cả những thứ ấy cho họ, bạn cũng không thể chấm dứt việc đền đáp thiện tâm của họ về việc họ đã mang lại cho bạn tặng vật này. Bạn nên thiền định mỗi ngày về thiện tâm của họ. Chính thiện tâm ấy đã thuyết phục bạn thực hành sự từ bỏ - sự xả ly nhận ra rằng sinh tử có bản chất là đau khổ. Đây là một thiện tâm phi thường. Họ cũng thuyết phục bạn mở rộng trái tim, tìm kiếm những điều có ý nghĩa trong cuộc đời, đón nhận Phật Pháp, tu học Bồ đề tâm, và thiền định về tánh Không. Đây là một thiện tâm phi thường, một khối lượng thiện tâm bao la. Thiện tâm của họ bao la như bầu trời.

Có 10 lợi lạc của Bồ đề tâm được đề cập trong *lamrim* như được giảng trong *Giải thoát trong Lòng Tay* cũng như *Bodhisattvacaryavatara (Một Hướng dẫn tới Bồ Tát Hạnh của Cuộc Đời)* của ngài Shantideva. “Sau khi đã nhận thân thể bất tịnh này, nó trở thành thân linh thánh vô giá của Đấng Chiến Thắng. Vì thế hãy hộ trì Bồ đề tâm một cách kiên định.” Thân thể mà hiện nay chúng ta đang có được tạo nên bởi sự mê lầm và nghiệp và ở trong bản tánh đau khổ duyên hợp rộng khắp. Trên nền tảng này có nỗi khổ của sự biến đổi. Lạc thú sinh tử là nỗi khổ của sự biến đổi. Cũng có nỗi khổ của sự đau đớn (khổ khổ), và nhiều đau khổ của thân và tâm. Điều bản văn đang nói là nhờ thực hành Bồ đề tâm bạn có thể trở nên hoàn toàn giải thoát khỏi nỗi khổ này và thành tựu thân linh thánh của một vị Phật, thân linh thánh kim cương thuần tịnh.

Bạn không chỉ thoát khỏi đau khổ, bạn còn có thể thoát khỏi những tư tưởng nào động và những che chướng thô và tế. Bạn có thể đạt được thân bất tử trùm khắp mọi sự hiện hữu - một thân linh thánh trùm khắp toàn thể thế giới, và toàn thể thế giới trùm khắp toàn thể thân. Đây là điều mà thân linh thánh của một vị Phật có thể làm. Không có giới hạn, vì thế bạn có thể làm lợi lạc toàn thể chúng sinh. Việc chuyển hóa như thế xuất phát từ Bồ đề tâm. Với Bồ đề tâm, bạn cũng có thể tịnh hóa mọi nghiệp tiêu cực hay hành vi nghiêm trọng nào bạn từng tạo ra. Bạn cũng có thể kinh nghiệm hạnh phúc trong đời này và thậm chí còn quan trọng hơn nữa, hạnh phúc của mọi đời tương lai, hạnh phúc tối hậu của sự giải thoát khỏi sinh tử, và cuối cùng, sự Toàn Giác.

Vô số chúng sinh trong địa ngục, các ngã quỷ, súc sinh, con người, trời và a tu la có thể nhận lãnh toàn bộ hạnh phúc này cho tới sự giác ngộ từ Bồ đề tâm của bạn. Điều ấy không phi thường sao? Hãy thấu hiểu rằng bạn có thể tạo nên toàn thể hạnh phúc này, cho tới sự giác ngộ, cho nhiều triệu người trong một quốc gia, trong thế giới này, trong những vũ trụ khác, điều ấy thật là kỳ diệu. Ở một nơi nhỏ bé, dưới một hòn đá có một tổ kiến, trong đó có rất nhiều ngàn con kiến và bạn có thể tạo ra cho chúng mọi hạnh phúc cho tới sự giác ngộ. Trong một cánh đồng, trên một ngọn núi, trong một quốc gia, trong mọi quốc gia trên thế giới, có vô vàn chúng sinh. Có vô số cá trong nước trên toàn thế giới, từ con cá khổng lồ cho tới những con cá tuế nhỏ tí xíu, và thậm chí rất nhiều sinh vật nhỏ hơn rất nhiều chỉ có thể nhìn thấy bằng kính hiển vi. Bồ đề tâm của bạn có thể tạo nên mọi hạnh phúc này cho tới sự giác ngộ cho tất cả chúng sinh đó. Đây mới chỉ nói về một loại động vật. Thật là không thể tin được nếu bạn nghĩ rằng điều này liên quan tới tất cả những loại động vật khác nhau đang hiện hữu. Chúng nhiều vô số kể. Có vô số chúng sinh trong địa ngục, ngã quỷ, trời và a tu la. Bạn không thể hình dung được những gì Bồ đề tâm của bạn có thể làm. Còn có điều gì khác trong đời để vui hưởng? Bạn ở tù hay ở nhà thì chẳng thành vấn đề gì. Dù bạn ở nơi đâu, nếu bạn có thể, hãy thực hành Bồ đề tâm. Đây là cuộc đời tốt đẹp nhất, hạnh phúc nhất, nhiều ý nghĩa nhất – không chỉ cho bản thân bạn mà cho tất cả mọi người. Cho dù thân bạn ở đâu chẳng nữa thì tâm bạn vẫn luôn luôn có thể thực hiện thực hành này.

Vì thế giờ đây bạn có thể nhận ra rằng gia đình bạn và tất cả những người đưa bạn vào tù đã cho bạn cơ hội này, khiến bạn tỉnh giấc và mở rộng trái tim bạn hướng tới Bồ đề tâm. Thiện tâm của họ thật vô hạn, thật bao la. Ngay cả việc làm đầy toàn thể thế giới với kim cương, vàng, hàng triệu đô la, và những viên ngọc như ý ban cho bạn bất kỳ điều gì bạn muốn - tất cả những món này không thể đền đáp thiện tâm của họ. Họ là những người tử tế nhất, quý báu nhất trong trái tim bạn.

Đây là thiên định quan trọng nhất cho đời sống hàng ngày của bạn. Đối với những người tử tế với bạn thì không có nghĩa là họ phải có ước muốn bạn được hạnh phúc, đặt bạn trên đầu họ, mang lại cho bạn món sô cô la, kem, LSD (loại ma túy mạnh) hay cần sa. Trí tuệ nhận thức trực tiếp tánh Không giải trừ trực

tiếp những ô nhiễm thô và tế, Pháp chân thực, không có tư tưởng làm lợi lạc cho bạn. Sự nhận thức trực tiếp tánh Không tự nó không bận tâm về nỗi khổ hay hạnh phúc của bạn, nhưng nó vô cùng quý báu bởi nó mang lại lợi lạc cho bạn biết bao. Khi cho rằng gia đình bạn và những người khác không có tư tưởng làm lợi lạc cho bạn mà chỉ muốn trả miếng, bạn vẫn đang nhận tất cả những lợi lạc này từ họ, chẳng hạn như tịnh hóa nghiệp từ những tái sinh tự vô thủy, tạo công đức rộng lớn của trí tuệ và đức hạnh, và tạo lập rất nhiều nguyên nhân cho hạnh phúc bằng cách sống trong những giới nguyện, khiến bạn tích tập công đức 24 giờ mỗi ngày trong khi ngủ, ăn v.v.. Bất kỳ giới nguyện nào bạn trì giữ cũng làm cho đời bạn có ý nghĩa và lợi lạc bởi mọi công đức bạn tạo nên mỗi ngày đều được tăng lên 100.000 lần. Đây là những cơ hội quý báu để tạo nên những nguyên nhân cho hạnh phúc của những đời tương lai, những tái sinh tốt lành, việc tái sinh vào một cõi Tịnh độ, đạt được giải thoát và giác ngộ là do bởi thiện tâm của họ - có nghĩa là những người này là những người quý báu nhất trong đời bạn.

Phát triển lòng Bi mẫn bằng cách Quán chiếu về Nỗi Khổ Trong Tương lai của Những người ấy

Có ba cách nghĩ tưởng và những phương pháp được dùng đối với những người ấy. Một là sử dụng cách thức họ đã đối xử với bạn để phát triển lòng bi mẫn đối với họ. Là một vị thánh vĩ đại, Bồ Tát Shantideva đã nói: “Nghiệp của tôi đã buộc tôi nhận tai họa này. Bởi hành động làm hại chúng sinh này, há tôi đã không khiến họ bị đắm chìm trong các cõi địa ngục hay sao?”

Shantideva nói rằng trong những đời quá khứ bạn đã đồ lỗi và buộc tội họ về những điều họ không làm và đưa họ vào tù, có nghĩa là bạn đã làm cho họ đúng những điều mà họ làm cho bạn. Đây là cách nghiệp vận hành. Vì thế, trong đời này bạn đang kinh nghiệm kết quả của nghiệp đó. Cũng giống như bạn đã gieo trồng một hạt giống và bây giờ nó đang nảy mầm. Do bởi điều đó, giờ đây nghiệp đang chín mùi là lý do khiến họ đối xử với bạn như vậy, là lý do khiến họ buộc tội và đồ lỗi cho bạn và đưa bạn vào tù trong đời này. Nghiệp tiêu cực mà họ tạo nên bằng cách đối xử với bạn như thế này và đưa bạn vào tù sẽ khiến họ bị tái sinh trong những địa ngục thấp nhất. Mặc dù bây giờ họ là những con người, khi chết tâm thức họ sẽ đi tới những cõi địa ngục thấp nhất, giống như rơi từ một vách đá xuống những vực thẳm, rơi xuống các địa ngục nóng hừng hực lửa và vào các địa ngục lạnh. Nếu lúc ban đầu bạn không là người đồ lỗi và đối xử với họ như bạn đã làm trong quá khứ, thì sẽ chẳng có gì để thuyết phục họ làm hại bạn vào lúc này, đối xử với bạn theo cách này, đồ lỗi cho bạn và đưa bạn vào tù. Sẽ chẳng có nguyên nhân và lý do nào cả. Điều đó không thể xảy ra. Và từ nghiệp tiêu cực làm hại bạn này họ sẽ bị tái sinh vào những cõi địa ngục. Họ không có chút tự do nào. Họ hoàn toàn bị sai sử bởi sự mê lầm và nghiệp do bạn là người khởi đầu trước nhất. Bạn có thể thấy rằng toàn bộ những điều đó đến từ bạn. Toàn bộ sự phát triển của tất cả những điều này đến từ những phiền não của bạn: tư tưởng ái-ngã, sự sân hận, tham luyến v.v..

Khi bạn suy nghĩ như thế này thì tất cả những người ấy chỉ trở thành một đối tượng của lòng bi mẫn và bạn không thể có những tư tưởng sân hận đối với họ. Thay vì ước muốn họ làm hại, bạn nghĩ: “Tôi có thể làm gì để giúp họ, để che chở cho họ thoát khỏi những cõi thấp khiến họ không bao giờ phải kinh nghiệm tất cả những nghiệp đó và giải thoát họ khỏi sinh tử?” Bạn có thể hồi hướng công đức và cầu nguyện những điều này có thể xảy ra, họ có thể thành tựu giải thoát và giác ngộ càng mau chóng càng tốt bằng cách quy y Phật, Pháp và Tăng. Bạn có thể tụng các thần chú và quán tưởng ánh sáng và chất cam lồ phát ra từ Phật, Pháp và Tăng đoàn, đi vào thân và tâm họ tịnh hóa nghiệp tiêu cực, bệnh tật, và những phiền não của họ, và họ trở nên giác ngộ (như trong thiền định của bạn về Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đức Phật Dược Sư hay Đức Quán Thế Âm). Sau khi bạn chấm dứt những thực hành buổi sáng, chiều và tối, hãy hồi hướng những công đức đó cho họ để chúng ngộ sự quy y, Bồ đề tâm, sự giải thoát, và giác ngộ. Nhờ suy tưởng như thế, như chư vị Bồ Tát trong quá khứ đã làm, bạn sẽ chỉ muốn khóc và có lòng bi mẫn đối với họ.

Việc Chấp nhận và Cách Bạn Nhìn Hoàn cảnh

Thiền định này xuất phát từ những điều đại Bồ tát Shantideva đã nói: “Trong quá khứ tôi đã làm tổn hại quá nhiều chúng sinh, vì thế giờ đây họ đang làm hại tôi. Do đó, tôi xứng đáng phải trải nghiệm sự tổn hại này.” Về cơ bản thì đó là vấn đề chấp nhận hoàn cảnh. Nếu bạn không chấp nhận hoàn cảnh thì sự việc sẽ trở thành một vấn đề nan giải. Nếu bạn chấp nhận hoàn cảnh là bị người khác đổ lỗi và đưa vào tù và bạn không chối bỏ điều đó, thì sự việc không trở thành một vấn đề. Chấp nhận là điều đầu tiên cần thực hành, sự thực hành chuyển hóa tư tưởng, sự thực hành Pháp. Nhiều vấn đề của cuộc sống đến từ việc không chấp nhận hoàn cảnh, và vì thế nó trở thành một vấn đề. Nhưng giây phút bạn chấp nhận hoàn cảnh, giây phút bạn chấp nhận bất kỳ vấn đề gì bạn có, thì vấn đề trở nên hết sức nhỏ bé và thậm chí sẽ biến mất. Sự việc có trở thành một vấn đề hay không thì tùy thuộc vào tâm của riêng bạn, ý niệm của riêng bạn.

Đã có lúc bạn cho nó một nhãn hiệu: “Đây là một vấn đề,” nó trở thành một vấn đề cho bạn. Nếu bạn không dán nhãn “vấn đề” thì không có vấn đề. Tâm bạn dán nhãn (quy gán) và rồi thì bạn thấy “vấn đề” từ đó. Nếu sự việc không bắt đầu như thế thì không có sự xuất hiện của vấn đề và bạn không nhìn thấy vấn đề. Đây là một miêu tả khoa học về cách chúng ta nhìn thấy niềm vui và các vấn đề. Mọi sự đến từ tâm của riêng bạn. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, giây phút bạn dán nhãn “vấn đề” và thấy sự việc là vấn đề, thì sự việc trở thành một vấn đề cho bạn. Nếu bạn nhìn sự việc như một niềm vui, hiểu nó là niềm vui, thì sự việc xuất hiện như niềm vui và bạn kinh nghiệm lạc thú.

Ví dụ như nếu có ai đánh bạn, và bạn nhận thấy điều đó thật thú vị, mặc dù bạn cảm thấy đau đớn, bạn dán nhãn điều đó là “tốt,” là “niềm vui,” và bạn không thấy đó là một vấn đề. Nhưng nếu bạn không muốn người đó đánh bạn, bạn quy gán cho việc bị đánh là một vấn đề. Bạn trở nên hết sức giận dữ và gọi cảnh sát, hay bạn có thể đánh đập, làm bị thương, giết hại người đó hay đưa họ vào tù. Bạn muốn gây tổn hại cho họ. Khi họ đánh bạn bằng một sợi dây lưng hay roi da

thì bạn thấy đau đớn. Không phải là vì người ấy đánh bạn và bạn chỉ cảm thấy đại lạc. Nỗi đau thì giống nhau nhưng sự việc có là một vấn đề hay không thì tùy thuộc vào cách tâm bạn quy gán cho sự việc, tùy thuộc vào tư tưởng của bạn.

Khi bạn sống với người bạn muốn quan hệ tình dục, bạn không thấy việc giao phối là một vấn đề, mà là một niềm vui. Nhưng nếu có người nào đó mà với họ bạn không có tham luyến, họ bắt buộc bạn quan hệ tình dục thì bạn gọi điều đó là “điều sỉ nhục.” Tùy thuộc vào việc tâm bạn quy gán loại nhãn hiệu nào, sự việc trở thành niềm vui hay vấn đề. Không có niềm vui, vấn đề, hay đau khổ hiện hữu từ khía cạnh của riêng nó (độc lập với tâm của riêng bạn).

Tonglen

Bạn có thể sử dụng hoàn cảnh để tu tập Bồ đề tâm bằng cách thực hành *tonglen*: nhận lãnh nghiệp tiêu cực và nỗi khổ của tất cả chúng sinh bằng việc ở trong ngục tù khó chịu, và phát triển lòng bi mẫn đối với tất cả những ai có nghiệp bị tù đầy, cũng như tự bản thân nơi chốn. Hãy nhận vào bạn tất cả sự mê lầm và nghiệp, ngay cả dấu vết vi tế của phiền não, và tặng chúng cho tâm ái ngã của bạn. Vào giây phút đó, giống như một quả bom nổ tung, mọi sự hoàn toàn trở nên không hiện hữu.

Nếu bạn sử dụng việc ở trong tù để thực hành *tonglen* bằng cách nhận vào mình những nỗi khổ của vô lượng chúng sinh có nghiệp bị tù đầy, bạn tạo nên một khối lượng công đức bao la. Bạn cũng nhận những nguyên nhân của đau khổ - nghiệp tiêu cực và các phiền não - và bằng cách nhận những dấu vết vi tế của họ bạn cũng tích tập những khối lượng công đức to lớn. Khi bạn hiến tặng thân thể bạn cho vô lượng chúng sinh với thiện tâm từ ái thì cũng tương tự như thế. Cũng thế, khi bạn từ bỏ cửa cải của bạn thì bạn tích tập công đức vô hạn. Mỗi lần bạn thực hành *tonglen* và từ bỏ những công đức trong quá khứ, hiện tại và tương lai và mọi hạnh phúc của bạn, kể cả sự giác ngộ, bạn tích tập công đức bao la vô hạn và tịnh hóa nghiệp tiêu cực trong hàng nhiều kiếp. Mỗi lần bạn thực hành thiền định nhận lãnh nỗi khổ và cho đi niềm vui, bạn tới gần sự giải thoát và giác ngộ và tiến gần tới việc có thể giác ngộ tất cả chúng sinh. Giờ đây bạn có thể thấy việc họ đưa bạn vào tù là một điều tích cực thật khó có thể tin nổi. Nó cực kỳ quý báu, hết sức tốt lành, là điều bạn thực sự cần thiết để tịnh hóa và tích tập rất nhiều công đức trong một thời gian ngắn ngủi như thế để trở thành một vị Phật. Đó là một điều để hoan hỉ. Nó không phải là cái gì xấu tệ hay đau khổ mà là điều khiến bạn vô cùng hạnh phúc. Nó vô cùng tốt lành khiến bạn có cơ hội để thực hành sự từ bỏ, Bồ đề tâm và cái nhìn đúng đắn (chánh kiến), cũng như lòng sùng mộ Đạo sư. Vì thế giờ đây bạn nhận ra rằng nó chỉ là một điều hết sức hạnh phúc.

Điều Cần thiết là phải Thành tựu Nhẫn nhục Ba la mật

Những người đổ lỗi cho bạn và đưa bạn vào tù là điều bạn thực sự cần thiết. Điều đó thật tốt bởi cuối cùng nó mang lại cho bạn niềm hỉ lạc to lớn. Đó là một điều vui thích. Hãy nghĩ: “Điều này giúp tôi thực hành nhẫn nhục, con đường đi tới giác ngộ.” Sau khi phát triển Bồ đề tâm, bạn có sáu toàn thiện (sáu ba la mật)

để thực hành. Điều tôi đang nói là nhẫn nhục ba la mật. Nhờ thực hành nhẫn nhục với những người đó, bạn giảm bớt sự sân hận, và sau một thời gian thì thậm chí sân hận không còn xuất hiện, hay nó chỉ kéo dài một quãng thời gian ngắn, nhờ bạn đã tu hành tâm nhẫn nhục. Khi đó, bạn chẳng bao giờ nổi giận với bất kỳ ai, dù họ đối xử với bạn ra sao. Nếu bạn không nổi giận thì bạn sẽ không làm tổn hại ai bằng thân, ngữ, hay tâm bạn. Việc không làm tổn hại đó là sự an bình và hạnh phúc mà bạn có thể hiến tặng cho những người khác từ đời này sang đời khác. Thực hành nhẫn nhục có thêm một lợi lạc nữa là bạn có thể mang lại rất nhiều an bình và hạnh phúc cho tâm hồn và cuộc đời của riêng bạn và của gia đình, láng giềng, xứ sở của bạn và toàn thể thế giới – từ đời này sang đời khác.

Toàn bộ hạnh phúc này đến từ việc thực hành nhẫn nhục. Bạn có thể hiến tặng toàn bộ hạnh phúc này cho vô lượng chúng sinh do thiện tâm của gia đình, con cái bạn, dịch vụ chăm sóc trẻ em, quan tòa v.v.. – tất cả những người đã đổ lỗi cho bạn và đưa bạn vào tù. Bằng cách thực hành nhẫn nhục với họ, bạn có thể hiến tặng tất cả sự an bình và hạnh phúc này cho rất nhiều chúng sinh. An bình và hạnh phúc này thực sự đến từ họ, từ lòng tốt của họ, vì thế một lần nữa họ quý báu khó thể tin nổi. Để thực hành, bạn có thể sử dụng những cách thức họ đã đối xử với bạn, đổ lỗi cho bạn, thao túng bạn, và đưa bạn vào tù. Hãy sử dụng những cách thức ấy để hoàn tất nhẫn nhục ba la mật và theo cách đó hãy thành tựu sự toàn giác. Khi ấy, bạn có thể đưa vô lượng chúng sinh trong các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, trời và a tu la đến sự giác ngộ. Nếu bạn không thực hành nhẫn nhục với họ, sân hận phát khởi, và khi đó mọi thái độ phiền não, náo động, tiêu cực xuất hiện với họ, và rồi thì bạn phạm nhiều hành động tiêu cực. Những người đó có thể trở thành những vị Thầy thiết thực cho bạn về sự nhẫn nhục. Đây là cách thức khác để suy tưởng về lòng tốt của họ và việc họ quý báu ra sao.

Phương pháp khác có thể giúp cho bạn cảm nhận lòng bi mẫn hay nhẫn nhục được giải thích trong *lamrim* là: Nếu có ai đánh bạn bằng một chiếc gậy, bạn đừng giận cây gậy. Cây gậy do người ấy sử dụng không có tư tưởng làm hại bạn. Nó không có sự chọn lựa. Tương tự như thế, người ấy không có sự chọn lựa, họ hoàn toàn bị những phiền não kiểm soát. Vì thế, họ chỉ là một đối tượng của lòng bi mẫn. Họ quá sức đau khổ, hoàn toàn bị những mê lầm của họ khống chế và sai sử như một kẻ nô lệ. Đây là một kỹ thuật để thực hành nhẫn nhục và phát triển lòng bi mẫn.

Tư tưởng Ái-Ngã Tai hại

Thiền định hữu hiệu nhất là nhớ tới bức tranh vĩ đại. Nếu bạn yêu quý cái “tôi,” điều đó gây cho bạn những đau khổ không mong muốn. Nó mở ra cánh cửa dẫn tới mọi vấn đề và chướng ngại, không chỉ trong cuộc đời này, mà từ đời này sang đời khác, bằng cách luân hồi trong sáu cõi và kinh nghiệm những đại dương đau khổ mà bạn đã kinh nghiệm từ những tái sinh tự vô thủy cho tới ngày nay. Nếu bạn tiếp tục yêu quý cái “tôi” ấy, bạn sẽ phải kinh nghiệm nỗi khổ vô cùng tận của sinh tử. Bạn sẽ không thể thành tựu giác ngộ, giải thoát, hạnh phúc

của những đời sau, hay thậm chí hạnh phúc của đời này. Việc yêu quý cái “tôi” không chỉ làm hại bạn từ những tái sinh từ vô thủy và sẽ không ngừng gây tổn hại cho bạn trong tương lai, mà còn làm tổn hại cho vô lượng chúng sinh từ đời này sang đời khác.

Hãy nghĩ tưởng về thái độ ích kỷ của bạn nguy hiểm ra sao đối với vô lượng chúng sinh. Cũng giống như bạn, ai cũng mong muốn hạnh phúc và không ước muốn đau khổ. Không có gì khủng khiếp hơn tư tưởng ích kỷ đó. Nó tai họa hơn mọi quả bom trong thế giới. Những trái bom không mang lại tai họa từ sinh tử vô thủy và chúng không liên tục làm hại bạn. Cho dù bạn bị căng phồng lên bởi một quả bom, tất cả những gì nó làm là tách lìa tâm thức bạn ra khỏi thân xác, nhưng nếu bạn đã thực hành Pháp trong đời này và đã tích tập rất nhiều công đức, thì cho dù bị một quả bom nguyên tử giết hại, bạn sẽ nhận được một tái sinh tốt lành trong đời sau của bạn – là một con người hay trong một cõi Tịnh độ. Tương tự như thế, nếu bạn chết vì bệnh ung thư; bởi đã thực hành Bồ đề tâm, bạn sẽ có một tái sinh tốt đẹp. Nhưng tư tưởng ái-ngã thì tai hại hơn tất cả 404 bệnh tật trong thế giới này, kể cả bệnh ung thư, bệnh AIDS, v.v.. Những bệnh tật này chẳng là gì cả nếu so sánh với tư tưởng ái-ngã. Chúng chỉ tách rời tâm thức ra khỏi thân xác. Chúng không làm hại những đời sau của bạn và không dẫn tới những cõi thấp, nhưng thái độ và tư tưởng ích kỷ thì làm những điều đó.

Trái lại, việc yêu quý ngay cả một người khác hay một con côn trùng và muốn họ được hạnh phúc sẽ mở ra cánh cửa dẫn tới mọi hạnh phúc: hạnh phúc và sự an bình của bạn trong đời sống hàng ngày và vào lúc chết, hạnh phúc trong những đời sau, sự giải thoát, và giác ngộ. Cuối cùng thì tư tưởng muốn mang lại hạnh phúc cho ngay cả một chúng sinh sẽ là nguyên nhân cho vô số chúng sinh kinh nghiệm mọi hạnh phúc cho tới sự giác ngộ. Cho dù bạn không có chứng ngộ thực sự về Bồ đề tâm, tư tưởng đơn thuần mang lại hạnh phúc cho một con côn trùng hay một con người cuối cùng sẽ tạo nên rất nhiều lợi lạc và hạnh phúc cho vô lượng chúng sinh.

Đập vỡ Tập quán của sự Tham luyến

Trong thư, bạn đã đề cập tới tập quán và biết bao rắc rối do nó gây ra. Giáo lý có nhắc tới một câu tục ngữ: Nếu bạn đổ mật ong trên một cây ớt, điều đó sẽ chẳng làm ớt ngọt. Giống như thế, tham muốn tính dục là một tập quán không bắt đầu trong đời này. Nó xuất phát từ những đời quá khứ. Nó không có lúc bắt đầu. Bạn đã có trong tâm tập quán tham muốn đối với người khác phái và khoái lạc xác thịt nói chung suốt trong những tái sinh từ vô thủy của bạn. Bạn cần phải hiểu rõ tập quán tham luyến có sức mạnh khó tin ra sao, là điều bạn đã có từ vô thủy do bởi những nguyên nhân và điều kiện (duyên). Một dấu vết được để lại trong dòng tương tục của tâm thức bạn mỗi khi bạn có tham muốn sẽ gieo trồng một hạt giống. Để nó xuất hiện, phải có những điều kiện của sự tham muốn, đối tượng – thân thể của người khác phái, và v.v.. Đó là một hiện tượng có tính chất nhân quả, xuất hiện từ những dấu vết của những tham muốn tính dục trong quá khứ.

Bởi tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, họ hoàn toàn có thể thoát khỏi sự tham luyến. Tham luyến *có thể* được giải trừ. Đó là bởi những dấu vết có thể được hoàn toàn giải trừ bằng cách sử dụng những phương thuốc, đặc biệt là trí tuệ trực tiếp nhận thức tánh Không. Bởi dấu vết đó không là một hiện tượng thường hằng mà là một hiện tượng có tính chất nhân quả, nó có thể biến đổi bởi những nguyên nhân và điều kiện (duyên), bằng phương tiện của con đường, đặc biệt là trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Không còn nghi ngờ gì nữa, sự tham luyến đó có thể được giải trừ, bởi nó là một hiện tượng có tính chất nhân quả, một sự duyên-sinh. Nếu nó độc lập, nó không thể bị diệt trừ, nhưng bởi nó phụ thuộc nên nó có thể bị giải trừ bởi những nhân và duyên: phương thuốc, con đường.

Sự Tham luyến và Tánh Không

Không chỉ sự tham luyến, mà ngay cả dấu vết tiêu cực vi tế phóng chiếu cái thấy vi tế nhị nguyên cũng có thể được giải trừ. Mặc dù mọi sự hiện hữu chỉ đơn thuần do tâm thức quy gán, dấu vết tiêu cực vi tế phóng chiếu sự hiện hữu thực sự ngay sau khi tâm quy gán. Tâm thức phóng chiếu sự hiện hữu nội tại trên bất kỳ những gì nó tri giác, nó trang hoàng sự hiện hữu nội tại trên mọi sự, khiến mọi sự dường như thực có. Nếu bạn hỏi: “Tôi đang làm gì?” bạn trả lời: “Tôi đang ngồi,” hay “tôi đang trò chuyện, tôi đang thiền định, đang ngủ, đang ăn,” mọi sự. Sự quy gán xảy ra như thế nào? Trước tiên, tâm thức nhận ra các uẩn và những hành động nào các uẩn đang thực hiện.

Ví dụ như uẩn của thân (sắc uẩn) đang thực hiện hành động ngồi, tâm đang thực hiện hành động thiền định, thân đang thực hiện hành động trò chuyện, hay tâm đang ngủ. Trước tiên tâm nhận thức những hành động này và sau đó, tùy theo hoạt động mà các uẩn đang thực hiện, tâm thức hình thành nhãn hiệu “tôi đang làm điều này hay điều nọ.” Kế đó có sự phóng chiếu, sự trang hoàng được thực hiện bởi dấu vết tiêu cực vi tế của sự hiện hữu nội tại, chân thực. Mặc dù nó chỉ đơn thuần do tâm thức quy gán, trong giây thứ hai của sự tri giác đối tượng không xuất hiện như đơn thuần được tâm thức quy gán; nó xuất hiện như *không* đơn thuần bị tâm thức quy gán, mà là cái gì thực có trong ý nghĩa của việc hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó. Cũng thế, một cái “tôi” thực sự xuất hiện – cái “tôi” thực sự đang ngồi, trò chuyện, ngủ, thiền định. Mỗi hành động như thế chỉ đơn thuần do tâm thức quy gán, nhưng ngay sau sự quy gán đơn thuần, tâm thức lập tức trang hoàng hay phóng chiếu sự hiện hữu chân thực và hành động đó xuất hiện như thực có. Nó làm cho hành động thực có trong ý nghĩa của sự hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó. Đối với mọi hiện tượng thì cũng giống như thế: đối với mỗi một trong năm uẩn, các giác quan, các đối tượng của các giác quan, v.v.. Mọi sự xuất hiện như thực có do bởi dấu vết tiêu cực vi tế.

Trong thực tế, cái “tôi” trống không, các uẩn trống không, các giác quan và đối tượng của giác quan hoàn toàn trống không. Chúng không có một nguyên tử (vi trần) nhỏ bé nhất nào thực sự hiện hữu. Mọi sự xuất hiện của hiện hữu chân thực được phóng chiếu là sai lầm, hoàn toàn là những ảo giác và không-hiện hữu. Tánh Không này là bản tánh tối hậu của mọi hiện tượng. Những dấu vết

tiêu cực vi tế nhất phóng chiếu mọi hiện tượng này có thể hoàn toàn bị giải trừ bởi trí tuệ trực tiếp tri giác tánh Không với sự hỗ trợ của Bồ đề tâm, bằng cách hoàn thiện mọi công đức của trí tuệ và công đức của đức hạnh.

Nhờ có Phật tánh, điều này có thể thực hiện được, nhờ đó ta có thể chấm dứt tánh tham luyến và nguyên nhân của nó, dấu vết tiêu cực vi tế. Đây là cách mọi đau khổ xuất phát từ sự mê lầm và nghiệp có thể chấm dứt. Sự chấm dứt thực sự có thể được thành tựu nhờ có con đường chân chính. Đức Phật đã giảng dạy con đường trong các Kinh điển, và vẫn còn nhiều Đạo sư vĩ đại đã thành tựu sự chấm dứt này trong tâm các ngài. Chúng ta có thể học tập kinh nghiệm của các ngài. Đây là cách chúng ta có thể giải trừ các phiền não và được giải thoát vĩnh viễn khỏi mọi đau khổ và những nguyên nhân của chúng.

Bạn nên thấu hiểu sâu xa tận đáy lòng rằng tham luyến là một tập quán từ những tái sinh tự vô thủy, vì thế nó không phải là điều dễ giải trừ. Bạn phải tiếp tục thực hành các thiền định *lamrim*, là những cách đối trị cho tham luyến. Bạn cần bắt đầu với sự từ bỏ tham luyến đối với những lạc thú của cuộc đời này và của toàn bộ sinh tử. Khi ấy bạn có thể đi vào con đường. Không có Bồ đề tâm, bạn sẽ đi vào con đường Tiểu thừa, nhưng nếu bạn phát triển lòng đại bi, bạn có thể phát triển Bồ đề tâm và đi vào con đường Đại thừa, vì thế bạn có thể giải trừ những ô nhiễm thô và tế. Nếu bạn thực hành Tantra (Mật điển) bạn có thể giải trừ mọi ô nhiễm đó trong một đời, ngay cả với những Tantra thấp. Dĩ nhiên là nếu bạn thực hành Tantra du già tối thượng thì mọi điều này có thể xảy ra trong một đời người ngắn ngủi trong thời đại suy hoại này.

Đây là điều bạn nên nghĩ tưởng: “Tôi *phải* thực hiện điều đó. Nếu không trong đời này thì trong đời sau, cho dù mất hàng trăm hay hàng ngàn đời, thậm chí hàng nhiều kiếp. Tôi phải đặt mọi nỗ lực của tôi vào việc phát triển tâm tôi trong con đường.” Tận đáy lòng bạn sẽ có quyết định mạnh mẽ này rằng cho dù mất nhiều kiếp, tôi sẽ thực hiện điều đó. Cho dù có khó khăn tới đâu, cho dù lâu dài tới đâu chẳng nữa, tôi sẽ thực hiện điều đó. Tại sao? Bởi nếu tôi không làm điều đó, tôi sẽ phải đau khổ trong sinh tử không có lúc chấm dứt, như nó không có lúc bắt đầu. Không thực hiện điều này bạn làm cho nỗi khổ của bạn trong sinh tử kéo dài không có lúc chấm dứt. Điều đó hoàn toàn điên khùng. Đây là điều điên khùng nhất, ngu xuẩn nhất, vô minh nhất. Không có gì vô minh hơn điều đó, không có gì ngu xuẩn hơn điều đó.

Và đặc biệt là bạn sẽ không thể giải thoát những người khác, cứu giúp người khác, vô số chúng sinh mà từ họ bạn đã thọ nhận mọi hạnh phúc trong quá khứ trong vô số tái sinh, hạnh phúc của bạn trong hiện tại, hạnh phúc trong tương lai, sự giải thoát, và giác ngộ. Mọi sự đến từ họ, ngay cả những niềm vui nhỏ bé trong một giấc mộng. Chính từ họ mà bạn nhận lãnh mọi điều này, vì thế họ là những người quý báu nhất, tốt lành nhất. Mục đích của việc có thân người quý báu này là làm lợi ích chúng sinh. Trước tiên, nó khiến cho những người khác có được hạnh phúc trong đời này. Quan trọng hơn điều đó là nó mang lại hạnh phúc trong tất cả những đời sau. Còn quan trọng hơn nữa là nó giải thoát họ

khỏi mọi đau khổ và những nguyên nhân của nó: những phiền não và nghiệp. Thậm chí còn quan trọng hơn nữa là nó đưa chúng sinh tới sự toàn giác, sự ngưng dứt mọi lỗi lầm của tâm và sự thành tựu mọi chứng ngộ. Đây là mục đích của cuộc đời chúng ta. Đây là lý do để ta tiêu dùng rất nhiều tiền của để sống còn mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút; để có nơi trú ẩn, thực phẩm, y phục, thuốc men – để đưa chúng sinh tới sự toàn giác. Ngoài việc hoạt động cho người khác, mọi mục đích nào khác đều không phải là ý nghĩa của cuộc đời.

Đối với những người bạn sân hận, sau một thời gian, cho dù không thiền định nào được thực hiện như một phương thuốc, người đó không còn là đối tượng của sự sân hận của bạn. Tương tự như thế, với đối tượng của sự tham luyến, người đó không luôn luôn là đối tượng tham luyến của bạn; nó biến đổi. Điều này xảy ra thậm chí đối với những người không bao giờ nhận lãnh các giáo lý về thiền định. Vì thế, bạn có thể thấy rằng đó là một sự duyên-sinh. Nó không phải là cái gì thường hằng hay là điều bạn không thể làm điều gì đó để thay đổi. Vì thế, chắc chắn là với thiền định về các giáo lý bạn đã nhận được, bạn có thể ngưng lại việc tham luyến vào đối tượng đó. Vì thế, khi bạn đạt tới con đường của cái thấy (kiến), con đường thiền định, và v.v., với trí tuệ trực tiếp tri giác tánh Không, chắc chắn là các phiền não của bạn sẽ ngưng dứt. Việc thể nhập con đường của cái thấy giải trừ những phiền não thuộc tri thức (sở tri chướng), sau đó sự thể nhập con đường thiền định chấm dứt những phiền não bảm sinh.

Bạn bị tham luyến tính dục vào điều gì?

Khi bạn có sự tham luyến với người nào đó hay thân xác họ, chúng ta hãy phân tích xem điều này xảy ra thế nào. Trước hết bạn dính mắc bởi sự tham luyến thân xác họ. Dĩ nhiên là không luôn luôn nhất thiết là thân xác. Đôi khi bạn bị dính mắc vì giọng nói, một giọng hát, hay bởi sự hiểu biết hay trí thông minh của họ. Đôi khi bạn bị dính mắc vào con người, nhưng không phải thân xác – dính mắc vào cửa cái, nhân cách, mùi hương, khả năng hóm hỉnh v.v.. của họ. Tôi đang đặc biệt thảo luận trong mối liên quan với vấn đề mà bạn có. Đây là lý do tại sao tôi đang bàn về sự tham luyến thân xác.

Nếu bạn đi sâu một chút dưới làn da thì chẳng có gì để tham luyến. Nếu bạn nhìn làn da dưới một kính hiển vi bạn sẽ thấy nó khác hẳn khi bạn không nhìn bằng kính hiển vi. Bạn sẽ thấy nhiều lỗ chân lông, và các tế bào da trông như những ngọn núi. Không có làn da hiện hữu thực sự. Nó chỉ là một tập hợp của những tế bào và các nguyên tử. Trước hết bạn thấy làn da đẹp đẽ hay thế này thế kia. Tuy nhiên, không có gì là đẹp đẽ từ khía cạnh của đối tượng, thậm chí một nguyên tử mỏng manh cũng không có. Cách bạn nhìn làn da thì tùy thuộc vào cái thấy của bạn. Nó xuất phát từ tâm thức của riêng bạn. Nó là sự phóng chiếu của tâm thức của riêng bạn.

Nếu bạn tách rời lớp da khỏi thân thể và để nó sang một bên thì bất thành linh nó không là cái gì để tham luyến. Bạn không tham luyến vào làn da. Không có da thì không có cách nào để tham luyến vào phần còn lại của thân thể. Không có da thì thật tồi tệ đến không ngờ nổi. Ngay cả khi bạn nhìn thấy một chút máu chảy ra từ

thân thể của người nào đó, bạn đã hoảng sợ. Chắc chắn là không có sự tham luyến vào máu. Điều này giúp cho ta một vài ý niệm rằng, từ khía cạnh của đối tượng, không có gì để tham luyến. Việc nghĩ tưởng rằng: “Vật này tuyệt đẹp, đó là vật đáng để tham luyến” đến từ tâm bạn. Nó là một phóng chiếu từ tâm thức của riêng bạn.

Một ví dụ khác là nếu bạn nhìn thấy một thân thể “hấp dẫn” nhưng người thấy mùi phân của nó, bạn sẽ không tham luyến vào thân thể ấy. Nếu một thân thể trẻ trung tuyệt đẹp tương tự như thế có mùi hôi thối, mặc dù hình dáng vẫn thế - kiểu tóc, dáng mũi, đôi má và làn môi vẫn tương tự như thế, nhưng nếu nó có mùi hôi thối, như khi nó già cỗi và nhăn nhúm, bạn sẽ không tham luyến vào thân thể đó. Đây là lý lẽ chứng minh rằng chẳng có gì để tham luyến từ khía cạnh riêng của thân xác.

Sau đó có sự tham luyến vào bộ phận của người khác phái. Điều này là do bởi những dấu vết từ những đời quá khứ còn lưu lại trong tâm thức do bởi sự tham luyến vào người khác phái. Dĩ nhiên là không luôn luôn nhất thiết là giới tính *đồng tính* *đồng tính*, đây chỉ là một giải thích tổng quát. Một lần nữa, chẳng có chút gì từ khía cạnh riêng của nó để lôi kéo sự tham luyến. Nó xuất phát từ sự tham luyến vào người khác phái trong những đời quá khứ đã để lại dấu vết trong tâm thức. Có rất nhiều dấu vết, giống như một máy quay phim ghi lại những dấu vết trên một cuộn phim hỏng hóc. Đó là một ví dụ về những dấu vết trên tâm thức. Sự tương tục của tâm thì giống như một cuộn phim từ những tái sinh tự vô thủy, trải qua rất nhiều đời, do tham luyến nên có rất nhiều dấu vết được ghi lại trên đó. Điều đó giống như những con gà con và quả trứng. Do những dấu vết trong quá khứ sự tham luyến xuất hiện. Bạn nhìn thấy một người khác phái, sau đó bạn phóng chiếu vào đối tượng đó. Dấu vết đó hiển lộ, vì thế khi nhìn một vật nào đó hấp dẫn, sự tham luyến xuất hiện đối với đối tượng đó. Nó hoàn toàn là một tạo tác của tâm thức, sự tạo tác của tâm của riêng bạn. Không có điều gì từ khía cạnh riêng của nó. Nó xuất hiện từ dấu vết tiêu cực còn lại bởi sự tham luyến trong quá khứ. Cũng giống như cái thấy của nghiệp của bạn. Điều bạn tham luyến chỉ là cái thấy theo nghiệp của riêng bạn, là điều bạn nghĩ tưởng. Bạn bị tham luyến với những gì tâm bạn quy gán và nhãn hiệu đó xuất hiện với bạn và bạn trở nên tham luyến vào nó. Bạn bị tham luyến vào cái thấy của riêng bạn, nhưng bạn hoàn toàn tin rằng bạn chẳng có gì để làm, tin rằng chẳng có gì đến từ tâm bạn, tin rằng cái thấy ấy hoàn toàn đến từ khía cạnh riêng của nó. Đây hoàn toàn là một ảo giác. Cũng tương tự như thế với phần còn lại của thân thể. Nếu bạn nghĩ rằng tóc của họ thật đẹp, hay chiếc mũi, bộ ria hay lông mi của họ, thì đó chỉ là sự phóng chiếu của riêng bạn.

Lúc này bạn là một người nam với một dương vật nhưng ở một đời khác, khi bạn là một phụ nữ, cái thấy theo nghiệp của bạn khiến cho điều bạn tham luyến là bộ phận của người đàn ông. Cái thấy của bạn thay đổi. Tôi đang đưa ra một giải thích tổng quát và không bao gồm những người đồng tính nữ (lesbian) hay những người đồng tính nam (gay). Nhưng một khi bạn hiểu rõ lý lẽ này, về cơ bản thì tất cả đều như nhau dù nói đến những người thích giao phối với người

khác giới, những đồng tính nam hay đồng tính nữ. Điều này chỉ để hiểu rằng không có gì đến từ khía cạnh riêng của nó. Ví dụ như khi một người không phải là đồng tính nữ hay đồng tính nam thì sẽ không có sự hấp dẫn đó, nhưng sau này, người ấy trở thành đồng tính nam hay đồng tính nữ thì họ sẽ có một cái nhìn trước đây họ không có – là tâm phóng chiếu của họ về những gì họ tham luyến.

Nếu bạn có thể, hãy phát triển sự chán ngán mạnh mẽ đối với phụ nữ (tham muốn tính dục đối với phụ nữ) bằng cách nghĩ tưởng về những vấn đề họ gây ra trong đời bạn. Điều này khiến cho bạn được tái sinh làm một người nam, có sự từ bỏ lạc thú tính dục, và trở thành một tu sĩ trong đời sau của bạn.

Đức Padmasambhava đề cập trong bản văn *Ban Lời Chỉ dạy*: “Phụ nữ là nền tảng của sinh tử, ba cõi thấp, chướng ngại ngăn chặn cánh cửa dẫn tới giải thoát, và nguyên nhân và điều kiện (duyên) của năm độc và những mê lầm.” Đây là lời khuyên của Đức Padmasambhava để những người đàn ông nghĩ tưởng nhằm mục đích kiểm soát sự tham luyến và chấm dứt những tập quán tiêu cực của họ. Theo quan điểm của đàn ông thì đó là cách đối trị cho sự tham luyến. Nó cũng có thể được nhìn theo quan điểm của phụ nữ nhờ suy nghĩ về cách kiểm soát sự tham luyến đối với đàn ông bằng sự quán chiếu về mọi vấn đề và những khó khăn.

Sự tham luyến và hấp dẫn có rất nhiều điều để làm đối với khuôn mặt. Một khuôn mặt hiện hữu thực sự hay nội tại xuất hiện, một khuôn mặt không đơn thuần được tâm thức quy gán. Bạn có cái nhìn này được phóng chiếu từ những dấu vết tiêu cực của bạn để lại do sự vô minh trong quá khứ, và sự phóng chiếu này cường điệu hóa một kiểu tóc đẹp, cái mũi, gò má tuyệt đẹp, v.v..., sau đó bạn diễn dịch và quy gán cho khuôn mặt là “đẹp.” Đó là sự cường điệu hóa vẻ đẹp và sau đó tham luyến xuất hiện với niềm tin rằng “cái này đẹp.” Tâm thức không chỉ quy gán “đẹp” nhưng nó *tin tưởng* khuôn mặt đó đẹp, và khi đó tham luyến xuất hiện. Sự tham luyến dính mắc vào hình tướng của khuôn mặt và thân thể đẹp và khi đó khó xa rời nó và nó trở thành một vấn đề cho tâm thức bạn. Trước khi tham luyến xuất hiện bạn không có vấn đề đó. Các cơ quan sinh dục không gây quá nhiều tham luyến. Tham luyến bắt đầu với khuôn mặt, và sau đó khuôn mặt ấy, một phóng chiếu của tâm bạn, trở nên hết sức quan trọng đối với bạn.

Có hai vấn đề: những dấu vết để lại do vô minh và những dấu vết để lại do tham luyến. Thân thể mà bạn nhìn thấy, bạn ôm giữ như thật có và bám níu vào như dầu trên trang giấy do bởi sự tham luyến thật khó tách lia. Điều này đến từ việc bạn ôm giữ ảo giác của riêng bạn và những phóng chiếu bị tâm thức của bạn cường điệu hóa. Đối tượng mà bạn tham luyến là vật gì hấp dẫn, khiến cho tâm vô minh của bạn ôm giữ như thật có và không đơn thuần là bị quy gán, thì không hiện hữu. Nhưng bạn bị tham luyến và bị thu hút vào xác thân của người đó, giống như dầu trong vải, bởi bạn thấy thân xác đó tuyệt đẹp.

Vấn đề khác là tâm thức không thỏa mãn. Bạn không thỏa mãn với lạc thú và cảm giác mà bạn có trước đây, vì thế bạn mong muốn thêm nữa hay muốn lạc thú mạnh mẽ hơn và muốn lặp lại những gì trước đây bạn đã kinh nghiệm. Khi đó, một lần nữa, bạn không thỏa mãn. Bạn ước muốn thêm nữa. Đó là sự mong chờ lạc thú sẽ mang lại sự thỏa mãn, nhưng điều đó không bao giờ xảy ra. Hàng nhiều năm, nhiều tháng, nhiều tuần, nhiều ngày, thậm chí trong 24 giờ, chẳng bao giờ bạn được thỏa mãn. Ngay cả trong một tỉ năm bạn cũng chẳng bao giờ thỏa mãn. Bạn tìm kiếm lạc thú khác, lạc thú mạnh mẽ hơn sẽ mang lại sự thỏa mãn. Nhưng lạc thú ấy chẳng càng lúc càng mãnh liệt hơn được. Bạn vẫn tiếp tục làm điều này trong nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều tháng, thậm chí trong 100 năm.

Trường hợp khác để khảo sát là khi, vào lúc đầu, bạn không tham luyến thân xác của người nào đó. Sau đó một thời gian người ấy rất tử tế đối với bạn, tặng bạn rất nhiều quà và các đồ vật, bất kỳ điều gì bạn muốn. Họ rất tử tế với bạn. Sau đó, mặc dù trước đó không có sự tham luyến, tình linh quan điểm của bạn thay đổi. Bây giờ họ có vẻ rất hấp dẫn. Họ trở thành một đối tượng của sự tham luyến. Cái nhìn của bạn về người đó hoàn toàn thay đổi đối với trước đó. Tâm bạn cường điệu hóa những phẩm tính tốt đẹp của họ đến nỗi giờ đây bạn bị tham luyến vào người đó và khó có thể rời xa họ. Tư tưởng xa cách thì cực kỳ đau khổ. Sau đó tham muốn dẫn tới hành vi tà dâm và thực hiện những hành động tiêu cực khác nhau. Giống như Lạt ma Yeshe thường nói, khi một người bình thường làm tình, hành động đó chẳng có trí tuệ hay lòng bi mẫn gì hết. Động lực của hành động đó chỉ là tư tưởng ái-ngã và lạc thú cho bản thân. Nếu động lực của bạn không tốt lành, hành động sẽ bất thiện và tạo ra sự tái sinh trong những cõi thấp và nỗi khổ ở đó trong một thời gian dài dằng dặc. Như Lạt ma đã nói, không có sự kiềm chế hay trí tuệ trong hành động tính giao và tâm thức hoàn toàn bất giác và mê lầm. Điều Lạt ma muốn nói về “trí tuệ” là trí tuệ Pháp, đặc biệt là trí tuệ chứng ngộ tánh Không.

Những Trường hợp Đặc biệt

Dĩ nhiên là có những trường hợp đặc biệt chẳng hạn như những Bồ Tát quả cảm có lòng bi mẫn và Bồ đề tâm yêu thương những người khác. Chư vị Bồ Tát đó là những người hoàn toàn từ bỏ, đã từ bỏ cái “tôi,” và không có tư tưởng tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân, ngay cả trong một giây phút. Các ngài chỉ có tư tưởng mạnh mẽ là yêu thương người khác và trí tuệ làm lợi lạc cho rất nhiều chúng sinh. Có những Bồ Tát là những Chuyển Luân Thánh Vương, các ngài có hàng ngàn bà vợ và con cái, điều đó hoàn toàn khác biệt. Với động lực thanh tịnh này được dựa trên lòng bi mẫn và trí tuệ dũng mãnh, các ngài đã làm lợi lạc to lớn cho chúng sinh khi làm những điều này. Các ngài không nghĩ về hành động vật lý, hành động tính giao, mà chỉ nghĩ về việc làm thế nào mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Các ngài không tạo nghiệp tiêu cực mà đúng hơn, tạo đức hạnh và hành động là một phương tiện mãnh liệt để tịnh hóa nghiệp trong nhiều kiếp và tạo lập những công đức rộng lớn và một nguyên nhân nhanh chóng để đạt được giác ngộ.

Khi Đức Phật Di Lạc là một tu sĩ Bồ Tát, có một cô gái sắp tự tử bởi không tìm được một người chồng. Ngài cảm thấy một lòng bi mẫn không thể tin nổi đối với cô khiến ngài từ bỏ đời sống tu sĩ để sống với cô trong một ít năm. Điều này khiến ngài giảm đi được 40.000 năm trong sinh tử và tiến gần hơn tới sự giác ngộ. Dĩ nhiên là bạn chỉ có thể làm điều tương tự như thế sau khi bạn đã thành tựu chứng ngộ Bồ đề tâm và không có tư tưởng tìm cầu hạnh phúc cho bản thân dù chỉ một giây phút. Trước đó bạn phải chứng ngộ sự từ bỏ khiến bạn nhìn thấy toàn thể sinh tử, kể cả những vị trời thuộc dục giới, những vị trời trong sắc giới, và những vị trời trong vô sắc giới chỉ có bản chất là đau khổ, trong cùng cách thế như hiện nay bạn nhìn thấy các chúng sinh địa ngục là đau khổ. Bạn không bị lôi cuốn vào những lạc thú sinh tử dù chỉ một giây, ngay cả trong những giấc mộng. Bạn nhìn toàn bộ sinh tử như ở trong biển lửa. Đây là sự chứng ngộ nền tảng trước khi có Bồ đề tâm.

Cũng thế, khi thực hành Tantra du già tối thượng, vị phối ngẫu được sử dụng với một tâm thức vô cùng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh và Bồ đề tâm được kết hợp với tâm tập trung vào trí tuệ của tánh Không. Tâm ở trong một trạng thái thuần tịnh. Không gợn chút tư tưởng nào về việc dùng thực hành phối ngẫu cho lạc thú của riêng mình, mà chỉ vì lợi ích của chúng sinh. Hỉ lạc được kinh nghiệm trong lúc thiền định được dùng để thiền định về tánh Không, sự không có hiện hữu nội tại của bản thân, vị phối ngẫu, tự thân hỉ lạc, và v.v.. và không có sự cực khoái không được kiềm chế bởi hỉ lạc được kinh nghiệm với sự kiểm soát của tâm thức và sự thiền định về tánh Không. Vì thế, thực hành là một phương thuốc cho sự tham luyến vào lạc thú tầm thường và là một nguyên nhân hữu hiệu, mau chóng để thành Phật.

Trong một đời quá khứ, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một vị thuyền trưởng Bồ Tát, biết rằng có một người sắp giết 500 thương gia đang ở trên con tàu. Vị Bồ Tát cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi đối với người sắp giết chết tất cả những người này, vì thế ngài hy sinh bản thân, chấp nhận sinh trong địa ngục để cứu người này khỏi phạm quá nhiều ác nghiệp. Ngài đã tạo nguyên nhân bị sinh trong các địa ngục bằng cách giết chết người đó với trái tim dửng dưng cảm phi thường của lòng bi mẫn. Hành động thanh tịnh này khiến ngài giảm bớt được 100.000 kiếp trong sinh tử, có nghĩa là nhờ năng lực của lòng bi mẫn phi thường của ngài, ngài đã tiến gần thêm tới sự giác ngộ rất nhiều năm.

Lý do khiến tôi kể lại cho bạn những câu chuyện này là để giải thích rằng những hành động được thực hiện với Bồ đề tâm nồng nàn dửng dưng cảm phi thường và lòng bi mẫn mãnh liệt này, những hành động thường là ba điều bất thiện của thân: sát sinh, trộm cắp, và tà dâm; và bốn điều bất thiện của ngữ: nói dối, nói gây chia rẽ, lời nói cực cần, và nói những điều vô ích – những hành động này trở thành tốt lành khi được thực hiện với một động lực thanh tịnh. Các ngài không tạo nghiệp tiêu cực do bởi lòng bi mẫn mãnh liệt thật đáng kinh ngạc của các ngài đối với chúng sinh.

Có những yogi (hành giả) có những thành tựu của giai đoạn toàn thiện trên con đường: tịnh quang, huyền thân, và trạng thái hợp nhất. Động lực của những Bồ Tát cực kỳ cao cấp như thế, là những người thực hành với mẹ trí tuệ, một yogini (nữ hành giả) thực hành con đường hợp nhất với một nam hành giả, được đặt nền trên sự từ bỏ khiến các ngài nhìn lạc thú sinh tử chỉ có bản chất là đau khổ. Các ngài có lòng bi mẫn, từ ái, và Bồ đề tâm mạnh mẽ và hoàn toàn từ bỏ cái “tôi,” vì thế các ngài không tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân ngay cả một giây phút. Với Bồ đề tâm vô cùng mạnh mẽ, các ngài chỉ yêu thương người khác và mong muốn chúng sinh được hạnh phúc. Các ngài cũng có tâm thức cực kỳ vi tế của trí tuệ chứng ngộ tánh Không.

Vì thế đối với các ngài thực hành du già này là phương pháp hữu hiệu và nhanh chóng nhất để tiệt trừ những ô nhiễm và quan điểm nhị nguyên của các ngài và để thành tựu sự giác ngộ, trạng thái hợp nhất của Đức Vajradhara (Kim Cương Trì), vì sự lợi lạc của chúng sinh. Trong khi động lực thì tương tự, thiện xảo của hành giả Kim Cương thừa cao cấp hơn nhiều so với một Bồ Tát là hành giả của con đường Ba La Mật (Kinh thừa) không có Tantra (Mật điển).

Cái Thấy theo Nghiệp của bạn

Đây là một ví dụ về cách thức những sự việc xuất hiện theo cái thấy (quan điểm) của bạn: nếu một người tử tế đối với bạn, nói những điều dễ chịu, khen ngợi bạn, tặng bạn rất nhiều tặng phẩm và những nụ cười, bạn thấy họ như một người tử tế và tốt lành. Tâm bạn phóng chiếu “người tử tế” và trở nên dính mắc vào người ấy, dẫn tới những nguy hiểm. Một điều khác bạn phải thấu hiểu là trước đây nghiệp của bạn, sự phóng chiếu từ những dấu vết được để lại do sự tham luyến, khi ấy chưa chín mùi để nhìn thấy thân xác người đó thật hấp dẫn. Thành linh nghiệp chín mùi và tham muốn mạnh mẽ xuất hiện vào ngày nghiệp đó thuần thực. Có một sự thay đổi thành linh trong đời bạn đối với người đó. Bạn có thể thấy rằng không có gì đến từ khía cạnh của đối tượng, không có gì hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó. Nó chỉ là phóng chiếu của riêng bạn đến từ tâm bạn và quy gán phù hợp với cái thấy theo nghiệp của riêng bạn. Vì thế, khi điều này xảy ra, khi sự tham luyến xuất hiện, hãy tỉnh giác về điều này. Hãy cố nhận ra điều gì đang xảy ra trong khi nó đang xảy ra, hãy tỉnh giác: “Điều này chỉ xảy ra do tâm tôi quy gán và tin tưởng ở nó. Đây là cái thấy theo nghiệp của tôi. Điều tôi đang tham luyến là cái thấy theo nghiệp của tôi.” Điều này rất hữu ích. Hãy tỉnh giác về những gì đang xảy ra cho bạn, hiểu rằng bạn sắp tạo ra những vấn đề cho đời bạn mà trước đây bạn không có.

Về cơ bản, bạn tạo nên thế giới của riêng bạn. Bạn tin rằng nó hoàn toàn hiện hữu từ khía cạnh của riêng nó. Điều này hoàn toàn sai lầm. Nó không xảy ra theo cách đó. Nếu cái đẹp đến từ khía cạnh riêng của đối tượng, không phải do tâm thức bạn phóng chiếu, thì thân thể của người đó phải được mọi người, mọi chúng sinh, - mọi con người, các vị trời v.v.. nhìn thấy là đẹp. Nếu bạn so sánh người này với các thiên nữ của cõi trời thì các thiên nữ đẹp hơn bất kỳ người nào. Nếu so với các thiên nữ thì thân thể con người thật là xấu xí. Nhưng nếu so sánh một người có thân thể đẹp với những người khác thì người ấy không đến

nổi xấu. Nhưng nếu so với người có thân thể xấu hơn thì dĩ nhiên là thân của những người ấy đẹp hơn và những người khác xấu hơn. Vì thế rõ ràng là một thân thể hấp dẫn hay không hấp dẫn mà bạn yêu hay ghét xuất phát từ tâm thức của riêng bạn, chứ không đến từ khía cạnh của đối tượng. Nếu xấu và đẹp hiện hữu từ khía cạnh riêng của chúng thì mọi người phải thấy rằng người nào đó đẹp hay xấu, nhưng họ không thấy như vậy.

Sự Phát triển của các Hình tượng

Để làm cho vấn đề này rõ ràng hơn một chút, khi bạn là một đứa trẻ, trước khi bạn được thầy giáo dạy A, B, C, D, bạn thấy rằng những gì được viết trên bảng đen là một bức vẽ hay một phác họa, nhưng bạn không thấy các phác họa là chữ viết như “Đây là chữ A, đây là B, đây là C.” Tất cả những gì bạn nhìn thấy là một phác họa. Nhưng sau khi thầy giáo giảng rằng “Đây là A, B, C,” và nhờ tin vào những gì thầy giáo nói, tâm bạn hình thành nhãn hiệu và quy gán “A, B, C” – các danh hiệu. Nhờ tin tưởng điều này bạn có hình tượng của “A.” Sau đó khi bạn nhìn thấy “A,” tâm bạn quy gán “A” và tin tưởng vào điều đó. Chỉ sau tiến trình này mới có hình tượng và sau đó nhìn thấy “A.” Bây giờ bạn thấy rằng chữ “A” mà bạn nhìn thấy đến từ tâm bạn. Tâm bạn quy gán “A” và tin tưởng điều đó. Khi bạn thấy người nào đó hấp dẫn thì tiến trình phát triển cũng y hệt như thế. Nó đến từ việc tâm bạn quy gán và tin tưởng. Nếu trước tiên tâm bạn không quy gán “đẹp” và tin vào điều đó, thì sẽ không có một hình tượng (sự xuất hiện) của cái đẹp và bạn sẽ không nhìn thấy cái đẹp. Rõ ràng là từ sự giải thích này ta thấy mọi sự xuất hiện với tâm thức bạn.

Bây giờ, đây là vấn đề, bạn phải thực sự chú tâm ở đây. Nhờ sự phân tích này, có “A” hiện hữu. Có “A” là bởi có phác họa “A” này trên bảng đen, bởi có những vạch hình thành “A.” “A” chỉ đơn thuần do tâm thức quy gán. Khi “A” này xuất hiện, ngay sau sự đơn thuần quy chiếu của tâm gọi nó là “A,” nó xuất hiện như thể nó ở đó trên những cái vạch. Tại sao thế? Đó là một câu hỏi lớn. Tại sao nó xuất hiện ở đấy trên những vạch đó? Mỗi vạch của phác họa không phải là “A.” Ngay cả toàn thể những vạch hợp lại cũng không phải là “A” bởi tất cả những vạch hợp lại chỉ là nền tảng của sự quy gán của “A.” Nếu nền tảng đó là “A,” thì ngay lần đầu tiên bạn nhìn thấy nó, trước khi bạn được thầy giáo giới thiệu chữ “A,” thì bạn nhìn thấy các vạch là “A.” Nhưng lần đầu bạn nhìn thấy các vạch, bạn không thấy chúng là “A,” mà chỉ thấy các vạch. Chỉ sau khi bạn được bảo “Đây là “A,” tâm bạn mới hình thành nhãn hiệu ‘A,’ sau đó là hình tượng của “A” và bạn nhìn thấy “A.” Điều này chứng minh một cách rõ ràng rằng phác họa hay các vạch không phải là “A” mà chỉ là nền tảng của sự quy gán mà sau đó là chữ “A” được dán nhãn.

Câu hỏi được đặt ra là “A” có bị tâm thức quy gán hay không. Có, nó do tâm quy gán. Không có tâm quy gán, “A” không hiện hữu. Cái được gọi “A” là một danh hiệu và danh hiệu phải xuất hiện từ - hay bị quy gán bởi - tâm thức. Nếu từ lúc đầu bạn nhìn thấy “A”, đâu là nguyên nhân của việc nhìn thấy “A”? Trước hết bạn phải nhìn thấy một vài phác họa, sau đó việc ấy khiến cho tâm bạn dán nhãn (quy gán) “A.”

Trước khi bạn dán nhãn “cha” bạn phải nhìn thấy thân thể, khuôn mặt của cha bạn, và hình dáng đặc biệt của thân thể ông. Nhờ nhận ra những uẩn đó (của thân thể), sau đó tâm bạn dán nhãn “cha.” Bạn không dán nhãn “cha” trước khi nhìn thấy những uẩn đặc biệt đó, hình dáng của thân đó, là cái thực hiện chức năng đó cho bạn. Bạn không dán nhãn và nói “Ồ, cha tôi đang bước vào nhà” trước khi nhìn thấy thân thể ông. Điều khiến cho tâm bạn dán nhãn “cha” là trước hết bạn nhìn thấy các uẩn đó, hình dáng đặc biệt của thân thể đó, và mối liên hệ của nó với bạn. Sau đó bạn dán nhãn “cha.” Chỉ sau điều đó bạn mới nhìn thấy “cha.” Vì thế, rõ ràng là bạn không nhìn thấy “cha” trước khi nhìn thấy nền tảng của sự quy gán, các uẩn. Bạn không quy gán cùng lúc bạn nhìn thấy nền tảng. Tin rằng điều đó xảy ra đồng thời là hoàn toàn sai lầm. Điều này có thể được chứng minh bằng kinh nghiệm. Để tâm bạn dán nhãn “cha” đang đi vào phòng, trước tiên bạn phải nhìn thấy các uẩn của ông đi vào phòng. Bạn chỉ nhìn thấy “cha” sau khi nhìn thấy nền tảng, các uẩn. Điều đó cũng tương tự như ví dụ nhìn chữ “A”. Trước hết, bạn nhìn thấy phác họa “A,” sau đó bạn dán nhãn “A.” Bạn có thể hiểu rằng những nét đó, thậm chí toàn bộ tập hợp, không phải là “A.” Chúng chỉ là nền tảng của sự quy gán của “A.”

Nền tảng của sự quy gán và nhãn hiệu “A” không hiện hữu tách biệt, mà khác biệt. Chúng là những hiện tượng khác biệt. Vấn đề này rất quan trọng, để phân biệt giữa nhãn hiệu và nền tảng và để thiên định về điều đó. Việc nhìn nền tảng và nhãn hiệu thì *không* khác biệt – đây là đối tượng bị bác bỏ. Đây là “A” sai lầm. Đây không phải là thực tại. Bạn có thể thấy rõ là bạn không thể tìm thấy “A” trên nền tảng của nó, là những vạch. Không có phần nào của những vạch là “A,” một vạch cũng không phải là “A.” Ngay cả nhóm các vạch cũng không là “A.” Nếu bạn tìm kiếm, bạn không thể tìm ra nó. Điều này rất rõ ràng. Đó là thực tại.

Điều này không có nghĩa là “A” không hiện hữu. Có “A,” nhưng nó là gì? Nó đơn thuần bị quy gán. Bạn không thể tìm ra nó trên những vạch, nhưng điều đó không có nghĩa là không có “A.” “A” là cái gì đơn thuần do tâm thức quy gán. Là một quan điểm sai lầm khi nhìn nó như cái gì ở đó trên những vạch, hiện hữu tự khía cạnh riêng của nó, một chữ “A” thực sự. Do bởi bạn tìm kiếm, bạn không thể tìm thấy “A” trên những vạch hay bất kỳ nơi đâu. Chữ “A” bị quy gán một cách đơn thuần *có thể* được tìm thấy. Cho dù bạn không thể tìm ra nó trên những vạch, nó có thể được tìm thấy trên bảng đen bởi nền tảng của sự quy gán hiện hữu trên bảng đen. Một chữ “A” đang xuất hiện trước bạn *trên* những vạch đó, một chữ “A” *thực sự* trong ý nghĩa của sự hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó, thì hoàn toàn sai lầm. Đây là đối tượng bị bác bỏ. Khi bạn nhận ra điều gì hoàn toàn không hiện hữu, trống rỗng, khi ấy bạn đang nhận ra bản tánh tối thượng của “A,” đó là tánh Không. Ví dụ như khi nhìn một “thân thể tuyệt đẹp,” một người, thân thể tuyệt đẹp xuất hiện ở đó, như thể nó ở đó trên nền tảng sau khi tâm thức đã quy gán nó. Nó xuất hiện như một điều thật có, có thể tìm thấy trong ý nghĩa của sự hiện hữu từ khía cạnh riêng của nó và không đơn thuần do tâm thức quy gán. Thậm chí nó xuất hiện như thể nó *không bao giờ* đến từ tâm bạn, không có gì để làm với tâm bạn. Đây là một quan điểm (cái thấy) sai lầm hết sức thô thiển khiến bạn thấy đối tượng như hoàn toàn hiện hữu từ khía cạnh

riêng của nó. Quan điểm sai lầm vi tế là thấy đối tượng không đơn thuần do tâm thức quy gán. Đây là đối tượng vi tế bị bác bỏ theo quan điểm Prasangika Madhyamika giữa bốn trường phái có hai phụ-phái: Svatantrika và Prasangika. Đây là quan điểm của phái Prasangika về đối tượng bị bác bỏ.

Nếu bạn tìm kiếm bạn không thể tìm ra con người thực sự hay thân thể tuyệt đẹp trên nền tảng hay con người thực sự không bị tâm thức quy gán. Không thể tìm thấy thân thể tuyệt đẹp không đơn thuần do tâm thức quy gán. Nó hoàn toàn giống như cách phân tích được tiến hành đối với “A” mà tôi đã giải thích ở trên. Việc nhìn thấy đối tượng như xuất hiện nằm ngoài (tách rời) nền tảng của sự quy gán thì hoàn toàn sai lầm. Nếu bạn phân tích, bạn nhận ra rằng nó hoàn toàn không hiện hữu, trống không, ngay ở đó. Đây là sự chứng ngộ bản tánh tối hậu của con người và thân thể hấp dẫn. Bây giờ bạn có thể nhìn thấy rằng không có con người thực sự không đơn thuần do tâm thức quy gán. Không có thân thể tuyệt đẹp hiện hữu mà không đơn thuần bị tâm thức quy gán. Chúng hoàn toàn trống không; chúng không có hiện hữu nội tại.

Tâm thức cường điệu hóa điều gì là “tuyệt đẹp” và sau đó sự tham luyến bám níu vào đối tượng đó. Sự sân hận thì cũng tương tự như thế. Trên nền tảng của con người xuất hiện như không đơn thuần do tâm thức quy gán, tâm thức cường điệu hóa “tệ, xấu” và sau đó sân hận xuất hiện trên nền tảng đó. Trong thực tế không có đối tượng của sự sân hận như thế. Nó hoàn toàn là một ảo giác. Trong *Lam-rim Chen-mo*, Đức Tsong Khapa đã trích dẫn điều này từ 400 đoạn kệ của học giả Ấn Độ vĩ đại Aryadeva (Thánh Thiên):

***Trên nền tảng của vô minh bám níu vào sự hiện hữu thực có
Tâm thức cường điệu hóa “Cái này đẹp.”
Rồi tham luyến xuất hiện trên nền tảng đó.***

Sự sân hận thì cũng thế. “Trên nền tảng của vô minh bám níu vào sự hiện hữu thực có” có nghĩa là thân thể của con người xuất hiện như hiện hữu nội tại. “Tâm thức cường điệu hóa” nó “xấu” hay “không đáng ao ước,” và sau đó sân hận xuất hiện.

Bạn có thể nhìn thấy rõ ràng kết luận ra sao từ trích dẫn này. Tôi không thể trích dẫn đầy đủ nhưng đoạn trích dẫn đó là phần cốt yếu. Điều mà vô minh đang bám níu là thực sự hiện hữu thì hoàn toàn không-hiện hữu. Đối tượng của sân hận và tham luyến thì hiện hữu ở đó, như bạn tin tưởng, thì hoàn toàn không-hiện hữu ở đó. Đây là một thiên định cực kỳ quan trọng. Nhờ nhận ra điều này bạn có thể tiệt trừ những ý niệm sai lầm này, sự vô minh bám níu vào hiện hữu nội tại và mọi phiền não đặt nền trên nó. Đó là cách chúng ta có thể được giải thoát khỏi những đau khổ mênh mông như đại dương và những nguyên nhân của chúng.

Kết luận

Việc thiền định trong đời sống hàng ngày về những ví dụ khác nhau mà tôi đã mô tả, đặc biệt là thiền định cuối cùng, về điều gì là thật có và điều gì là không thật, và về đoạn trích dẫn của ngài Aryadeva, tất cả sẽ trợ giúp để tẩy trừ sự tham luyến. Hầu như bạn sẽ bị “sốc” vì chẳng có điều gì để tham luyến. Điều này giúp bạn tổng xuất thói quen xấu, *trục xuất tập quán*. Chúng ta cần thực hành những thiền định này mỗi ngày để giữ cho tâm luôn tỉnh giác. Hãy luôn ghi nhớ điều này đối với đối tượng của sự tham luyến. Nếu có một vấn đề đối với sự sân hận, hãy thực hành thiền định cùng cách thế đối với sân hận. Tập quán tham luyến khiến ta rất khó kiềm chế tâm thức. Bạn không có tự do và hoàn toàn bị đảo lộn bởi tham luyến. Tâm bạn không bình an. Tâm bạn bị rối tung lên. Thiền định theo cách này là phương pháp để giải thoát tâm bạn khỏi những dục vọng, giải thoát tâm bạn khỏi tập quán này, là điều đã tiếp tục như thế trong vô số tái sinh từ vô thủy.

Bạn cần biết rằng mỗi khi tham luyến xuất hiện, nó để lại một dấu vết trên dòng tương tục của tâm bạn. Cũng giống như việc gieo trồng một hạt giống trên cánh đồng khiến cho tham luyến lại xuất hiện. Mỗi lần bạn tham luyến bạn phải nhận một hậu quả tiêu cực; sẽ có thêm những dấu vết được để lại trên dòng tâm thức. Điều này làm cho cuộc sống của bạn khó khăn hơn nữa trong tương lai. Vì thế, bạn thấy đấy, tình dục và tất cả những tập quán khiến cho những hành vi quen thuộc đi xa hơn nữa. Những dấu vết từ những đời trong quá khứ thì cũng tương tự như thế. Bạn càng thực hiện những loại hành động như thế, bạn càng để lại những dấu vết trên dòng tâm của bạn, và những dấu vết này sẽ gây thêm những khó khăn về sau. Những dấu vết dẫn bạn tới việc phạm vào hành vi tà dâm. Khi ấy, các dấu vết xuất hiện thêm nữa và chẳng bao giờ chấm dứt. Bạn có thể làm cho bản thân bạn càng lúc càng tự do - thoát khỏi ngục tù của sinh tử; thoát khỏi ngục tù của các mê lầm, thoát khỏi ngục tù của các mê lầm của nghiệp tiêu cực. Nếu không, thay vì làm cho bản thân bạn càng lúc càng tự do hơn thì bạn đưa bạn vào ngục tù thêm nữa với những tư tưởng tiêu cực này – trong ngục tù với sự tham luyến và với những hành vi tiêu cực chẳng hạn như hành vi tà dâm. Đây là điều khủng khiếp nhất mà bạn có thể hình dung.

Đức Phật đề cập trong *Kinh Một Trăm Hành vi (Bách Hạnh)*:

***Chúng ta có tập quán bất thiện
Do bởi điều này chúng ta lại nương tựa vào điều bất thiện và làm những
hành vi bất thiện.***

Thường xuyên nhớ tưởng đoạn trích dẫn này mỗi ngày là điều rất cần thiết. Những tập quán trong tâm thức khiến cho những đời sau của bạn hết sức khó khăn. Những đời sau có nghĩa là không chỉ một đời, mà là *tất cả* những đời sau của bạn sẽ khó khăn. Như thế, nỗi khổ trong sinh tử của bạn không chấm dứt, không chỉ là nỗi khổ vô cùng tận trong những cõi thấp, mà ngay cả khi bạn sinh ra làm một con người, bạn liên tục thực hiện mọi hành động tiêu cực với sự tham luyến và bạn lại vào tù. Việc vào tù không có lúc chấm dứt. Không có lúc chấm dứt đối với những người phàn nàn về bạn, và không có lúc chấm dứt đối

với cảnh sát và quan tòa đưa bạn vào tù. Không có lúc kết thúc. Điều khiến cho sự việc ấy không chấm dứt và làm bạn lặp đi lặp lại những sự việc ấy là những phiền não của bạn, tập quán tham luyến trong tâm bạn.

Cuộc đời này hiến tặng mọi cơ hội để thực hành Phật Pháp chỉ xuất hiện một lần duy nhất và gồm có: con đường Tiểu Thừa bao gồm trong Tứ Diệu Đế và nhờ đó bạn có thể đạt được sự giải thoát khỏi sinh tử; con đường Đại Thừa dẫn tới giác ngộ nhờ Bồ đề tâm; sáu Ba la mật mang lại cho bạn cơ hội để đạt được sự toàn giác; những giáo lý Kim Cương thừa cho bạn cơ hội để thành tựu giác ngộ trong một đời nhanh chóng hơn nhiều nếu so với việc đi theo con đường Kinh Thừa; và con đường Mật thừa du già tối thượng mang lại cho bạn cơ hội thành tựu giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi trong thời đại suy hoại này. Vì thế, chúng ta phải nỗ lực càng nhiều càng tốt!

Lý do để trở thành một nam hay nữ tu sĩ là để ngăn ngừa và ngừng dứt những hành vi tiêu cực quen thuộc chẳng hạn như hành vi tà dâm, v.v.. cũng như tẩy trừ những phiền não của tham luyến và v.v.. bằng cách thể nhập và thiền định về con đường, về Tứ Diệu Đế. Lý do khiến các tu viện và nữ tu viện được xây dựng ở những chốn hẻo lánh cách xa nơi công cộng là để các tu sĩ có thể sống trong Giới luật. Ở một môi trường như thế họ có thể dễ dàng ngăn ngừa và tự bảo vệ mình trước những tập quán xấu và điều phục tâm mình.

Đây là lý do khiến nhiều thiền giả sống trong những hang động và ẩn thất, cách xa chốn đông người, ở đó họ được che chở đối với những phóng dật, cho phép họ thực hành Pháp và thể nhập con đường. Vì thế, về mặt vật lý, họ sống xa những thành thị để tu tập và điều phục tâm thức, sống trong các giới nguyện, thiền định về con đường, và thành tựu sự giải thoát và giác ngộ.

Cuối cùng, ta có hai vấn đề chính:

1/ Về mặt vật lý, hãy tránh xa những đối tượng tham luyến nguy hiểm.

2/ Trong khi về mặt vật lý tự rút mình khỏi đối tượng, bạn cũng điều phục và bảo vệ tâm bạn bằng cách thiền định mãnh liệt về *lamrim*. Nếu không, cho dù thân bạn cách xa những đối tượng tham luyến, bạn có thể gặp những vấn đề trầm trọng do bởi tâm bạn không ở trong ẩn thất hay tu viện. Nó ở bên ngoài. Bởi tâm bạn không có những chứng ngộ vững chắc của sự từ bỏ, Bồ đề tâm, và tánh Không, tâm bạn rất yếu đuối và nằm dưới quyền sai khiến của các phiền não. Việc sống tách ly những phóng dật của thế gian và các đối tượng của dục vọng sẽ trợ giúp bạn rất nhiều.

Đó là những điều cần lưu ý.

Những Thực hành Sinh tử

Điều tốt đẹp nhất để làm khi bạn ở trong tù là đọc ***Giải thoát trong Lòng tay*** (1) một cách chậm rãi, từ đầu tới cuối, và càng nhiều càng tốt, nối kết nó với cuộc

đòi của riêng bạn. Đây là điều quan trọng nhất bạn cần phải làm. Hãy ghi lại mọi điều bạn không hiểu rõ và sau đó, (có lẽ không thành cả một quyển sách đầy những câu hỏi cần được trả lời!), bạn có thể đặt một ít câu hỏi. Hãy đọc sách thật chậm rãi trong khi phân tích, vì thế việc này trở thành một thiền định.

Hãy ghi nhớ danh hiệu 35 vị Phật và bài nguyện sám hối khiến bạn có thể tụng đọc bất kỳ nơi nào mà không cần mang theo sách – trong xe hơi, máy bay, hay thậm chí trong nhà vệ sinh! Nếu bạn không tìm ra thời gian trong ngày thì bạn có thể thiền định và tụng những lời nguyện ngay cả trong nhà tắm. Trước kia, lần đầu tiên chúng tôi tới Hoa Kỳ, ở New York, Lạt ma Yeshe rất bận rộn với những đứa trẻ trong gia đình nơi chúng tôi cư ngụ và ở đó không có một căn phòng yên tĩnh. Vì thế Lạt ma Yeshe vào phòng tắm để thực hành những thời khóa của ngài. Sau này Lạt ma nói rằng đó là nơi tốt nhất để thiền định, trong phòng tắm. Đó là nơi duy nhất Lạt ma không bị quấy rầy. Lạt ma đã phải thực hiện những thời khóa để tiếp nối kinh nghiệm của ngài, để tiếp tục những chứng ngộ ngài đã có – những thành tựu cao tột như tịnh quang và huyền thân. Ngài dùng một khoảng thời gian dài để chơi đùa với những đứa trẻ và gia đình. Dù thế nào chăng nữa, nếu bạn phải cầm sách để đọc danh hiệu 35 vị Phật và lời nguyện sám hối, điều đó sẽ khó khăn khi cùng làm với sự lể lạy.

Bạn hỏi đâu là thực hành tốt nhất cho bạn. Khi quán sát chúng sinh, vô số chư Phật đã nhận thấy là Bồ đề tâm chính là thực hành tuyệt vời nhất. Câu trả lời cho bạn cũng tương tự như thế. Tôi không thể trả lời khác điều tất cả chư Phật đã nói trong quá khứ khi các Ngài quán sát xem đâu là điều lợi lạc nhất cho chúng sinh. Tôi đã đề cập điều này trong câu trả lời lần trước – Bồ đề tâm chính là thực hành tuyệt vời nhất.

Trước khi bạn thực hành Tantra bạn phải nghiên cứu, thiền định, và nỗ lực để thành tựu chứng ngộ Bồ đề tâm. Để chứng ngộ Bồ đề tâm bạn phải có chứng ngộ sơ bộ việc từ bỏ sinh tử luân hồi. Để điều đó xảy ra bạn cần từ bỏ cuộc đời này. Để điều đó xảy ra bạn cần thiền định về sự tái sinh làm người quý báu và việc nó chỉ được tìm thấy một lần duy nhất và khó tìm lại được ra sao, rồi thiền định về cái chết. Sau đó bạn thiền định về nỗi khổ của các cõi thấp, kể đó là sự quy y và nghiệp. Bạn nên thành tựu chứng ngộ mỗi một trong những thiền định này và đặc biệt là hãy thiền định thêm về cái chết để giúp bạn thành tựu những chứng ngộ khác.

Một khi bạn chứng ngộ Bồ đề tâm, hãy dùng thêm thời gian để thực hành Tantra: các giai đoạn phát triển và thành tựu. Hãy thiền định thêm nữa trong giai đoạn phát triển, nhưng bạn cũng có thể làm một vài thực hành thuộc giai đoạn thành tựu. Theo cách này, con đường của bạn có thể được hoàn tất rất thành công, và với sự chuẩn bị của *lamrim* và ba con đường chính yếu là từ bỏ, Bồ đề tâm, và chánh kiến, bạn có thể tiết trừ những ô nhiễm thô và tế và thành tựu sự toàn giác. Dù bạn ở trong hay ngoài nhà tù, trước tiên hãy nỗ lực thêm nữa trong việc thể nhập Bồ đề tâm bằng việc thiền định và đạt được những chứng ngộ từng bước một đối với thành tựu đó. Ví dụ như, không kinh qua trường tiểu học

bạn không thể học trung học hay cao đẳng. Vì thế, bất kỳ bạn ở đâu, cho dù bạn ở trên mặt trăng, ở Venice, Tây Tạng, Phi châu, trên Núi Everest, trong đại dương, hay ở bất kỳ nơi nào trong thế giới, ở bất kỳ nơi đâu, hãy thiền định về *lamrim* để thành tựu Bồ đề tâm trong đời này. Nếu điều đó không xảy ra trong đời này thì mục tiêu đạt được nó trong đời sau bằng cách nhận một tái sinh tốt lành sẽ cho phép bạn thực hành và đạt được những chứng ngộ, hay được tái sinh trong một cõi thuần tịnh và đạt được các chứng ngộ ở đó. Điều này có nghĩa là bạn phải tạo ra nguyên nhân. Bạn phải chuẩn bị để được sinh trong một cõi thuần tịnh, cõi thuần tịnh tuyệt hảo nhất nơi bạn có thể giác ngộ. Từ cõi Tịnh độ nào đó bạn có thể phải trở lại trái đất này và thực hành Tantra ở đây, là nơi các giáo lý Kim cương thừa hiện hữu. Đây là thế giới con người duy nhất nơi các giáo lý hiện hữu và là nơi ta có thể giác ngộ trong một đời.

Kinh Kim Cương

Chỉ đơn thuần nghe Kinh Kim Cương và có niềm tin ở quyển Kinh đó, khối lượng công đức bạn tạo ra thật không thể nghĩ bàn và không tưởng tượng nổi. Ví dụ như điều đó còn vĩ đại hơn việc bạn cúng dường thân bạn cho chúng sinh. Cúng dường bao nhiêu lần? Vào buổi sáng, cúng dường thân bạn với số lần tương đương số hạt cát trong đại dương. Những hạt cát này không phải là những gì chúng ta thường nghĩ tới, chúng là những nguyên tử (vi trần) hết sức nhỏ bé. Có bảy loại vi trần vi tế và đây là những loại vi trần đó. Vào buổi trưa bạn lại cúng dường thân bạn nhiều lần cho chúng sinh, và buổi chiều cũng thế. Bạn làm như thế mỗi ngày trong hàng nhiều kiếp. Tất cả những việc cúng dường đó thật phi thường, và cho dù chỉ thực hiện một lần thôi, bạn cũng đã hiến tặng rất nhiều nhân đức cho chúng sinh, nói gì tới việc bạn cúng dường ba lần một ngày trong rất nhiều năm và nhiều kiếp. Công đức đó thật đáng kinh ngạc. Việc bố thí thân thể cho chúng sinh thì không thể nghĩ bàn.

Cho dù bạn thực hiện nhiều cuộc cúng dường mỗi ngày trong nhiều kiếp, nó chỉ là một lượng công đức nhỏ bé nếu so sánh với việc lắng nghe *Kinh Kim Cương* và không mất niềm tin nơi giáo lý về tánh Không (bằng việc rơi vào quan điểm cực đoan của thuyết hư vô, cho rằng không có gì hiện hữu). Điều này có nghĩa là chỉ bằng việc nghe Kinh, nếu bạn đọc, học thuộc lòng, và nghiên cứu ý nghĩa của quyển Kinh, bạn tích tập công đức vĩ đại rất, rất nhiều nếu so với việc bạn tích tập với ví dụ cúng dường thân thể bạn. Hơn nữa, công đức phi thường mà bạn tích tập bằng việc có hay đọc *Kinh Kim Cương* là một suối nguồn không thể tin nổi của sự tịnh hóa mãnh liệt về mọi nghiệp tiêu cực nặng nề bạn từng tích tập trải qua những đời quá khứ tự vô thủy. Quan trọng nhất là mỗi lần bạn đọc bản Kinh, bạn nhận một dấu ấn để chứng ngộ tánh Không. Bạn càng đọc Kinh thì những dấu ấn càng lưu lại trong tâm bạn, khiến bạn nhanh chóng và dễ dàng chứng ngộ tánh Không trong đời này, và nếu không trong đời này thì trong những đời sau. Nhờ trí tuệ này bạn thấu đạt được sự nội quán vĩ đại được hợp nhất với shamatha (thiền an định). Nếu bạn thiền định về tánh Không được hợp nhất với shamatha, bạn có thể kinh nghiệm trạng thái xuất thần vô cùng hỉ lạc của thân và tâm. Khi ấy bạn có thể thành tựu tri giác trực tiếp của tánh Không giải trừ các ô nhiễm – trước tiên là những sở tri chướng (những ô nhiễm do tri

thức gây ra) và sau đó những ô nhiễm bẩm sinh. Bạn thành tựu sự giải thoát bằng cách hoàn toàn giải trừ ngay cả những dấu vết của phiền não chướng. Với chứng ngộ Bồ đề tâm, kinh nghiệm trực tiếp của tánh Không giải trừ ngay cả những ô nhiễm vi tế và khi đó bạn thành tựu tâm toàn trí và có thể làm việc một cách toàn hảo và mang lại giác ngộ cho tất cả chúng sinh. Khi điều đó xảy ra mục đích của đời bạn được thành tựu.

Kinh Arya Sanghata (Kinh Chánh Pháp Sanghata) (2)

Nhờ đọc *Kinh Chánh Pháp Sanghata* bạn tích tập những khối lượng công đức bao la thật đáng kinh ngạc. Tôi muốn bạn hiểu rõ mọi lợi lạc phi thường mà tất cả những trung tâm FPMT (Tổ chức Bảo vệ Truyền thống Đại thừa) và những người đọc quyển Kinh này thọ nhận được – những lợi lạc bên trong và bên ngoài.

Tôi nghĩ rằng có thể tôi đã nói với bạn về lý do tại sao phải tạo lập công đức. Càng có thêm công đức thì bạn càng có nhiều phương tiện để nhanh chóng và dễ dàng thành tựu những chứng ngộ, có nghĩa là nhanh chóng thành tựu giải thoát và giác ngộ và làm giác ngộ tất cả chúng sinh. Đây là mục đích cốt tủy để tạo lập rất nhiều công đức nhờ đọc những bản Kinh quý báu này. Khi bạn có rất nhiều công đức, mọi vấn đề của bạn ngẫu nhiên chấm dứt thật tự nhiên và những ước nguyện hạnh phúc của bạn, bất kỳ những gì bạn nghĩ tưởng, sẽ xảy ra ngay ngày hôm sau, hay trong cùng một ngày, hoặc trong giây phút đó. Điều đó chỉ xảy ra khi bạn có rất nhiều công đức.

Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim (3)

Xin đọc một trang hay nửa trang mỗi ngày. Dĩ nhiên là điều này không có nghĩa là bạn không thể đọc nhiều hơn thế. *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* hướng tâm bạn tới giác ngộ mỗi khi bạn đọc bản Kinh đó. Nó mang lại những lợi lạc phi thường, tịnh hóa những nghiệp tiêu cực của bạn, và bạn không bao giờ bị tái sinh trong những cõi thấp. Thật hết sức kinh ngạc, không thể tin nổi. Bản Kinh này chủ yếu để cầu nguyện cho nền hòa bình của thế giới. Bạn có thể đọc Kinh này cho tất cả những tù nhân trong thế giới, không chỉ giúp cho những người ở Hoa Kỳ mà cả những người ở khắp mọi nơi. Hãy đọc Kinh này để giải thoát mọi người khỏi tù ngục, để họ có được an bình và hạnh phúc, để tâm họ chuyển hóa và phát triển trái tim tốt lành, để phát triển lòng khoan dung thoát khỏi sân hận, phát triển sự độ lượng thoát khỏi tâm ích kỷ, phát triển thái độ yêu quý và làm lợi lạc chúng sinh và để có thiện tâm.

Hãy cầu nguyện rằng mọi người, giống như Đức Chenrezig - Đức Phật Bi mẫn – trở thành một suối nguồn của an bình và hạnh phúc không chỉ cho toàn thể thế giới mà còn cho toàn thể chúng sinh. Hãy hồi hướng như thế này không chỉ cho các tù nhân, mặc dù dĩ nhiên đó là trọng tâm chính yếu của chúng ta, mà cho tất cả chúng sinh, khiến nghiệp tiêu cực của họ được tịnh hóa và họ không bao giờ phải sinh trong những cõi thấp, khiến những nguyên nhân của vòng luân hồi sinh tử của họ được tịnh hóa nhờ đó họ thoát khỏi đại dương sinh tử đau khổ và khiến họ nhanh chóng thành tựu giác ngộ. Một điều bạn nên biết là bằng cách

tụng đọc ***Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim***, rất nhiều an bình và hạnh phúc sẽ xảy ra trong thế giới và ở đây, tại nước Hoa Kỳ. Dĩ nhiên là bạn có thể báo cho Tổng Thống Bush là bạn đang hỗ trợ! Thật là hữu hiệu. Điều đó trở thành một cách chữa trị. Ví dụ như, nếu bạn đọc ***Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*** ở New York, điều đó sẽ là một cách chữa trị cho toàn thể những bệnh nhân ở New York. Điều này thật hết sức tốt lành.

Hồng Danh của 35 vị Phật và Lời Nguyện Sám Hối

Hãy tụng những bản Kinh này vào buổi sáng. Tốt nhất là bạn có thể lễ lạy 35 vị Phật trong khi trì tụng danh hiệu và lời nguyện. Theo cách này, hai điều hết sức hữu hiệu được kết hợp (trì tụng và lễ lạy). Nếu bạn không thể lễ lạy thì ít nhất hãy chấp tay trong khi tụng các hồng danh và lời cầu nguyện. Tôi gởi cho bạn một bức hình 35 vị Phật. Hãy quán tưởng các Ngài trong không gian với ánh sáng và những tia cam lồ đi vào thân và tâm bạn và tịnh hóa mọi nghiệp tiêu cực được tích tập từ những đời quá khứ tự vô thủy – không chỉ những nghiệp được tạo ra trong đời này. Trong khi tụng các hồng danh bạn đang tịnh hóa bản thân cũng như tất cả chúng sinh.

Điều này cực kỳ tốt lành. Nó hữu hiệu thật không thể tin nổi. Bạn đang cứu giúp mọi chúng sinh không bị tái sinh trong những cõi thấp và nhanh chóng thoát khỏi những phiền não và nghiệp của họ. Bạn đang cứu giúp tất cả những con kiến, gián, chuột, cá, muỗi, vô lượng thú vật đủ mọi loài, mọi chúng sinh địa ngục, ngạ quỷ và con người, kể cả những thành viên thân yêu nhất trong gia đình của bạn, quan tòa thân yêu nhất của bạn, và những người cao quý nhất trong tổ chức chăm sóc trẻ em, là những người tốt lành nhất. Vì thế, điều này thật ngon lành. Ngon tuyệt. Thực hành này thực sự ngon tuyệt. Nếu bạn ăn quá nhiều kem bạn sẽ mắc bệnh, nhưng thực hành này chỉ khiến bạn tới gần sự giải thoát và giác ngộ hơn nữa.

Thần chú Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa)

Hãy tụng thần chú này trước khi đi ngủ. Dĩ nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không thể tụng thần chú Vajrasattva vào những lúc khác. Nếu có thể, hãy tụng một hay một nửa chuỗi thần chú dài, tối thiểu là 21 lần. Trong khi ở trong tù, sẽ hết sức tốt lành nếu bạn có thể tụng một chuỗi. Nếu không thì tụng nửa chuỗi. Hai thực hành này (35 vị Phật và Đức Vajrasattva) lợi lạc khó thể tin nổi.

Nếu bạn không tụng 21 lần thần chú Vajrasattva trước khi đi ngủ, thì ví dụ như việc giết hại một con côn trùng nhỏ bé hay phạm bất kỳ nghiệp tiêu cực nào trong ngày đó sẽ nhân đôi lên vào ngày hôm sau, rồi ngày hôm sau nữa nó tăng gấp 4 lần, ngày kế tiếp nghiệp sát sinh tăng 8 lần, rồi 16 lần, và nó tiếp tục như thế. Nếu bạn không bao giờ tụng thần chú Vajrasattva trước khi đi ngủ, vào lúc chết nghiệp tiêu cực sẽ lớn như một ngọn núi hay trái đất này. Giống như một nguyên tử nhân bội lên có thể to lớn như trái đất này, một nghiệp tiêu cực nhân bội lên trở thành hết sức khổng lồ và nặng nề vào lúc chết. Sau đó bạn đi sang đời sau với toàn bộ những ngọn núi nghiệp tiêu cực này và đi tới các cõi thấp nơi bạn kinh nghiệm những đau khổ vô cùng tận cái này sau cái kia trong những

quãng thời gian dài không thể tưởng tượng nổi. Bạn tái sinh, chết và bị tái sinh ở đó.

Có tám địa ngục nóng. Nếu tất cả những ngọn lửa trong trái đất này cùng được thắp lên thì không khí sẽ mát ví như một tia lửa nhỏ xíu trong địa ngục nóng đầu tiên. Từ điều này bạn có thể thấy chỉ một tia lửa duy nhất đã nóng khủng khiếp như thế nào nếu so với tất cả những ngọn lửa trên trái đất. Ta được cho biết là ngọn lửa của ngày tận thế làm nóng chảy ngay cả Dãy Núi Đá (Rocky Mountains) thì nóng gấp 60 lần những ngọn lửa mà ta kinh nghiệm. Ngọn lửa nhỏ xíu đó trong các địa ngục nóng gấp bảy lần nếu so với ngọn lửa của ngày tận thế.

Thọ mạng trong địa ngục nóng đầu tiên thì dài không thể tin nổi. *Giải thoát trong Lòng Tay* giảng rằng những năm của con người dài bằng một ngày duy nhất đối với một loại hóa thân được gọi là Maharajika. Tính 30 ngày là một tháng và 12 tháng như thế là một năm, các hóa thân Maharajika sống 500 năm. Toàn bộ thọ mạng của một hóa thân Maharajika coi như một ngày duy nhất trong Địa ngục Sống lại, địa ngục đầu tiên, và 30 ngày như thế coi như một tháng, và 12 tháng như thế là một năm. Vì thế, thọ mạng của chúng sinh trong Địa ngục Sống lại thì tương đương với 500 năm như thế. Điều này có nghĩa là những chúng sinh sinh trong địa ngục đặc biệt này sống một thời gian dài 1,620 tỉ năm. Như thế thời gian này tăng gấp đôi trong địa ngục nóng kế tiếp.

Địa ngục nóng đầu tiên là Địa ngục Sống lại, ở đó bạn chết đi và sống lại liên tục. Trong Địa ngục Đường Vạch Đen nỗi khổ còn khủng khiếp hơn và thọ mạng tăng gấp đôi. Nó tiếp tục như thế, càng lúc càng nóng hơn và thọ mạng tăng gấp đôi. Thật không thể tin nổi. Về mặt lạnh giá trong tám địa ngục lạnh thì cũng thế và nỗi khổ tăng lên trong mỗi địa ngục lạnh.

Do nghiệp tiêu cực nặng nề, khi bạn bị sinh trong các địa ngục, làn da bạn nhạy cảm, giống như khi bạn bị nhiễm trùng. Da bạn mỏng đến nỗi dù chạm vào đâu nó cũng làm bạn hết sức đau đớn. Nếu thân của chúng sinh địa ngục nhỏ bé thì điều đó còn có thể chấp nhận được, nhưng nó vĩ đại như một trái núi và đau khổ thật là khủng khiếp. Những bộ phận của thân chúng sinh địa ngục rơi xuống mặt đất nóng và máu đổ tràn ra có thức giác, vì thế bạn hết sức đau đớn. Đây là kết quả của những phiền não và nghiệp tiêu cực nặng nề của bạn. Ví dụ, một số người chết dễ dàng vì một điều kiện tổn hại không đáng kể nhưng một vài người không chết và phải đau khổ một thời gian dài. Mặc dù họ bị thiêu đốt trong lửa nhưng họ không chết. Hoặc họ bị lạc trong những ngọn núi, bị tuyết và băng đá bao phủ, nhưng họ không chết trong nhiều ngày. Một số người bị ung thư và mắc những bệnh nặng, nhưng họ không chết và chịu đựng bệnh tật trong nhiều năm.

Vì thế việc thực hành Vajrasattva với bốn năng lực đối kháng là điều rất cần phải làm vào cuối mỗi ngày. Nếu bạn tụng 21 lần thần chú thì điều đó có năng lực ngăn chặn nghiệp được tạo ra trong ngày hôm đó không nhân bội lên vào ngày

hôm sau và không tăng trưởng bằng kích thước của một trái núi hay quả đất. Bởi nó không tăng bội lên nên nó phải suy yếu đi. Cho dù tự thân nghiệp tiêu cực là một nghiệp hết sức nặng nề, nhờ năng lực của thực hành Vajrasattva, nó sẽ suy yếu đi khiến bạn không phải kinh nghiệm chút kết quả đau khổ nào, hay bạn kinh nghiệm điều gì đó không vừa ý trong đời này thay vì phải kinh nghiệm nghiệp tiêu cực trong những cõi thấp hàng nhiều kiếp. Tự thân điều này đã là một sự giải thoát phi thường. Hoặc bạn có thể bị sinh trong cõi thấp nhưng chỉ trong một giây (một cái búng tay), vì thế đó là một kết quả hết sức nhẹ nhàng. Kết quả mà bạn kinh nghiệm tùy thuộc vào phẩm tính của thực hành tịnh hóa mà bạn thực hiện. Việc trì tụng thần chú Vajrasattva 21 lần mỗi ngày tịnh hóa nghiệp tiêu cực của ngày hôm nay, nghiệp tiêu cực của ngày hôm qua, nghiệp tiêu cực của đời này, và nghiệp tiêu cực của quá khứ.

Sự quan trọng của việc tịnh hóa không chỉ nằm ở chỗ nó ngăn ngừa cho bản thân bạn khỏi nổi khổ trong những cõi thấp. Khi bạn trở thành một con người bạn vẫn phải kinh nghiệm rất nhiều đau khổ và rất nhiều vấn đề. Có ba hậu quả đau khổ đến từ nghiệp tiêu cực trong quá khứ của bạn:

1/ *Hậu quả môi trường* của việc sống ở một nơi chốn khắc nghiệt, dơ bẩn.

2/ *Kết quả tương tự nguyên nhân*, khi những người khác làm hại bạn tương tự như cách bạn đã làm hại họ trong quá khứ. Nghiệp tiêu cực mới mẻ trọn vẹn này tạo ra bốn kết quả đau khổ mới;

3/ *Kết quả thường xuyên* khi bạn lại tạo ra loại hành động tương tự. Từ một nghiệp tiêu cực bạn kinh nghiệm những kết quả đau khổ vô tận. Đây là những gì xảy ra nếu bạn không tịnh hóa nghiệp tiêu cực đó càng sớm càng tốt với bốn năng lực chữa trị. Điều khủng khiếp nhất là, do bởi những dấu vết của nghiệp, bạn lại lập lại hành động tiêu cực trong đời sau của bạn. Điều này còn kinh khủng hơn nỗi khổ trong các địa ngục. Với nỗi khổ trong các địa ngục bạn kinh nghiệm nỗi khổ đó và cuối cùng nỗi khổ ngừng dứt sau một hay hai kiếp, nhưng nếu bạn không tịnh hóa nghiệp của bạn và chỉ rời bỏ nó, nó gây ra những đau khổ vô cùng tận, những địa ngục, và những vấn đề của con người mà dĩ nhiên là bạn không mong muốn. Bạn muốn giải thoát. Mọi đau khổ mà bạn kinh nghiệm không phù hợp với ước muốn của bạn. Bạn không muốn ngay cả một vấn đề nhỏ bé trong những giấc mơ của bạn.

Chúng ta mong muốn ngay cả hạnh phúc nhỏ bé nhất, thậm chí trong những giấc mơ, và những tiện nghi nhỏ nhoi nhất trong đời sống hàng ngày. Nếu đúng như thế thì chúng ta nên từ bỏ ngay cả hành động tiêu cực nhỏ bé nhất và thực hiện ngay cả những thiện hạnh nhỏ nhoi nhất trong khi ta đang đi lại, ăn uống, trò chuyện, và làm việc trong 24 giờ trong đời sống hàng ngày của ta.

Như Lạt ma Tsong Khapa đã giảng trong *Nền tảng của Mọi Đức Tánh* trong đoạn nói về nghiệp:

**Cuộc đời này vô thường như một bong bóng nước
Hãy nhớ rằng nó suy tàn nhanh chóng biết bao và cái chết đến
Sau cái chết, giống như chiếc bóng theo sau thân xác
Những kết quả của nghiệp tốt và xấu nối tiếp theo sau.
Khi có được sự xác quyết kiên định và rõ ràng về điều này
Xin gia hộ cho con luôn luôn cẩn trọng
Từ bỏ ngay cả những tiêu cực vi tế nhất
Và chỉ thực hành những thiện hạnh.**

Điều tối quan trọng là phải tịnh hóa với thần chú Vajrasattva và lễ lạy 35 vị Phật mỗi ngày. Việc tụng mỗi danh hiệu của 35 vị Phật có năng lực tịnh hóa nghiệp tiêu cực trong nhiều kiếp. Điều này lợi lạc khó thể tin nổi. Việc tụng danh hiệu 35 vị Phật giống như một trái bom làm tan tành nghiệp tiêu cực và những ô nhiễm của bạn. Tôi sẽ thật hạnh phúc nếu bạn có thể ghi nhớ thực hành này trong khi bạn ở trong tù khiến bạn có thể tụng các danh hiệu trong khi lễ lạy. Hãy quán tưởng những thân thể trong vô số đời quá khứ của bạn lớn như những trái núi quỳ xuống ở mọi nơi – đối trước chư Phật, trước bàn thờ của bạn – đứng lên và quỳ xuống. Nếu bạn có thể thực hành điều này với toàn thân bạn thì thật là tuyệt vời. Vị sư cô mà bạn biết có thể giảng cho bạn về những lợi ích của việc lễ lạy, về việc có biết bao vi trần mà thân thể bạn che phủ trong khi lễ lạy, từ đầu ngọn tóc trên đầu bạn xuống tới lòng bàn chân bạn, tạo ra nhiều nguyên nhân để sinh ra làm một Chuyển Luân Thánh Vương tương đương số vi trần hay bằng 1000 lần số vi trần.

Dĩ nhiên là để sinh ra làm một Chuyển Luân Thánh Vương chỉ một lần thì bạn phải tạo vô lượng công đức không thể nghĩ bàn. Vì thế Đức Phật đang đưa ra một ý niệm bằng cách sử dụng ví dụ này để cho thấy bạn tích tập rất nhiều công đức khi thực hành một lần lễ lạy. Bởi bạn hồi hướng công đức cho việc thành tựu giác ngộ cho chúng sinh để tất cả họ có thể được hạnh phúc và thoát khỏi mọi đau khổ, điều ấy không thể tin nổi. Đó là một phương cách dễ dàng để cứu giúp chúng sinh nhờ thiện tâm và lòng bi mẫn của Đức Phật./.

Nguyên tác: “**Life Practices**” by **Lama Zopa Rinpoche**

http://www.lamayeshe.com/lamazopa/life_prac.shtml

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Chú thích:

- (1) **Giải thoát Trong Lòng Tay**, luận giảng của Pabongka Rinpoche (1878-1941) dựa trên kiệt tác “*Lamrim Chenmo*” của Đức Tsong Khapa, được Trizang Rinpoche (1901-1981) ghi chú và biên tập. Bản Việt ngữ của Thích Nữ Trí Hải dịch từ bản Anh ngữ “*Liberation in the Palm of Your Hand.*” Có thể đọc bản dịch này trong:

<http://www.quangduc.com/triet/134giaithoat.html>

(2) Xin đọc **Kinh Chánh Pháp Đại Tập**, bản dịch của cư sĩ Hồng Như trong:

<http://batnha.org/library/index.php>

Hạ tải hoặc nghe băng MP3:

http://batnha.org/library/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=65

Kinh đã được Nhà Xuất bản Tôn Giáo ấn hành quý 1 năm 2007.

(3) Xin đọc **Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim**, bản dịch của Hòa Thượng Thích Trí Quang:

<http://quangduc.com/kinhdien/31kimquangminh00.html>