

SINH RA LÀM NGƯỜI QUÝ BÁU

Lạt ma Gursam

Dù thế nào chăng nữa thì mọi cuộc đời đều quý báu. Trước hết, quý báu có nghĩa là gì? Trong Phạn ngữ, từ *ratna* để chỉ cho sự quý báu. Trong tiếng Tây Tạng, *ratna* đôi khi được dịch là *konchog* và có lúc được dịch là *rinpoche*. Đôi khi từ này được dịch ngắn gọn là *rinchen*. Những lúc khác được dịch là *norbu*, có nghĩa là viên ngọc quý. Vì thế, tiếng Tây Tạng thật phong phú khi diễn tả những thuật ngữ tâm linh khác nhau. Theo Uttaratantra của Bồ Tát Maitreya (Di Lặc) - một trong những bản văn Phật Giáo quan trọng nhất - việc sinh ra làm người quý báu được giảng theo năm cách khác nhau. Trước hết, việc làm người này khó được và vì thế nó quý báu. Thứ hai, chân tánh của tâm thì thuần tịnh tự nguyên thủy, vì lý do này được sinh ra làm người cũng là điều quý báu. Thứ ba, việc sinh ra làm người quý báu có khả năng sâu xa khiến ta có thể sử dụng cuộc đời này để thành tựu giác ngộ và làm lợi lạc cho những người khác. Thứ tư, đó là vật trang sức vĩ đại nhất mà những món trang sức tầm thường khác không thể so sánh được. Thứ năm, sự sinh ra làm người quý báu ấy sở hữu Phật tánh bất di bất dịch. Bởi những lý do này mà nó được gọi là quý báu. Thiền định về sự sinh ra làm người quý báu là pháp chuẩn bị thứ nhất trong bốn chuẩn bị thông thường. Đây là thiền định về tám điều nhân nhĩ (tự do) và mười phú bẩm (thuận lợi) của sự sinh ra làm người quý báu.

Việc hiểu biết về sự sinh ra làm người quý báu này thì rất cần thiết không chỉ đối với các hành giả mà còn cho tất cả mọi người. Tôi đã nhận ra điều đó khi giảng dạy cho các thanh thiếu niên rằng điều quan trọng là phải giải nghĩa rõ ràng về vấn đề này. Đáng tiếc là đôi khi có những người trẻ tuổi tự tử. Do đó rất cần phải thấu hiểu tính chất quý báu của đời người. Vì thế tôi đã cố gắng nói về vấn đề này bất kỳ nơi nào tôi đến. Mọi người ở đây đã hiểu rõ về sự quý báu của đời người. Nhưng ở Montreal tôi đã thấy có nhiều người trẻ tuổi tự tử. Giáo lý này nhằm khuyến khích người học Phật Pháp đi vào thực hành và giúp những người khác có thể nhận thức sâu sắc về cuộc đời của họ. Vì thế đây là một giáo lý vô cùng hữu hiệu. Ta có thể sử dụng giáo lý này để có được sức mạnh và năng lực khi gặp những khó khăn và thử thách. Khi ta nhận thức sâu xa về cuộc đời của ta và của những người khác, ta không làm hại bản thân ta và những người khác. Sau khi chấm dứt các việc học tập, tôi đã thực hành *ngondro* (pháp chuẩn bị). Trong phái Drikung, các thực hành này được bắt đầu bằng những lời cầu nguyện trường thọ tới Đức Phật Amitayus (Phật Vô Lượng Thọ). Sau đó tôi thiền định về bốn chuẩn bị thông thường, mỗi chuẩn bị kéo dài ba tuần. Khi tôi ngồi xuống để thực hành các pháp này, tâm tôi trống rỗng và tôi không biết phải thiền định về cái gì. Vì thế tôi trở lại với các bản văn. Những bản văn mô tả nguyên nhân của sự sinh ra làm người quý báu, cho các ví dụ, giải thích sự hy hữu và bản tánh của đời người. Sau khi thực hành bốn chuẩn bị tôi nhận thấy việc thiền định trở nên dễ dàng. Vì thế điều quan trọng là bạn phải tự giáo dục, tu tập bản thân dựa

trên giáo lý này. Mục đích của việc học Pháp là để hỗ trợ cho thực hành. Ngài Vasubhandu (Thế Thân) đã nói: “Bất kỳ nền giáo dục nào chúng ta theo đuổi phải nhằm hỗ trợ cho thiền định.”

Như vậy, thế nào là một cuộc đời tâm linh? Ta có một cuộc đời tâm linh khi ta sống để làm lợi lạc chúng sinh và hoàn toàn tiết trừ những cảm xúc phiền não. Hình thức thực hành của chúng ta là hình thức của một yogi (hành giả) hay yogini (nữ hành giả) cư sĩ. Chúng ta giữ năm giới nguyện biệt giải thoát của một cư sĩ. Có bảy phạm trừ giới nguyện biệt giải thoát: những giới nguyện của tăng ni thọ cụ túc giới, những giới nguyện của các sa di và sa di ni, những giới nguyện của cư sĩ nam và cư sĩ nữ, và giới nguyện trong một ngày. Tất cả những giới nguyện được thọ với mục đích làm lợi lạc chúng sinh. Là con người, chúng ta cần có thực phẩm, quần áo, và nơi trú ẩn. Theo truyền thống, điều cần thiết thứ tư là một con ngựa. Và để có được những điều này chúng ta cần có một việc làm. Mục đích của cuộc đời là hạnh phúc. Hạnh phúc không chỉ đến từ bên ngoài. Hạnh phúc đến từ bên ngoài thật hạn hẹp. Hạnh phúc nội tại to lớn hơn nhiều. Nhưng chừng nào mà những hoạt động của chúng ta không lấn át thời giờ để thiền định thì hai loại hạnh phúc này không mâu thuẫn nhau. Hãy đơn giản, dịu dàng và tốt lành. Điều đó có vẻ bao gồm mọi sự. Đối với một hành giả như chúng ta, không những ta phải thấu hiểu cuộc đời quý báu ra sao, mà còn phải hiểu rằng nó thật vô thường. Mọi sự đều thay đổi. Mục đích của việc thiền định về lẽ vô thường là dùng nó như một cách đối trị cho tánh lười biếng. Thiền định này cũng được dùng làm một phương thức đối trị cho tánh tham luyến. Khi chúng ta thoát khỏi tham luyến, tâm thức chúng ta trở nên mạnh mẽ và tự do. Thân xác chúng ta có thể ở trong sinh tử nhưng tâm chúng ta thì tự do tự tại. Giáo lý về sự vô thường là cốt tủy của Pháp. Giáo lý này giải thoát chúng ta khỏi sự tham luyến, sân hận và ganh ghét. Sự vô thường đối trị tánh bám chấp. Chúng ta bám chấp vào những niệm tưởng bởi ta không nhận ra rằng chúng thì vô thường. Do đó, tâm ta bị tham luyến trói buộc. Khi một niệm tưởng khởi lên, nó sẽ biến mất khi bạn nhận thấy nó vô thường. Vì thế có một mối liên hệ chặt chẽ giữa việc nhận thức sâu xa lẽ vô thường và thiền định.

Chúng ta cũng phải nghĩ tưởng rằng những cuộc đời khác cũng quan trọng. Là một người ăn chay thật không dễ dàng, bởi lẽ bạn cần phải học tập về khoa dinh dưỡng. Tôi mất một năm học tập để trở thành một người ăn chay bởi tôi phải học tất cả về điều này. Việc ăn chay tích tập công đức to lớn và giảm thiểu khả năng bị bệnh tật. Vì nhiều lý do, trở thành một người ăn chay thì thật lợi lạc.

Hỏi: Con đọc được rằng một trong những lời nguyện của Đức Phật Dược Sư là giúp cho phụ nữ được tái sinh làm người nam trong đời sau? Điều ấy có tính chất văn hóa không?

Đáp: Có lẽ điều ấy có tính chất văn hóa. Đây có thể là một giáo lý thiết thực. Tôi không quen thuộc với lời nguyện đó. Các bậc cha mẹ nên tạo cơ hội

đồng đều cho tất cả con cái của họ. Tôi đã hướng dẫn một chuyến du hành tới Ấn Độ và khi chúng tôi ở Dehra Dun, vấn đề ni giới được đặt ra. Họ đã đề ý rằng các sư cô phải sống trong những điều kiện tệ hại hơn. Khi tôi tới Arizona tôi được mời tới một *sweat lodge* - lều tẩy tịnh - (1) để cầu nguyện. Những người đàn bà vào lều trước rồi mới tới đàn ông. Tôi cho rằng điều này thật vĩ đại. Vợ tôi đã kể cho tôi nghe biết bao nhiêu vấn đề về sức khỏe mà phụ nữ gặp phải ở Tây Tạng. Phật Giáo đã nói rõ rằng để đạt được giác ngộ, những người nam và nữ đều có cơ hội như nhau. Vì thế mọi cuộc đời đều đặc biệt.

Hỏi: Khi Thầy còn là một cậu bé và gia nhập tu viện, thầy có nhận thức sâu sắc về giá trị của việc có thể thực hiện được điều đó?

Đáp: Phần đông các hành giả trẻ tuổi không nhận thức được điều này. Đối với họ đó là một việc thuộc về văn hóa. Chỉ một thiểu số là có động lực tâm linh. Thông thường thì ở Tây Tạng một đứa trẻ trở thành một tăng hay ni. Trong trường hợp của tôi, tôi rất quan tâm tới việc gia nhập tu viện.

Hỏi: Khi thiền định con thấy có nhiều niệm tưởng khởi lên. Thầy có thể giải thích làm cách nào để buông bỏ chúng?

Đáp: Trong thời gian thiền định điều gì đó có thể xuất hiện. Nhưng bản tánh của tâm thì vẫn hiện diện ở đó. Đừng lấy hay bỏ bất kỳ điều gì. Bạn nên thoát khỏi những nghi ngờ và hy vọng. Mọi sự phát khởi thì không thể tách lìa bản tánh của tâm. Nếu trước tiên bạn cầu nguyện Lạt ma hay Bổn Tôn của bạn thì các ngài có thể cứu giúp bạn. Ngài Gampopa đã nói như thế. Hãy gắn bó với những sự xuất hiện như một đứa trẻ đã làm. Những sự xuất hiện ấy chỉ là một chướng ngại nếu bạn bám chặt vào chúng hay xua đuổi chúng đi. Điều quan trọng là phải nhẫn nại. Lòng bi mẫn thì cũng cần thiết. Và bạn phải kiên trì. Trong hậu thiền định bạn phải thực hành chánh niệm./.

Chú thích:

(1) *sweat lodge*: Túp lều hay nhà nghỉ được dùng trong nghi lễ tịnh hóa. Lúc ban đầu, các Thổ dân ở châu Mỹ đã sử dụng nghi lễ này. Đối với họ đây là một buổi lễ đầy ý nghĩa. Ngày nay nghi thức này trở nên phổ biến trong những nhóm người không phải là người da đỏ. Những người này nhận ra nghi thức tẩy tịnh có lợi cho sức khỏe cũng như tâm linh của họ.

Nguyên tác: “**Precious Human Birth**”

by **Lama Gursam**

http://www.lamagursam.org/precious_human_birth.html

Xin đọc thêm:

- **Một Đời người Quý báu**

<http://thuvienhoasen.org/tuyentapxuan-86.htm>

- **Đừng Bỏ phí Cơ hội Thực hành Pháp**

<http://thuvienhoasen.org/dungbophicohoithuchanhphap.htm>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

P r e c i o u s H u m a n B i r t h

Every life is precious, no matter what. First, what does precious mean? The word for precious in Sanskrit is ratna. In Tibetan sometimes ratna is translated as konchog and sometimes as rinpoche. This is sometimes shortened to rinchen. Other times it is translated as norbu, which means jewel. So the Tibetan language is rich in different spiritual terms. According to the Uttaratantra of Maitreya, one of the most important texts in Buddhism, precious human birth is explained five different ways. First it is difficult to achieve and therefore it is precious. Second, the true nature of mind is primordially pure, so it is also precious for this reason. Third, it has the profound capability that it can be used to achieve enlightenment and benefit human beings. Fourth, it is the greatest ornament and ordinary jewels cannot compare to it in worth. Fifth, it possesses the unchangeable buddha nature. So for these reasons it is called precious. The meditation on precious human birth is the first of the four common preliminaries. This

meditation is on the eight pleasures and ten endowments of precious human birth.

Precious human birth is important to understand not only for practitioners, but also for all people. I found that when I was teaching teenagers that it is important to explain about this. Unfortunately sometimes they commit suicide. So it is important to appreciate life's preciousness. So I tried to talk on this subject wherever I went. Everyone here has understood the preciousness of life. But I found in Montreal many young people committed suicide. This teaching is designed to encourage dharma students to practice and for others so they appreciate their lives. So it is a powerful teaching. When we have difficulties and hardships, we can use this teaching to give us strength and power. When we appreciate our lives and the lives of others, we will not harm ourselves or others. When I finished my studies, I did my ngondro practices. In the Drikung this starts with long life prayers to Amitayus. Then I meditated on the four common preliminaries, three weeks each. When I sat down to do this practice my mind was blank and I didn't know what to meditate on. So I went back to my texts. My texts described the cause of precious human birth,, gave examples of it, explained its rarity, and its nature. After doing the four preliminaries I found the rest of the meditation came easy. So it's important to educate yourself on this teaching. The purpose of dharma education is to support practice. Vasubhandu said, "Whatever education we pursue must be for the sake of supporting meditation."

So what kind of life is a spiritual life? It is living to benefit other beings and completely eliminate afflictive emotions. Our form of practice is that of a lay yogi or yogini. We keep the five pratimoksha vows of a lay person. There are seven categories of pratimoksha vows: the vows of fully ordained monks and nuns, novice monks and nuns, lay men and women, and the one day's vow. All vows are taken with the aim of benefiting sentient beings. As human beings we need food, clothing, and shelter. Traditionally, a fourth requisite was a horse. And to get all these we need a job. The purpose of life is happiness. Happiness does not only come from the outside. The happiness that comes from the outside is limited. Inner happiness is much greater. But the two are not in conflict with each other.. as long as our activities don't crowd out the time for meditation. Be simple, be gentle, be kind. That seems to include everything. For the practitioner we not only need to understand how precious life is, but that life is impermanent. Everything changes. The purpose of meditating on impermanence is to serve as an antidote for laziness. It also serves as an antidote to attachment. When we are free of attachment, our minds become strong and free. Our bodies may be in samsara, but our minds are free. The teaching on impermanence is the essence of the dharma. It frees us from attachment, anger, and hatred. Impermanence counters grasping. We grasp at conceptual thoughts because we do not see them as impermanent. Therefore our mind is bound by attachment. When a

thought arises it goes away when you see it is impermanent. So there is a strong connection between appreciating impermanence and meditation.

We also have to think that other lives are important. Being a vegetarian is not easy, because you need to learn about nutrition. I spent a year learning to become a vegetarian because I had to learn all about this. Vegetarianism accumulates great merit and reduces the chance of disease. So it is beneficial for many reasons to be a vegetarian.

Q: I read that one of Medicine Buddha vows was to help women be reborn as men in their next life. Was that cultural?

A: It may be cultural. It may be this was an expedient teaching. I'm not familiar with that vow. Parents should give equal opportunity to all their children. I led a tour to India and the subject of nuns came up when we were in Dehra Dun and they noticed the nuns had to live in poorer conditions. When I went to Arizona I was invited to an Indian sweat lodge to say prayers. The women went first into the sweat lodge then the men. I thought this was great. My wife was telling me how many health problems women had in Tibet. Buddhism is clear in saying that both men and women have an equal chance for enlightenment. So all life is special.

Q: When you were a young boy and went into the monastery did you appreciate the value of being able to do this?

A: The majority of young students didn't appreciate this. For them it was a cultural thing. Only a minority were there for spiritual motives. In Tibet usually one child became a monk or nun. In my case, I was very interested in going into a monastery.

Q: I notice that many thoughts arise when I meditate. Could you explain how to let them go?

A: During meditation time anything can arise. But the true nature of mind is also there. Do not grasp or reject anything. You should free of doubts and expectations. Everything that arises is inseparable from the nature of mind. If you pray to your lama or yidam first, then that may help. Gampopa said. Relate to appearances as a young child would. They are only an obstacle if you hold onto them or push them away. It is important to have perseverance Compassion is also important. And you must be patient. In post meditation you must practice mindfulness.

October 20, 2006

David & Rebecca's Home

http://www.lamagursam.org/precious_human_birth.html

