

phần ba
Nền tảng của Đạo lộ

phần bốn
Phạm vi Nhỏ

Ngày thứ bảy

Kyabje Pabongka Rinpoche bắt đầu:
Vị Bồ tát vĩ đại Shàntideva nói:
Bạn có thể giải thoát khỏi sông lớn đau khổ
Nhờ con thuyền là thân làm người.
Một con thuyền như vậy khó có trở lại;
Hỏi kẻ đui, lần này đừng mê ngủ nữa!

Bạn đã được tái sinh toàn hảo là thân người, như một chiếc thuyền bè để vượt qua đại dương sinh tử. Loại hạnh phúc mà chỉ kéo dài cho đến khi bạn chết là thứ hạnh phúc không đáng ham muốn. Nếu bạn không thành tựu được niềm hi vọng vĩnh cửu cho tất cả những đời tương lai, thì thật khó mà có được một tái sinh vật lý như thế này trở lại, một con thuyền khác để giải thoát bạn khỏi biển khổ. Bởi thế bạn phải làm thỏa mãn niềm hi vọng vĩnh cửu của mình ngay bây giờ, và phải biết cách nào để làm việc ấy. Hãy khởi động lực

bằng ý nghĩ, "Tôi sẽ đạt thành quả Phật vì tất cả hữu tình, những bà mẹ tôi trong quá khứ. Bởi thế tôi sẽ lắng nghe giáo lý sâu xa này về ba phạm vi của Lam rim và sẽ thực hành đúng theo đó."

Đây là những tiêu đề thích hợp...

Sau khi bàn đến những tiêu đề đã nói, ngài tiếp:

Tiêu đề chính thứ tư là, "Trình tự theo đó những môn đệ phải được chỉ giáo thực thụ," có hai tiêu đề phụ: (1) căn bản của đạo lộ: sự tận tụy với một bậc hướng đạo tâm linh, và (2) sự huấn luyện tuần tự mà bạn phải theo, sau khi đã nương tựa một bậc thầy. Bây giờ tôi sẽ đề cập làm thế nào để thờ một bậc thầy.

Ta không thể bao quát tài liệu về nghi thức chuẩn bị cả bốn lần, nhưng ta phải làm việc ấy khi dạy phần chính của bài giảng Lam rim- khởi đầu là đoạn nói về tận tụy với một hướng đạo tâm linh. Việc này bao hàm một tóm tắt (ở đầu khóa giảng ngày kế tiếp). Tôi định theo truyền thống này.

Bạn cũng có thể quan sát bằng chính mắt mình, để thấy làm thế nào những người thợ mộc hay thợ điêu khắc chẳng hạn, trước hết cũng phải học tập dưới một bậc thầy rồi mới có

thể tự lập được. Bởi thế có lẽ không cần phải nói bạn cũng biết là bạn phải nương tựa một bậc hướng đạo tâm linh để biết đúng con đường sẽ làm thỏa mãn những hi vọng vĩnh cửu của bạn bằng cách đưa bạn lên ngang hàng chư Phật. Một số người nghĩ rằng họ có thể đọc sách chứ không cần thầy, nhưng điều này không đủ, bạn phải nương tựa một bậc thầy có khả năng. Giả sử bạn sắp du lịch Ấn độ; bạn cần tìm một người hướng đạo chứ không phải bất cứ ai cũng đưa bạn đi được. Bạn cần tìm một người đã từng ở đất Ấn. Cũng vậy, một hướng đạo tâm linh phải là người có khả năng hướng dẫn bạn trên đạo lộ tu tập đến quả vị Phật. Nếu bạn nương tựa ai cũng được, hoặc nương tựa bạn xấu, thì bạn sẽ không được hướng dẫn đi đúng đường, và có thể đi lạc. Vậy điều cốt yếu là ngay từ đầu bạn phải nương tựa vào một vị hướng đạo tâm linh. Đức Tsongkapa còn nói rằng, bậc thầy là "căn bản của đạo lộ."

Cách bạn tận tụy với một bậc thầy khởi đầu bằng bốn tiêu đề: (1) lợi ích của sự nương tựa một bậc thầy; (2) những tai hại vì không nương tựa bậc thầy, hoặc vì thối thất sự thờ kính; (3) tận tụy với thầy trong ý nghĩ; (4) trong hành động.

1.2.1. LỢI ÍCH C-A SỰ NƯỚNG TỰA MỘT BẬC THẦY

Chỉ khi bạn nghĩ về những lợi lạc của sự nương tựa bậc thầy và sự tai hại của không nương tựa bậc thầy, thì bạn mới thực sự sung sướng làm việc ấy.

Những lợi ích của nương tựa bậc thầy được bàn trong Con Đường Nhanh và theo truyền thống khẩu quyết của những bậc thầy chúng tôi, điều này được đề cập dưới tám tiêu đề phụ.

a. Bạn sẽ tiến gần hơn đến quả Phật

Trong truyền thống khẩu quyết của chính tôn sư tôi, Dagpo Rinpoche, chúng tôi chia tiêu đề này thành hai tiêu đề phụ: (1) bạn sẽ đến gần Phật quả hơn, nếu bạn thực hành những chỉ giáo của thầy; (2) bạn cũng sẽ tiến gần Phật quả hơn, nếu bạn cúng dường và phụng sự bậc thầy.

***a-1. Bạn sẽ tiến gần đến quả Phật
hơn
bằng cách thực hành theo lời thầy
chỉ giáo***

Một lợi ích tổng quát của việc nương tựa bậc thầy là bạn sẽ tiến gần hơn đến Phật quả. Mặc dù những con đường khác và những giai đoạn của họ đòi hỏi nhiều kiếp tu hành để thành Phật quả, một số người có thể thành Phật quả trong một đời vì họ đã hết mình phụng sự bậc thầy. Những mật điển tối thượng thành tựu điều này rất nhanh- pháp Du già Đạo sư cũng là huyết mạch của con đường mật tông. Ta có thể thấy điều này qua cuộc đời của Milarepa chẳng hạn.

Tôi có thể trích những câu như: "Nhờ lòng từ bi của thầy, mà trạng thái đại lạc..." hoặc "Nhờ sự thương xót của thầy mà cảnh giới đại lạc..." Nghĩa là nếu bạn thờ kính bậc thầy đúng cách, thì do lòng từ bi của thầy, thầy sẽ ban cho bạn trạng thái pháp thân- cảnh giới đại lạc- chỉ trong thời gian ngắn ngủi một đời, mà chỉ là một sát na trong thời đại suy đồi này. Đời người chỉ là một sát na nếu so sánh với đời của chúng sinh trong các địa ngục ở dưới và chư thiên ở trên.

Và để chứng minh điều này, Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện về ngài Vô trước du hành lên cõi Đâu suất. Ngài chỉ ở đấy một buổi sáng để thụ giáo với đức Di Lạc,

nhưng khi trở về trái đất thì ngài nhận ra rằng năm mươi năm đã trôi qua.

Hơn nữa, đời người chỉ là một khoảnh khắc so với khoảng thời gian chúng ta ở trong cõi luân hồi sinh tử.

Nếu bạn không phụng sự bậc thầy cho đúng, bạn sẽ không phát triển được dù chỉ một sự thực chứng nhỏ nhất trong các giai đoạn của đạo lộ, dù bạn có đào luyện thực tập pháp nào, dù bạn tu tập cả đến những mật điển tối thượng. Nhưng nếu bạn tận tụy đúng mức, không bao lâu bạn sẽ đạt đến trạng thái hợp nhất, dù điều này thông thường phải cần tu nhiều kiếp. Quyển Lam rim nhan đề Tinh Yếu của Cam lồ có nói:

Sự hợp nhất vĩ đại rất khó đạt
Ngay cả sau khi kiên trì tinh tấn trăm lần
Qua vô số đời kiếp. Nhưng người ta nói
Có thể đạt được điều này chỉ trong một đời
Vào thời mật pháp, nhờ nương tựa bậc thầy.

Ngay cả trong truyền thống kinh tạng, người ta đi qua con đường một cách nhanh chóng nếu sự thờ phụng bậc thầy được thực hành tuyệt hảo.

Khi ấy Pabongka Rinpoche kể đời của Bồ tát Sadàprarudit.

Nếu chúng ta gặp một đức Phật, ta sẽ nghĩ, "Đức Phật này cao hơn thầy tôi." Đây là một phản ứng tự nhiên, nhưng Sadàprarudita đã thấy vô số Phật mà vẫn không thỏa mãn; ông muốn tìm một bậc thầy. Đây là một điểm trọng yếu. Nếu chúng ta không gặp một bậc thầy mà ta có nhân duyên suốt trong tất cả những tái sinh tương lai của ta, tức là ta đã lỡ mất cái điều tốt lành nhất. Nếu chúng ta cúng dường lễ bái để cầu xin Đế Thích cho một viên ngọc ước, ta sẽ được thỏa mãn. Thế mà Sadàprarudita lại cắt thịt mình cho chảy máu để phụng sự bậc thầy Dharmodgata. Điều này đem lại cho ông năng lực lớn nhất để xây dựng cả hai thứ tích lũy. Ông đã đạt được định chứng gọi là "dòng Pháp liên tục" khi ông thấy được linh kiến về chư Phật; quả thế, ông đã ở trên địa vị cao của đạo lộ đại thừa về tích lũy công đức. Sau đó ông gặp bậc thầy Dharmodgata dạy Pháp cho ông và ông chứng ngay đệ bát địa bồ tát sau khi chứng vô sanh pháp nhẫn thuộc đạo lộ chuẩn bị. Ông chứng đạo nhanh chóng nhờ sự tận tụy vô song của ông đối với bậc thầy. Người ta bảo những Bồ tát

khác phải trải qua một đại kiếp tích lũy công đức trong bảy địa vị đầu của mười địa vị bồ tát.

Bởi thế bạn sẽ thành Phật mau hay lâu cốt yếu là do bạn có phụng sự bậc thầy một cách tận tụy hay không. Bạn sẽ tiến gần quả Phật nếu bạn nương tựa bậc thầy, nghĩa là nếu bạn thực hành những chỉ giáo của thầy. Và bạn sẽ thành Phật sớm hơn nếu nương tựa một bậc thầy có thể dạy cho bạn con đường viên mãn hơn là một bậc thầy chỉ có thể dạy Phạm vi Nhỏ. Nếu một môn đệ là pháp khí thích hợp (nghĩa là có thể chịu đựng khổ hạnh khó khăn), mà gặp được bậc thầy có thể giảng dạy viên giáo thì người ta bảo tất cả khó khăn sẽ tan biến. Điều này hầu như là chính chư Phật đã an bài như vậy. Padampa Sangyae nói:

Bạn sẽ đến bất cứ nơi nào bạn muốn
Nếu bậc thầy mang bạn đến đấy-
Bởi thế, hỏi dân chúng Dingri,
Hãy cung kính tôn trọng ngài
Như cái giá của hành trình.

Long Thụ nói:
Nếu một người rơi từ đỉnh cao
Của vua các ngọn núi,
Thì y vẫn rớt xuống dù y cứ nghĩ là không.

Nếu bạn nhận những giáo lý lợi lạc
Do lòng từ bi của bậc thầy,
Bạn sẽ được giải thoát
Dù bạn tưởng mình không giải thoát.

Khi bạn rớt xuống từ đỉnh núi cao thì bạn không thể nào ngăn bạn khỏi rớt, dù bạn có nghĩ rằng mình có thể trở lên. Cũng thế, nếu sự thờ kính bậc đạo sư của bạn được làm một cách tốt đẹp, thì nó sẽ đưa bạn đến giải thoát khỏi sinh tử, dù bạn có thể nghĩ rằng "tôi sẽ không giải thoát." Nhưng bạn sẽ không du hành được ngay cả trên những đạo lộ thấp nhất, nếu bạn không nương tựa một bậc thầy.

***a-2. Bạn cũng sẽ tiến đến gần Phật
quả hơn, nhờ cúng dường
phụng sự bậc thầy***

Bạn phải tích lũy vô lượng công đức và trí tuệ để đạt thành Phật quả. Nhưng sự tích lũy khổng lồ này cũng dễ có được, mà cách tốt nhất là cúng dường bậc thầy. Có câu nói:
Cúng dường cho lỗ chân lông một bậc thầy
Có công đức hơn là cúng dường
Chư Phật Bồ tát mười phương.
Chư Phật và Bồ tát sẽ thấy được

Khi người nào dâng cúng một bậc thầy.

Nói khác đi, như nhiều mật điển và luận số đề cập, ta sẽ được nhiều lợi ích nếu cúng dường chỉ một mảy bằng lỗ chân lông cho thân bậc thầy, hơn là cúng dường mười phương Phật và Bồ tát. Bậc hiền trí Sakya nói:

Công đức của sự thực hành sáu ba la mật
Và hi sinh đầu, tay chân trong ngàn kiếp
Có thể có được trong một khắc qua pháp thờ
thầy.

Không đáng mừng sao,
Khi bạn được phụng sự thầy?

Nghĩa là, chúng ta có được một kho công đức khổng lồ bằng cách hi sinh đầu, tay chân trong ngàn kiếp, nhưng ta cũng có được công đức tương tự mà ít nhọc sức, nhờ sự làm vui lòng bậc thầy trong khoảnh khắc. Bạn sẽ đến gần Phật quả vì thật dễ dàng để xây dựng kho công đức ấy một cách nhanh chóng.

Dem tặng phẩm cho người có nhiều công đức hơn cho loài vật; cho Thanh văn nhiều công đức hơn cho phàm phu; cúng dường cho Độc giác hơn cúng dường cho Thanh văn, cúng dường Phật Bồ tát nhiều công đức hơn cúng

dường Độc giác; nhưng bậc thầy là đối tượng cúng dường tốt hơn tất cả. Geshe Toelungpa nói:

"Tôi được nhiều công đức nhờ cho con chó của thầy tôi (Lopa) ăn, hơn là dạy cho tăng chúng ở Toelung về việc cúng dường."

Tương truyền vị tiến sĩ này thường đi gom góp những mảnh bơ đóng trong cái bát của ông sau khi ăn để đem cho con chó của Lopa.

Trong một mật điển có nói: "Thà cúng dường cho một lỗ lông của bậc thầy hơn là cúng chư Phật ba đời." Hãy để ý, "cúng dường cho một lỗ chân lông của bậc thầy" có nghĩa là cúng dường cho con ngựa, con chó, hay những người hầu của ông, vân vân, chứ không phải lỗ lông trên thân thể.

b. Làm chư Phật hoan hỷ

Có hai cách nghĩ về tiêu đề này.

b-1. Chư Phật mười phương sẵn sàng dạy pháp cho bạn, nhưng bạn không đủ phước để thấy được ứng thân tối thượng của Ngài, nói gì đến báo thân, bởi vì những thân

***này chỉ xuất hiện trước những
chúng sinh có nghiệp thanh tịnh***

Đức Phật thể hiện ứng thân thù thắng của ngài, nhưng chúng ta không đủ phước đức để nhận sự giáo hóa của ngài trong hình dạng ấy. Bởi thế chúng ta cần một thân giác ngộ phù hợp với trình độ phước đức của ta, để dạy cho ta giáo lý. Vậy, chư Phật trong mười phương vì chúng ta mà hóa thân làm những bậc thầy, cũng như ngày nay người ta đề cử một phát ngôn viên. Khi chúng ta tận tụy với thầy, thì chư Phật biết được điều ấy và rất hoan hỉ. Bản Lam rim Tinh Túy của Cam Lộ nói:

Khi bạn nương tựa vào một bậc thầy
cho đúng cách,

Bạn sẽ được giải thoát vòng sinh tử.

Như một bà mẹ thấy con mình nhận sự giúp đỡ

Chư Phật cũng vậy hoan hỉ tận tâm can.

Nói cách khác, chư Phật thương chúng ta như mẹ thương con một. Khi chúng ta tận tụy đúng cách đối với một bậc thầy thì các ngài biết được điều này, và rất hoan hỉ, vì đây là căn bản của sức khỏe và hạnh phúc, và là phương

tiện duy nhất để giải thoát ta ra khỏi khổ sinh tử và những đọa xứ.

b-2. Nếu bạn không nương vào bậc thầy, chư Phật sẽ không hoan hỷ dù bạn có cúng dường các Ngài thật nhiều đồ cúng

Đức Dalai Lama đệ ngũ trích dẫn câu sau đây rút từ tác phẩm Lời Đức Văn Thù. Nếu bạn tận tụy với một bậc thầy thì:

Ta sẽ ở trong những thân của người nào

Có được những điều kiện ấy.

Khi những chúng sinh đã thành tựu này

Nhận sự cúng dường của người và hoan hỷ,

Thì người sẽ tịnh hóa được dòng tâm thức

Khỏi những nghiệp chướng.

Nói cách khác, có thể bạn không thực sự cầu thỉnh chư Phật, nhưng các ngài vẫn ngự trong thân của bậc thầy bạn. Khi bậc thầy hài lòng vì sự cúng dường của bạn, thì chư Phật cũng hài lòng. Nhưng nếu bạn chỉ cúng dường chư Phật và Bồ tát mà thôi, thì bạn chỉ được lợi lạc của sự cúng dường chứ không làm cho chư Phật hoan hỷ. Cúng dường bậc thầy thì

được cả hai thứ lợi lạc, là cái phước do sự cúng dường và phước do làm cho Phật hoan hỉ.

c. Bạn sẽ không bị ma quấy nhiễu hoặc gặp bè đảng xấu ác

Như kinh nói, do bạn nương tựa bậc thầy mà công đức của bạn gia tăng rất nhiều. Do sự tăng phước, bạn không bị ma quỉ và bè đảng xấu quấy nhiễu. Một kinh nói:

Những người có công đức
thì sẽ được mãn nguyện;
Hàng phục được ma quỉ
Và sẽ sớm đạt giác ngộ.

Lại nữa, chúng ta được biết rằng "Chư thiên và quỉ thần không thể gây chướng ngại cho người có công đức."

d. Bạn sẽ tự nhiên chấm dứt mọi vọng tưởng và ác hành

Khi nương tựa bậc thầy, bạn biết cách thay đổi lối cư xử của mình; cũng như tự nhiên bạn chấm dứt những ác hành khi sống cạnh bậc thầy hay trong nhà thầy. Một kinh nói: Những việc mà người ta làm do nghiệp và vọng

tưởng lẽo lái thì những Bồ tát được sự săn sóc của những bậc đạo sư không thể nào làm được.

Bản Lam rim Tinh Túy của Cam lộ nói: "Khi bạn cung kính nương vào bậc thầy, thì tự nhiên bạn sẽ chấm dứt tất cả vọng tưởng và ác hành..."

e. Tuệ giác và thực chứng về đạo lộ sẽ tăng

Dromtoenpa và Amé Jangchub Rinpoche siêng năng phục vụ Atisha (người thì hầu cận, người thì nấu bếp) nên về phương diện định chứng, họ có nhiều tuệ giác và kinh nghiệm hơn Mahayogi, người chuyên hành thiền; họ cũng chứng đạo cao hơn vị này. Atisha có thể thấy điều này nhờ thiên nhãn và bảo Drom: "người đã chứng đạo hoàn toàn nhờ vào sự phục vụ ông thầy tu già của người."

Nhiều người nghĩ rằng chỉ có những tu viện trưởng nổi tiếng và những giảng sư dạy giáo lý từ trên tòa cao là những bậc thầy, như những đạo sư Mật tông làm lễ quán đảnh. Kỳ thực không phải vậy; bạn phải tận tụy đúng cách đối với bậc thầy chỉ cho bạn tập đọc, và người ở cùng phòng với bạn.

Khi Atisha đau ốm, Drom không góm ghiếc phân tiêu của ngài, mà lại dùng tay trần để mang chúng ra ngoài. Kết quả là ông đột nhiên phát triển được thiên nhãn đến nỗi ông có thể đọc được những ý nghĩ vi tế trong tâm những con kiến cách xa một khoảng bằng đường bay của con chim thúu trong mười tám ngày. Cho đến ngày nay ông vẫn còn nổi tiếng là cha đẻ của nền giáo lý phái Kadampa. Và những kiệt tác của Atisha vĩ đại cũng chỉ có được nhờ ngài đã tận tụy với bậc thầy của ngài.

Những thiện hành của một bậc thánh có tính cách quảng đại hay không đều do ở sự hiểu kính của ngài. Zhoenue Oe, đến từ Jayul, đã nương tựa vào Geshe Chaen Ngavva và phục vụ chu đáo. Một hôm trong lúc đi đổ rác, vừa đi ba bước ông đã khai triển được định nhất tâm, gọi là "dòng pháp tương tục."

Hiền giả Sakya xin chú của ngài, thượng tọa Drepa Gyaeltsang viết một bài về Đạo Sư Du Già. Lúc đầu Rappa nói: "Người chỉ xem ta như ông chú chứ không phải một bậc thầy" và không chịu viết bài văn. Về sau khi Rappa bị ốm, hiền giả Sakya săn sóc cho ông, và bởi thế bậc thầy đã viết về Đạo Sư Du Già. Từ đấy về sau, hiền giả Sakya xem ông như một vị Phật

chứ không chỉ như là một người chú, và nhờ vậy ông đã trở thành một học giả về ngũ minh.

Taenpa Rabgyae, người sau này giữ ngôi tu viện trưởng Ganden, lo lắng quá độ mỗi khi thầy mình ngã bệnh đến nỗi ông cũng gần chết. Ông đạt đến kiến đạo nhờ khéo săn sóc bậc thầy.

Purchog Jampa, một hôm mang một bó phân bò khô (nhiên liệu để nấu bếp) về nhà của bậc thầy, Drubkang Gleg. Purchog đã trải qua nhiều gian khổ, nên bậc thầy cho ông nước phép đựng trong một tách làm bằng sọ người. Ông uống nước ấy và dòng tâm thức của ông được tịnh hóa, khi ấy ông phát sinh một tâm từ bỏ mãnh liệt đối với sự nhọc nhằn của luân hồi sanh tử.

Bởi vậy nếu bạn nương tựa một bậc thầy thì tuệ giác và thực chứng của bạn về đạo lộ sẽ tăng trưởng lớn lao. Bản Lam rim Tinh Túy Của Cam Lô nói:

Kinh nghiệm và thực chứng về các giai đoạn của đạo lộ sẽ phát sinh và tăng trưởng, đấy là kết quả của sự tận tụy với bậc thầy.

f. Bạn sẽ không thiếu những bậc đạo sư

có giới đức trong tất cả đời vị lai

Geshe Potowa nói trong *Quyển Sách Xanh Về Các Bùa Chú*:

Nhiều người không quán xét
Sự tương quan giữa mình với Pháp.
Hãy quán xét điều này, rồi tỏ lòng kính
trọng
Đối với bậc thầy sắc sảo cho người.
Những việc ấy khiến trong tương lai
Người sẽ không thiếu pháp,
Vì nghiệp không bao giờ mất.

Nghĩa là nếu bạn tận tụy đúng cách đối với bậc hướng đạo tâm linh, thì hành vi ấy sẽ đem lại một hậu quả tương tự là bạn sẽ không thiếu những bậc thầy đức hạnh trong tất cả những đời vị lai. Nếu bạn xem bậc thầy hiện tại của bạn - một người tầm thường trung bình - thực sự như là một vị Phật, và tận tụy với ông đúng cách, thì về sau bạn sẽ gặp những bậc thầy như Di Lạc và Văn Thù, và được nghe giáo lý của các ngài. Vì vậy *Tinh Túy Của Cam Lộ* nói:

Sự kính trọng bậc thầy trong đời này
Sẽ làm bạn gặp tối thượng đạo sư
trong nhiều đời sau
Và lắng nghe diệu pháp không lầm lỗi
Vì kết quả luôn tương ứng với nguyên nhân.

g. Bạn sẽ không rơi vào các đọa xứ

Nếu bạn tận tụy với thầy, thì bạn tiêu hết những nghiệp có thể đưa bạn xuống các đọa xứ. Bạn cũng tiêu nghiệp khi thầy la rầy bạn. Mỗi khi Geshe Lhazowa viếng thăm thầy là Geshe Toelungpa, ông luôn luôn bị rầy. Nyagmo đệ tử của ông phàn nàn về điều ấy. Ông bảo, "Chớ có nói như vậy. Mỗi khi ta bị rầy, thì cũng như được thần Heruka gia hộ."

Drogoen Tsangpa Gyarae nói:
Nếu bạn bị đánh, đó là một pháp quán đánh
Nếu bạn xem đó là sự gia trì, bạn sẽ được
phước
Một lời mắng mỏ giận dữ
cũng giống như thần chú phần nộ
Tẩy trừ mọi chướng ngại.

Nói cách khác, bạn tiêu hết nghiệp đọa vào các cõi thấp. Kinh Kshitagarbhà nói:

"Nhờ cách ấy (phụng sự bậc thầy) bạn sẽ thanh lọc được những nghiệp xấu khiến bạn lang thang trong các đọa xứ trong muôn triệu kiếp; nghiệp ấy sẽ chín trong đời này dưới dạng những điều hại cho thân và tâm như bị bệnh dịch, đói kém, vân vân. Nghiệp cũng tiêu được nhờ sự la rầy hay những cơn ác mộng. Bạn sẽ tiêu hết nghiệp trong một buổi sáng nhờ hồi hướng công đức của bạn lên chư Phật, hay trì giới."

Hãy suy nghĩ về những đoạn kinh như vậy.

h. Bạn sẽ thành đạt không khó tất cả những mục tiêu ngắn hạn dài hạn

Nói tóm lại, phụng sự bậc thầy cho đúng cách là gốc rễ của mọi đức tính thế xuất thế gian, Nó cũng là điều kiện tiên quyết để khỏi rơi vào các đọa xứ. Mọi sự cần thiết để đạt quả Phật sẽ tự đến không cần bạn nỗ lực, nếu bạn nương tựa một bậc thầy. Đức Tsongkapa nói: "Ôi bậc thầy tôn quý đầy từ bi, ngài là suối nguồn của bao điều lành tốt..."

Lam rim Tinh túy của Cam Lô nói:
Vấn tất, khi bạn nương tựa một bậc thầy,

Bạn sẽ thoát khỏi những dọa xú
Và được những tái sinh tốt
Như làm trời làm người
Cuối cùng tất cả khổ luân hồi sẽ chấm dứt
Và bạn đạt thành quả tối thượng vi diệu.

Atisha nói ngài đã nương tựa một trăm năm mươi hai bậc thầy, mà chưa từng một lần làm phiền nhiễu tâm của bất cứ vị nào trong đó. Bởi thế ngài có những công trình tốt đẹp nhiều như hư không ở Ấn và Tạng đều là do sự hiếu kính đối với những bậc hướng đạo tâm linh.

1.2.2. NHỮNG TAI HẠI DO KHÔNG NƯƠNG TỰA BẬC THẦY, HO C DO THỐI TÂM KÍNH TÍN

Những tai hại là điều ngược lại với tám điều lợi ở trên: nghĩa là bạn sẽ không tiến gần đến Phật quả, v.v.

Có tám điều hại khi thối thất sự kính thầy. Khi bạn đã theo một vị thầy, thì thật là một tai hại trầm trọng nếu để sự thờ kính thầy sút giảm; bởi thế bạn chỉ nên thụ giáo sau khi tra tầm kỹ xem người ấy có xứng đáng hay không.

a. Nếu bạn hỗn xược với thầy, chính là bạn

bài bác tất cả chư Phật

Bậc thầy là hiện thân của tất cả chư Phật đến để giúp bạn thuần hóa; có thể nói thầy là sứ giả của chư Phật. Bởi thế nếu bạn hỗn với thầy tức là phỉ báng chư Phật vậy. Bạn phải cẩn thận không được phỉ báng dù chỉ một vị Phật, huống hồ tất cả Phật! Bậc thầy có nghĩa là người muốn dạy, và đệ tử là người muốn lắng nghe, dù chỉ là nghe một bài kệ.

Chúng ta thường thờ kính nghiêm túc những bậc thầy nổi tiếng của mình, mà xem thường những vị thầy khác, chẳng hạn thầy dạy vô lòng. Điều này không đúng. Je Drubkang Geleg Gyatso không thể triển khai thực chứng nào trong lúc ngài chưa kính trọng đúng mức vị tu sĩ hoàn tục mà ngày trước đã dạy vô lòng cho ngài. *Tinh túy của Cam lồ* nói:

Tất cả chư Phật làm được nhiều công đức

Là nhờ những hướng đạo tâm linh.

Họ hiện đến cho bạn

Dưới hình ảnh bậc thầy của bạn.

Bởi thế không kính thầy

Thì cũng như không kính chư Phật.

Quả báo dị thực sẽ rất nặng nề...

"*Luận về Mật điển Kàlayamàri*" nói:

Một người dù chỉ nghe một bài kệ
Mà không xem người nói như bậc thầy mình
Thì sẽ tái sanh trăm kiếp làm chó
Rồi đọa vào địa ngục thấp nhất.

Và trong tác phẩm "*Năm Mươi Bài Kệ Về Bậc Thầy*" của Mã Minh (Ashvagosha) nói:
Sau khi thấy đây là người che chở mình
Và đã trở thành đệ tử của vị ấy
Mà bạn phỉ báng thầy
Thì bạn đã phỉ báng chư Phật;
Hậu quả là bạn sẽ đau khổ dài dài.

Khi bạn tức giận thầy là bạn tiêu tan bao công đức và sẽ đọa vào địa ngục số kiếp bằng số sát na bạn nổi sân.

b. Nếu bạn giận thầy, bạn tiêu hủy một

số lượng công đức bằng số lượng sát na

bạn nổi giận; và phải đọa địa ngục

cũng ngàn ấy số kiếp.

Mật điển Kàlachakra nói:

Hãy đếm những sát na bạn giận thầy,
Bạn tiêu hủy công đức xây dựng
Trong ngàn ấy số kiếp;
Bạn sẽ trải qua những thống khổ địa ngục
Cũng bằng ngàn ấy số kiếp.

Giả sử bạn giận trong thời gian một búng tay (một búng tay bằng 65 sát na) thì bạn tiêu hủy mất 65 kiếp công đức đã tích lũy, và phải ở trong địa ngục Vô gián cũng bằng chừng ấy thời gian. Bởi thế nếu bạn bất kính hay phỉ báng bậc thầy, giận thầy, hoặc làm phật ý thầy, bạn cần phải sám hối tội lỗi ấy trong lúc thầy còn sống; nếu thầy không còn, thì phải sám hối trước xá lợi của thầy.

c. Bạn sẽ không đạt được quả vị cao siêu

mặc dù có tu mật tông

Mật điển gốc Guhyasamàja nói:
Mật hữu tình có thể đã phạm những tội lớn

Như năm tội nghịch đáng đọa vào Vô gián
Nhưng vẫn còn có thể thành công trong
Tối thượng thừa
Biển lớn của Kim cang thừa.
Nhưng một người khinh thầy từ trong tâm
khảm
Thì dù có tu cũng không được gì.

Dù bạn có phạm nhiều tội nặng như Ngũ
vô gián vân vân, bạn cũng sẽ đạt thành quả vị
tối cao nếu nương tựa vào con đường của mật
điển Guhyasamaja chẳng hạn. Nhưng nếu thâm
tâm bạn khinh thường bậc thầy, bạn sẽ
không đắc quả vị tối thượng, dù có tu hành bao
nhiều đi nữa.

d. Dù có nương tựa vào những lợi ích của

**mật điển, sự tu tập của bạn cũng
chỉ đạt đến địa ngục và những cõi
tương tự.**

Một người đã bỏ thầy, dù có tu hành bao
nhiều, cũng chỉ đi đến địa ngục. Mật điển
"*Trang Hoàng Tâm Kim Cương*" nói:

Người nào khinh chê bậc thầy không lỗi của
mình,
Thì dù tu tập bao nhiêu mật điển
Dù có bỏ ngủ, tránh xa mọi tụ hội
Tu hành trong một ngàn kiếp
Cũng chỉ đạt đến địa ngục, vân vân.

**e. Bạn sẽ không phát triển được
những thiện đức mới, và những gì
đã tu được sẽ
thối thất**

Chỉ trích thầy một cách hỗn xược thì đời
này sẽ không chứng được điều gì mới mẻ, và
những gì đã được sẽ mất.

Sự chỉ trích chê bai thầy sẽ làm cho bạn
không thực chứng được điều gì mới mẻ trong đời
này, và những gì đã chứng được sẽ mất. Vị
giáo thọ Krshnàchàrya không tuân lệnh thầy
mình là Jalandharapa nên không đạt được
mục đích tối thượng ở đời này. Raechungpa
không vâng lời Milarepa ba lần nên cũng không
đạt mục đích; cả hai đều phải tái sanh ba lần
mới đạt được.

Một lần một vị giáo thọ sư thuộc giai cấp dưới có một đệ tử thuộc giai cấp cao. Vị đệ tử này có thể thăng hư không; ông bay đến nơi thầy với ý nghĩ, "Ngay thầy mình cũng không làm được như mình." Ông liền mất thần thông và rơi xuống. Hiền giả Nàropa quên lời thầy dạy, đã tranh luận với ngoại đạo nên không đạt được mục đích tối thượng trong đời này mà phải chờ khi chết mới đạt được trong cõi trung ấm. Đức Văn Thù tiên đoán hai chú tiểu xuất sắc ở Khotan sẽ đạt mục đích tối thượng trong đời này, nhưng vì họ nảy sinh tà kiến đối với bậc thầy là ông vua Pháp Songtsaen Gampo, nghi ngờ về ngài, nên thay vì đắc quả tối thượng khi về nước, họ chỉ được thần thông biến ra vàng đầy giỏ. Bởi thế, nếu có tà kiến đối với thầy, bạn sẽ bị trì hoãn sự triển khai tuệ giác và thực chứng, và làm suy giảm những nhân tố để phát sinh sự đắc quả cao.

Nếu bạn giao du kẻ xấu ác, thì những tuệ giác và thực chứng của bạn sẽ bị lu mờ. Bạn phải thận trọng. Phần đông người ngày nay chỉ bám lấy cuộc đời này, cho nó tầm quan trọng quá mức. Ngay cả loại người mà bạn thích và tưởng đã giúp bạn, kỳ thực là những bạn xấu. Bạn xấu không phải là người ăn mặc

tôi tàn hay có sừng trên đầu, mà là những người vì lo lắng cho bạn mà xui khiến bạn làm điều ác, hay ngăn cản bạn làm điều lành. Hãy xa lánh những người như vậy, bất kể họ là ai. Hãy xem họ là kẻ nguy hiểm, và tránh né họ như tránh voi say, v.v. Có nhiều người theo hạnh ít muốn biết đủ (thiếu dục hỉ túc), bị người khác bảo: "Thật không tốt khi bạn từ bỏ nhiều quá! Đừng từ bỏ quá nhiều!" Điều này nghe có vẻ hữu lý, nhưng ai nói vậy thực sự là bạn xấu. Đừng cãi lại cũng đừng nhục mạ họ; đó không phải là cách làm đúng.

f. Trong đời này bạn sẽ bị những ác bệnh v.v.

"Năm Mươi Bài Kệ Về Thầy" có nói:

Nhục mạ bậc thầy mình
Kẻ ngu sẽ phải chết
Vì tật dịch, bệnh hành
Ma quỷ và độc dược.

Gặp nạn vua, nạn lửa
Rắn mỗ, nước cuốn trôi
Phù thủy, trộm, yêu tinh;
Sau đó sa địa ngục.

Chớ bao giờ đại đột
Làm phật ý thầy mình
Nếu mù quáng làm vậy
Địa ngục chịu khổ hình.

Những kẻ chê bai thầy
Sa địa ngục dữ dội
Như địa ngục Vô gián
Lời ấy thực không sai.

Có nghĩa rằng nếu bạn hỗn láo phỉ báng thầy, bạn sẽ bị nhiều bệnh tật trong đời này.

Trong xứ Ấn ngày xưa, có bậc thầy Buddhajnàna (Phật trí) đang giảng Pháp. Thầy ông ta một vị đắc thần thông, là một người nuôi heo. Bậc thầy đến trong lúc ông đang giảng dạy, và ông làm bộ không trông thấy thầy. Về sau ông nói láo với thầy rằng, "Con không thấy thầy," ngay lúc ấy, hai tròng mắt ông rớt xuống đất.

Tsultrim một người láng giềng của Dagpo Jampael Lhuendrub Rinpoche, thường tỏ ra bất kính với ngài. Về sau ông chết trên đèo Goeker vì bị một kẻ trộm dùng đá đánh vào đầu.

Một đồ đệ của Neuzurpa phạm giới mật tông (không kính thầy-DG) nên khi chết đã thấy những cảnh tượng hãi hùng.

g. Trong những đời sau bạn sẽ lang thang

bất tận trong các đọa xứ.

Đây là hình phạt nặng nhất cho những kẻ phỉ báng bậc thầy, theo mật điển "Pháp Quán Đảnh Kim Cương Thủ." Kinh điển kể nhiều chuyện về các địa ngục, song mật điển này không dạy rằng một người phỉ báng thầy sẽ bị đọa địa ngục, mà nói:

Kim Cương Thủ hỏi: - Bạch đức Thế tôn, hậu quả của nghiệp phỉ báng bậc thầy khi chín mùi sẽ là gì?

Đức Thế tôn trả lời như sau: - Này Kim Cương Thủ, ta sẽ không nói cho người biết, vì sợ sẽ làm kinh hãi tất cả thế gian, với trời người, vân vân. Nhưng này vị chúa tể của ngành Mật giáo, ta chỉ nói thế này:

Anh hùng, hãy lắng nghe

Ta nói những kẻ ấy

Sẽ ở đại địa ngục

Dành cho tội ngũ nghịch

Trong vô số đời kiếp
Bởi thế, chớ khinh thầy.

Đức Phật không dám nói chi tiết vì Ngài biết nói ra sẽ làm cho người đời ngất xỉu. Ngài chỉ dạy rằng những người như vậy sẽ đọa vào địa ngục Vô gián trong nhiều năm.

Người ta bảo không bao giờ nên phỉ báng thầy mình. Chẳng những không được tự mình phỉ báng, mà còn không nên nhìn người nào làm việc ấy, như câu chuyện sau chứng tỏ. Một lần trong khi Lingraepa một hành giả vĩ đại đang giảng Pháp, có một đệ tử của Chag vị dịch giả xuất hiện. Đệ tử này đã phạm giới mật tông (phỉ báng thầy-DG). Thịnh tình miệng của Lingraepa bị tê liệt, ông không nói gì được nữa, và bỏ đi ra.

h. Bạn sẽ thiếu hưởng đạo sư trong tất cả đời vị lai

Đây là điều ngược lại với những lợi ích của việc nương tựa bậc thầy. Không những bạn sẽ không gặp được thầy, mà bạn còn bị sanh vào những nơi mà bạn không có cơ hội nào để nghe dù chỉ một lời về Pháp. Nói tóm, như lời đức Tsongkapa nói: "Như thế, bao nhiêu may

mắn người có thể có được..." Nghĩa là tất cả những may mắn ở đời đều do nương tựa một bậc hướng đạo tâm linh; tất cả bất hạnh trên đời đều là hậu quả của sự không nương thầy hoặc đã nương rồi bỏ. Nếu phế bỏ việc nương tựa bậc thầy, thì không những trong đời này bạn không có người hướng đạo tâm linh mà cả trong những đời vị lai. "Tinh Túy Của Cam Lộ" nói:
Bạn sẽ sanh vào những nơi không có cơ hội
Để được nghe dù một chữ về Diệu pháp,
Cũng không được nghe một lời nào
của hướng đạo sư.

Không những ta không bao giờ suy nghĩ về sự thờ thầy, mà ta cũng không hề phân tích những hành động của mình, nên có khi ta làm những cử chỉ tốt lành nhưng cũng có khi tạo những triệu bất tường đối với những bậc thầy chúng ta. Một triệu bất tường là như khi Milarepa dâng cho Marpa một cái bình đồng trống rỗng. Khi Marpa lần đầu đưa cho Milarepa một ít rượu bia, Milarepa uống hết-dây là một cử chỉ tốt lành. Khi Marpa sụp lạy một vị thần hộ mạng (thay vì lạy Naropa thầy mình), đấy là một triệu bất tường.

Kyabke Pabongka Rinpoche nói chi tiết về việc Dromtoenpa nương tựa hai bậc thầy

Setsuen và Atisha; Atisha nương tựa Suvarnadvipi; Milarepa nương Marpa; Je Tsongkapa thếp vàng những bức tường của căn phòng nơi mà Kyungpa Lhaepa đã làm những phép quán đảnh cho ngài; vân vân.

Bởi thế sự thờ thầy là điều cốt tủy. Ngay cả những hành vi tốt lành hoặc không tốt lành nhỏ nhất cũng có hậu quả của chúng.

Khi ấy Kyabje Pabongka kể câu chuyện về Gyaeltsab Rinpoche. Vị này đã là một học giả uyên bác trước khi làm đệ tử Tsongkapa. Lúc đầu ông muốn tìm đến Tsongkapa chỉ để đánh bại ngài trong cuộc tranh luận. Ông tìm gặp Tsongkapa lúc ngài đang thuyết giảng trước một đám đông. Ông ngang nhiên bước lên pháp tòa, để nguyên nón trên đầu và túi hành lý trên lưng. Tsongkapa xê ra nhường chỗ cho ông ngồi. Khi tiếp tục nghe giảng, Gyaeltsab lúc đầu bỏ nón, sau bỏ túi xách mang trên lưng, và cuối cùng bước xuống tòa thi lễ ba lạy rồi ngồi giữa đất. Điều này chứng tỏ là điềm tốt: trước khi chết Tsongkapa đã truyền y và mao cho ông, cử ông làm người thừa kế ngài tu viện trưởng Ganden, địa vị tối cao trong phái Gelug Mũ Vàng.

Gyaeltsab Rinpoche lúc đầu đã có những động lực xấu, nhưng kết quả cuối cùng lại hóa ra tốt lành. Nhiều chuyện có thể xảy ra; động lực tốt có thể hóa ra bất tường. Ta phải cẩn thận.

Khi nhắc đến tên thầy, ta thường nói "Kuzhu" (ông) nọ kia, như vậy là không phải phép. Ta phải thêm vào một hình thức tỏ sự kính cẩn như "Thượng tọa." Mỗi khi Atisha nhắc tên của thầy mình là Survanadvipi, ngài thường chấp tay cung kính nói "đức Survanadvipi vĩ đại." Ngài thường đứng lên mỗi khi nghe ai nhắc đến tên thầy. Tôi không cố tự đề cao, nhưng thực sự là tôi rất đau khổ mỗi khi thấy danh hiệu bậc tôn sư tôi được người ta nhắc đến một cách thản nhiên.

Nếu bậc thầy của bạn còn sống, thì không nên dùng hình thức kính cẩn "tôi cảm thấy khó nổi nói lên tên của Người."

Khi ấy Kyabje Pabongka ôn lại hai lần những tiêu đề nói trên: một lần hơi chi tiết một lần vắn tắt.

Ngày thứ tám

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn câu của
Tsongkapa:

Người nào không màng hạnh phúc thế gian
Muốn cho sự tái sinh may mắn của mình có
ý nghĩa

Sẽ theo một con đường khiến chư Phật hài
lòng

Hỏi những kẻ may mắn! Hãy tịnh tâm lắng
nghe.

Dòng thứ nhất ám chỉ chánh kiến phù hợp
với Phạm vi Trung bình; dòng thứ hai ám chỉ
Phạm vi Nhỏ của Con đường, dòng thứ ba nói
đến bồ đề tâm và Phạm Vi Lớn.

(Sau khi nhập đề như vậy để chúng tôi
khởi động lực tốt, ngài nhắc lại những tiêu đề
đã giảng, và ôn lại hai tiêu đề chính đầu tiên

của thân bài chính thức của bài giảng Lam rim. Những tiêu đề này bàn đến sự phục vụ bậc thầy. Rồi ngài tiếp tục:)

Những tiêu đề đặc biệt này chỉ đề cập đề tài như một đề mục thiền. Con Đường Nhanh và Con Đường Dể không nói rõ làm cách nào người ta nên tra tâm một bậc thầy hướng đạo tâm linh có khả năng; bởi thế bây giờ tôi sẽ bàn đến điều này dựa theo tác phẩm Lời Đức Văn Thù.

Nếu như trên đã nói, nương tựa một bậc thầy là có lợi lạc như vậy, và không nương tựa có những khuyết điểm như kia, thì làm thế nào ta nên nương tựa bậc thầy?

Nương tựa vào bậc thầy không mà thôi chưa đủ, bạn phải nương một bậc thầy có thể giảng dạy con đường toàn diện. Một người chỉ có vài đức tính- như có lòng tốt, chẳng hạn- đôi khi lại không có khả năng giảng dạy con đường toàn diện. Dù người đệ tử có thể có tín tâm, trí tuệ và kiên trì, nhưng nếu bậc thầy không làm chủ hoàn toàn kinh điển và mật điển, thì những môn đệ sẽ dành trọn đời để tu chỉ một vài pháp như quy y, vài pháp quán chú thiền, thiền định về khí lực và huyết đạo, vân vân. Sự tái sinh may mắn của người môn đệ như vậy không trở thành có ý nghĩa cho lắm. Bởi thế bạn phải

nương tựa một bậc hướng đạo tâm linh có khả năng toàn diện.

Có nhiều khả năng khác nhau: truyền giới Biệt Giải Thoát, giới mật tông và Bồ đề tâm giới, vv. Đây tôi sẽ nói đến những khả năng của một bậc thầy có thể giảng dạy Lam rim toàn diện. Bạn phải tra tâm xem một vị thầy có đủ những khả năng như vậy hay không, trước khi tìm đến nương tựa. Không những bạn cần xem xét khả năng bậc thầy nào bạn muốn nương, mà bất cứ người nào muốn hướng dẫn người khác về Luật tạng, Kinh tạng, hay Mật tạng, đều phải tự xét xem mình có đủ khả năng làm bậc thầy trong những lĩnh vực ấy hay không. Nếu chưa đủ khả năng, thì phải làm sao cho đủ khả năng cái đã. Không phải chỉ cần có đủ bộ sậu đồ lễ của mật tông như bình cam lồ cho thọ mạng hoặc dụng cụ làm lễ tẩm chư thiên (xem Ngày Thứ Năm), hay thuộc lòng những nghi thức ấy mà đã là đủ tư cách để làm thầy.

Có những loạt điều kiện khác nhau: một loạt điều kiện để làm tu viện trưởng và thầy truyền giới có thể dạy giới luật; một loạt để làm thầy về pháp Đại thừa nói chung, một loạt để làm thầy về các mật điển. Tôi sẽ mô tả những tư cách của bậc thầy thuộc pháp Đại thừa nói

chung. Quyển *Trang Nghiêm Kinh* của đức Di Lặc nói:

Hãy nương một bậc thầy
Đã được điều phục, rất an, rất tịnh,
Người có nhiều đức tính hơn mình,
Kiên trì, một kho tàng kinh điển,
Thực chứng chân như
Có tài biện thuyết, có từ bi,
Đã từ bỏ sự thất vọng
(Về cung cách của đệ tử)

Như vậy có mười đức tất cả: dòng tâm thức của bậc thầy phải được điều phục nhờ giới. Tâm tán loạn của bậc thầy phải được rất an nhờ tịnh chỉ nhất tâm. Sự chấp thủ bản ngã nơi bậc thầy phải rất tịnh nhờ trí tuệ. Khi một cây hương trầm được đặt giữa những que củi khác, thì củi cũng thơm lây, cũng thế bạn sẽ có những đức tính và khuyết điểm của vị thầy. Bởi thế thầy phải có nhiều đức tính hơn bạn. Thực chứng chân như là như vậy. Thầy đã khám phá tri kiến nhờ trí tuệ do học hỏi (văn tuệ). Kiến là tri kiến theo bộ phái Prāsangika. Đây là tầng thượng tuệ; tôi không nói đến trí tuệ có được khi người ta khám phá ra tri kiến theo phái Svātantrika (Kinh lượng bộ) và dưới đó (xem

Ngày Hăm Hai, trang...) Phần còn lại đã dễ hiểu.

Những bậc thầy cần có đủ những đức nói trên, và chắc chắn phải có ít nhất năm điều này: một dòng tâm thức đã điều phục nhờ một trong ba môn học tăng thượng là giới, vv., từ và bi, và thực chứng chân như. Geshe Potowa nói:

"Mọi người trong gia đình thầy Yerpa tôi tin rằng thầy chưa từng học nhiều, lại không kiên nhẫn khi bị trái ý, cho nên chẳng được cái gì. Nhưng Yerpa có năm đức tính này, và bất cứ ai gặp thầy cũng được lợi lạc."

Nyaentoenpa tuyệt đối không có tài giảng dạy, nhưng có thể thảo luận tất cả những vấn đề người ta hỏi. Người ta tưởng rằng không ai hiểu được khi nghe Nyaentoenpa giảng, nhưng không phải thế. Ông có năm đức tính, và ai ở gần ông cũng được lợi lạc.

Mặc dù những bậc thầy lý tưởng luôn luôn hiếm hoi, song điều cốt yếu là bạn phải nương một vị nào có nhiều đức tính hơn lỗi lầm, người đặt nặng về đời sau hơn đời này, và nghĩ đến người khác hơn đến bản thân. Nếu bạn không làm vậy, mà lại đi theo một vị thầy bất chính, bạn có thể trở thành như Chuối Ngón tay (Vô Nã), người đã gặp tà sư dạy cho con đường quái

đản để gây nên những tội lỗi kinh hoàng. Bởi thế trước hết phải tra tâm thật kỹ bậc thầy, rồi chỉ nương tựa nơi ông nếu thấy ông xứng đáng.

Môn đệ cũng phải có năm đức tính: phải thật thà không có óc bè phái, phải có trí tuệ phân biệt phải quấy; phải khát khao giáo lý; phải hết sức tôn kính bậc thầy; và phải nghe giảng với sự hướng tâm thích đáng (nghĩa là có động lực tốt). Nếu có năm đức này, họ sẽ tiến bộ trong Phật pháp. Vậy, làm thế nào để thờ kính một bậc thầy?

1.2.3. TÂN TỤY VỚI THẦY TRONG Ý NGHĨ

Có hai tiêu đề phụ: (1) căn bản: luyện tập cho mình có đức tin nơi thầy; (2) nhớ lại lòng tử tế của thầy và phát sinh tâm kính trọng thầy.

Hai tiêu đề này dùng cả kinh điển và luận lý, nên lập thành một tòa nhà vững chãi. Nếu thiên quán về đề tài này, bạn sẽ sung sướng thờ thầy hết mình đúng cách. Nếu không suy tư về những điều này, thì bạn chỉ muốn xin thầy giảng dạy, "mà ngoài ra không còn sự liên hệ nào khác.

a. Căn bản: Luyện cho mình có đức tin nơi Thầy.

Có ba tiêu đề phụ.

Ở đây đức tin là có thái độ xem thầy như Phật. Điều này, và tri kiến xem tất cả hữu tình đã từng làm mẹ mình, là hai đề mục Lam rim khó triển khai nhất. Mặc dù khó, song nếu bạn không nỗ lực quán hai mục này thì bạn sẽ không triển khai được những đạo lộ khác trong dòng tâm thức.

Đức tin là căn bản để phát triển mọi sự tốt lành. Kinh *Ngọn Đèn Ba Ngôi Báu* nói:

Đức tin là sự chuẩn bị, nó sinh sản như bà mẹ:

Đức tin nuôi dưỡng

và tăng trưởng mọi đức tính khác

Một lần có người xin Atisha hai lần: "Atisha, xin ngài giảng dạy cho tôi." Atisha không nói gì cả, và người kia lập lại lời yêu cầu bằng cách la lớn, Atisha nói: "Nào nào! Tôi không điếc đâu. Đây là chỉ giáo của tôi: Hãy có lòng tin! Tin! Tin!"

Gyaelwa Ensapa nói:
Tóm lại, những kinh nghiệm
và thực chứng của bạn lớn hay nhỏ
Là do đức tin của bạn lớn hay nhỏ
Bậc thầy từ bi của bạn
là nguồn suối của mọi thành công.
Hãy quán sát đức tính của thầy
mà bỏ qua những khuyết điểm.
Nắm trong tay những chỉ giáo của thầy
Và hứa tuân hành trọn vẹn.

Nói cách khác, thực chứng của bạn tùy thuộc bạn có lòng tin hay không, và lòng tin ấy lớn hay nhỏ. Bạn phải có lòng tin xem thầy như chính đức Phật, nếu bạn muốn đạt thành vô thượng bồ đề; bởi thế bạn nhất thiết không được nhầm lẫn về chỉ giáo mà bạn nhận được.

Dù bạn nhận chỉ giáo sai, bạn vẫn còn có thể đạt những thành tựu thấp nếu bạn tin tưởng vào đấy. Ở Ấn, có người xin một bậc thầy chỉ giáo. Bậc thầy nói "Marileja," có nghĩa là "đi cho khuất." Người kia không hiểu, lại tưởng đấy là một lời chỉ giáo, và cố chữa bệnh cho mình và người khác bằng cách nhầm đọc một số lần câu "thần chú" ấy.

Một người khác hiểu nhầm om vale vule vunde svàhà là thần chú của nữ thần Chunda (chuẩn đề). Những chữ "V" trong câu chú đáng lẽ phải là "ch." Ông ta niệm chú này nhiều lần, và trong một mùa đói kém đã có thể nấu đá để ăn thay cơm.

Nếu bạn thiếu niềm tin, thì bạn sẽ không được cái gì từ nơi trí tuệ của mình cả. Có ba loại đức tin; đức tin mà bạn cần luyện trong phần này của Lam rim là "đức tin thanh lọc": đó là đức tin làm cho bạn xem thấy như Phật thật.

Kỹ thuật đào luyện đức tin này, theo phái bắt nguồn từ Ketsang Jamyang và môn đệ, có ba phần là:

***a-1. Lý do vì sao bạn phải xem
Thầy
như Phật***

Bạn phải xem thầy như Phật vì bạn muốn lợi lạc, không muốn mất mát. Bạn xem thầy như Phật thì bạn sẽ thành đạt không khó khăn tất cả những ước nguyện trong đời này và những đời sau- quả là một lợi ích lớn lao. Ví dụ: một bà già tin vào một cái răng chó (tưởng là xá lợi); khi ấy cái răng phát xuất những viên xá lợi. *Quyển Sách Xanh Bùa Chú* nói:

Những gia trì của bậc thầy thực sự không có lớn hay nhỏ: Điều ấy hoàn toàn tùy thuộc nơi môn đệ.

Nghĩa là sự gia trì của bậc thầy tự nó không có lớn nhỏ, nhưng bạn nhận được sự gia trì lớn hay nhỏ là do bạn có đức tin nhiều hay ít nơi bậc thầy như Phật hay như Bồ tát, vân vân. Bạn có thành tựu được những thần thông hay không là do lòng bạn kính trọng thầy nhiều hay ít. Atisha nói rằng Tây Tạng không có những hành giả vĩ đại bởi vì người Tây tạng chỉ xem thầy như người thường.

Bậc thầy có thể là Phật thật, song nếu bạn không đào luyện đức tin thì bạn sẽ không thấy được những đức tính của thầy; ngược lại bạn chỉ chịu một sự mất mát- những loại khổ khác nhau. Đức Phật có vô lượng thiện đức, nhưng Devadatta và Upadhana chỉ có thể trông thấy hào quang tỏa ra bề rộng khoảng chừng một cánh tay từ thân ngài; họ không thấy được những đức khác của Phật. Bởi thế họ bị mất mát lớn lao. Geshe Potowa nói:

Nếu bạn không kính trọng bậc thầy
Thì dù nương tựa Phật cũng vô ích,
Như trường hợp Upadhana.

***a-2. Lý do tại sao bạn có thể xem
Thầy
như Phật.***

Không những bạn phải xem thầy như Phật mà thực sự bạn có thể làm việc ấy. Có 2 cách: dù bạn tán thán chỉ một phần những đức tính của thầy, bạn cũng đã có thể chấm dứt sự thiếu niềm tin; và lòng tin khi ấy sẽ thắng lướt những lỗi lầm vụn vặt bạn có thể thấy nơi bậc thầy. Bạn cần sử dụng 2 điều này để làm cho những lỗi lầm mà bạn thấy nơi thầy chóng đổ niềm tin của bạn. Hãy nghĩ về 2 điều ấy.

Trong Mật điển Quán Đảnh Kim Cương Thủ có câu:

Hãy thấy những đức tính của bậc thầy,
Không bao giờ nắm lấy lỗi lầm của ông.
Bạn sẽ đạt được thần thông
Khi bạn thấy đức tính của thầy
Bạn sẽ không được thần thông
Khi bạn nắm lấy lỗi lầm của thầy.

Nói cách khác, vì những thói quen ác nghiệp của ta, mà ta thường chỉ để ý đến những lỗi lầm của bậc thầy. Thay vì vậy, chúng ta nên chú ý những đức tính của thầy, và điều này tự

nhiên sẽ chấm dứt bất cứ ý nghĩ nào muốn nhìn lỗi của thầy, cũng như mặt trời che mất ánh sáng mặt trăng ở trên bầu trời. Điều này được sáng tỏ bởi sự kiện rằng, vì bạn không nghĩ về những lỗi lầm của chính mình nên cũng không thể trông thấy chúng. Bạn có thể thấy vài lỗi nhỏ nơi bậc thầy, nhưng khi nghĩ đến những phương tiện khéo léo của thầy để điều phục môn đệ, bạn cũng đủ giữ niềm tin nơi ông.

Hơn nữa, trong lúc chúng ta là những người sơ cơ, thì bậc thầy đối với chúng ta là những người phạm. Khi chúng ta đạt được dòng định nhất tâm gọi là "dòng pháp tương tục," thì ta sẽ gặp được những ứng thân tối thượng, và vào sơ địa Bồ Tát chúng ta sẽ gặp những báo thân vân vân... Một ngày kia cả đến toàn thể vũ trụ đối với ta cũng sẽ hiện ra tướng hoàn toàn thanh tịnh.

a-3. Làm thế nào để nhìn bậc Thầy cho thích đáng.

Ở đây, muốn xem thầy là Phật ta phải xử dụng vừa kính vừa luận để đạt đến niềm tin không lay chuyển.

Có 4 tiêu đề phụ.

a-3.1. Đức Kim Cương Trì cho bậc Thầy là Phật

Có nguy cơ rằng một số người nghĩ "những bậc thầy không phải là Phật thật, ta phải xét lại đoạn này của Lam rim về chuyện thờ kính thầy." Nhưng tiêu đề này cốt yếu khuyên ta không nên có những tà kiến như vậy trong phần sâu xa nhất của tâm ta.

Bạn nên nghĩ như sau. Thầy là Phật, nhưng ta không thấy được điều ấy. Lý do là, đức Kim Cương Trì hiện tại đang ở giữa chúng ta, dưới hình dạng những bậc thầy. Vua Mật điển Hevajra nói:

Trong thời vị lai, hình dạng vật lý của ta

Sẽ là thân tướng những bậc thầy...

Trong năm ngàn năm ta sẽ mang

hình dạng những bậc đạo sư.

Hãy nghĩ họ là ta và phát sinh lòng kính
ngưỡng

Trong thời gian ấy...

Vào thời đại suy đồi trong tương lai

Thân tướng ta sẽ là thân tướng những kẻ
tiện dân;

Đây là những phương tiện khác nhau
mà ta sử dụng,

Ta sẽ hiện hình theo cách ấy.

Một quyển kinh nói với chúng ta:
Thật đầy ý nghĩa nếu nhìn thấy ta !
Trong đời vị lai, ta sẽ thị hiện
Thân tướng những vị trú trì.
Ta sẽ trú trong hình dáng những bậc thầy.

Nhiều Kinh tạng và Mật tạng bảo rằng trong đời mạt pháp, chính đức Kim Cương Trì sẽ hiện hình làm một bậc thầy. Vì lòng từ bi Ngài dạy, "Các con sẽ gặp ta...đừng tuyệt vọng, các con sẽ nhận ra ta." Điều này rõ ràng có nghĩa như Kinh và Mật nói, và bạn nên xem thời nay như là thời đại suy đồi. Đức Kim Cương Trì với lòng từ bi nhìn thấy chúng ta và biết chúng ta đã trở nên mê đắm như thế nào do nghiệp và vọng tưởng, nên ngài đã hóa hiện làm những bậc thầy của chúng ta. Trong thân tái sinh hiện tại của ta, chúng ta có thể biết được làm thế nào để thay đổi cách hành xử của mình, để thực hành những lời chỉ giáo, vân vân. Bởi thế Ngài biết rõ không có thời gian nào tốt hơn để làm việc lợi ích cho chúng ta.

Nếu bạn nghĩ sự thật không phải như vậy, và đưa ra những lý luận để nói bậc thầy này

bậc thầy họ không phải là hóa thân của Kim Cương Trì, thì tiến trình loại trừ của bạn sẽ không còn sót lại người nào là hóa thân của Kim Cang Trì hết trội. Điều này mâu thuẫn với lời trích dẫn ở trên là, ít nhất trong số các bậc thầy cũng phải có một hóa thân của Phật. Hãy nghĩ lại điều này. Nếu bạn chỉ áp dụng những lý lẽ để chứng minh họ không phải là Phật, thì bạn sẽ không tìm ra hóa thân, vậy lỗi là ở sự tư duy của bạn. Thay vì thế bạn nên nghĩ : "Tất cả những bậc thầy của tôi đều là hóa thân của Phật."

Những trích dẫn này cũng đủ cho hạng người dễ dàng tin tưởng. Tuy nhiên nếu ta chứng minh bằng lý luận thì càng thuyết phục hơn nữa.

a-3.2. Chứng cứ bậc thầy là tác nhân để làm việc của chư Phật.

Như tôi đã nói ở đoạn trên về ruộng phước, vầng trăng duy nhất trong bầu trời hiện ra nhiều phản ảnh tách biệt trên mặt nước, ở trong nhiều bình chứa khác nhau. Cũng tương tự như thế, căn bản trí của tất cả chư Phật - nghĩa là phối hợp giữa đại lạc và tánh không -

Căn bản trí của tất cả chư Phật là cùng một vị với tất cả pháp giới, và xuất hiện dưới nhiều hình dạng khác nhau đối với người đệ tử: làm Thanh Văn đối với những môn đệ đáng được điều phục bằng Thanh Văn, làm Độc giác đối với môn đệ đáng được điều phục bởi Độc Giác, làm Bồ tát hay Phật đối với những môn đệ đáng được điều phục bởi Bồ tát hay Phật. Trong kinh *Cha Con Gặp Gỡ* chúng ta đọc :

Vì lợi lạc cho hữu tình,

Chư Phật hiện thân làm Đế Thích, Phạm thiên;

Với một số người, Ngài hóa thân làm quí sứ.
Người thế gian không thể nhận ra điều này.

Nói cách khác đức Phật hiện hình nhiều cách: Làm quí hay làm trời cho những người đáng được quí hay trời hàng phục, Ngài còn hiện chim chóc hay thú rừng, vv. cho những người đáng được hàng phục bằng những hình dạng ấy. Các Ngài hiện thân cho chúng ta như những bậc thầy phạm phu tùy theo giới hạn của phước báo chúng ta. Các Ngài không có cách nào khác để dẫn dắt chúng ta; các Ngài cũng có thể thị hiện những phương diện thù thắng hơn một vị thầy tầm thường, như là hiện ra Báo Thân vân vân, nhưng chúng ta không thể thấy

được thân ấy. Và nếu các ngài hiện hình thành những dạng thấp hơn chúng ta như chim thú, vượn vượn, thì cũng không ích gì, vì chúng ta không tin những loài ấy.

Trong quyển *Cúng Dường Đạo Sư* có nói:
Con khẩn cầu Ngài chớ quy y đầy từ mãn,
người bảo hộ cho con:
Ngài là Mandala của ba thân quý báu của
chư Phật;
Nhưng với phương tiện thiện xảo
Ngài chỉ làm một phàm phu để hướng dẫn
hữu tình,
Như một cái lưới huyền thuật để cứu vớt
chúng con.

Ba thân của chư Phật được chứa đựng trong ba sự huyền bí của bậc thầy (xem ngày 12, trang...) Bậc thầy là một hóa thân của chư Phật được tạo ra để làm các thiện sự. Giả sử một vũ công trong một điệu múa lễ ở tu viện khoác vào y phục của giáo thọ sư để vũ trong vai ấy. Rồi ông lại mặc y phục của một pháp vương để vũ trong vai này. Ông ta chỉ có thay đổi phục trang; còn vũ công vẫn chỉ là một người ấy. Hoặc, bạn có thể viết nhiều chuyện khác nhau với cùng một thứ mực đỏ, nhưng tất

cả đều có cùng một bản chất là mục đở. Bởi vậy hãy nghĩ: "Những bậc thầy chúng ta không ai khác hơn là những hóa thân của đấng Kim Cương Trì, đấy là những phương tiện khéo của ngài để điều phục chúng ta."

Củi không bắt lửa nếu bạn không dùng một cái gương hội tụ để bắt lửa mặt trời; bạn có thể có nhiều thức ăn khác nhau, nhưng chúng không đi vào bụng được nếu không qua cửa miệng. Cũng thế sở dĩ bạn nhận những sự gia trì và bạch tịnh nghiệp của chư Phật, là nhờ nương tựa vào bậc thầy. Bậc thầy là tác nhân của tất cả thiện hành của chư Phật, vì thầy giúp cho bạn thực hiện tất cả những thiện nghiệp.

Nếu vậy thì đừng nghi ngờ gì nữa thầy là một vị Phật. Thiện hành của chư Phật là những sự gia trì mà các ngài ban phát trong lúc hoạt động vì lợi lạc cho hữu tình. Bạn phải nhận những sự gia trì này tùy thuộc vào bậc thầy. Nếu sự cần thiết là phải như vậy, thì không thể nào bậc thầy lại là phàm phu: họ phải là những vị Phật. Nếu họ là phàm phu thì hóa ra trung gian cho những thiện hành chư Phật chỉ là phàm phu. Như thế có nghĩa chư Phật cần đến sự giúp đở của phàm phu. Nhưng chư Phật không cần sự giúp đở như thế. Khi chư Phật

làm việc lợi lạc hữu tình, các ngài còn không cần đến sự giúp đỡ của Thanh Văn, Duyên Giác hay Đại Bồ tát, thì làm sao ta có thể nói các ngài cần đến sự giúp đỡ của người phàm?

Bởi thế chư Phật hóa thân làm những người thường để hữu tình có đủ phước duyên trông thấy được. Các ngài còn hóa hiện thuyền, cầu, vân vân, nhưng những vật này đối với ta dường như chỉ là công việc của những người thợ mộc, chúng ta không thể tìm ra được cái gì khác về chúng.

Sakya Pandit trích dẫn ví dụ về kính Hộ tụ:

Mặc dù những tia mặt trời rất nóng,
Không thể có lửa nếu không có kính hộ tụ;
Cũng thế nếu không có bậc thầy
Thì ta không thể nhận được ân phước của
chư Phật.

Và Da Oe Rinchen, vị lama Kagyu trích dẫn cùng một ví dụ ấy:

Hãy xen giữa những tia sáng mặt trời
Một tấm kính trong suốt
Rồi tập trung tia sáng vào bụi nhùi...

Những môn đệ nhận được những thiện sự chư Phật nhờ nương một bậc thầy. Nếu thầy không phải là Phật, thì Phật sẽ không cần đến sự phụ tá của ông ta, cũng như người giàu không nhờ kẻ ăn xin giúp đỡ. Bạn phải xét kỹ điều này: thầy và Phật là một, bởi vì nếu không thế, thì hóa ra Phật lại tùy thuộc vào thầy.

a-3.3. Chư Phật Bồ Tát vẫn đang làm việc cho hữu tình.

Đấng Kim cương trì hiện đang hóa thân để làm việc vì lợi lạc cho tất cả hữu tình. Chư Phật biết một cách không lầm hoàn cảnh của tất cả chúng sinh, thương chúng còn hơn bà mẹ thương con một, và luôn luôn cố hết sức để thi hành những thiện sự. Làm sao các ngài lại không làm việc vì chúng ta trong thời đại thống khổ hiện nay?

Khi chư Phật mới phát bồ đề tâm lần đầu, các ngài đã vì tất cả chúng ta mà phát. Các ngài cũng vì chúng ta mà tích lũy phước đức và trí tuệ. Các ngài cũng đã đạt vô thượng bồ đề vì lợi ích cho tất cả hữu tình. Bây giờ khi các ngài đã đạt kết quả, thì không thể nào các ngài lại không tiếp tục giúp ích chúng ta. Tất cả chư Phật không nỗ lực nào bỏ mặc chúng ta mà

không làm việc để cứu vớt. Chắc chắn các ngài phải làm.

Nếu tất cả chư Phật quyết định làm lợi lạc cho chúng ta, thì các ngài không có cách làm nào khác hơn cách sau đây.

Chư Phật không lấy nước rửa sạch tội lỗi;
Không lấy tay ban phép
Làm cho hữu tình hết khổ đau;
Các ngài không chuyển di thực chứng của mình
Về chân như cho kẻ khác.
Các ngài giải thoát hữu tình
Bằng cách giảng dạy giáo lý chân như.

Những hóa thân của chư Phật đang làm việc này; không có ai khác dạy những phương pháp để tái sinh lên thượng giới và để được sự thù thắng quyết định, những lợi lạc tối thượng.

Trong *Bài Cầu Nguyện Của Ketsang Jamyang* chúng ta đọc:

Chư Phật Bồ tát quá khứ
Vẫn còn làm việc vì các hữu tình.
Hãy biết đây không chỉ là một lời xác định
suông
Nó đúng thật với những bậc thầy đủ tư
cách.

Bậc tôn sư tôi bảo,
"Có một vị Phật gia trì ngồi trên đầu mỗi
hữu tình."

a-3.4. Bạn không thể chắc chắn về tướng bề ngoài

Bạn phải cả quyết rằng những bậc thầy
hiện tại của bạn là Phật thật, là những tác
nhân thi hành thiện sự của chư Phật. Nhưng
bạn vẫn không thấy thầy mình là Phật được.
Bạn nói, "Tôi chỉ thấy họ như người thường, vì
tôi thấy nơi họ có những lỗi này lỗi kia." Ta
hãy phân tích điều này.

Những gì ta trông thấy thì không đáng tin
cậy, không chắc chắn. Cái nhìn của chúng ta do
nghiệp của ta mà có. Chúng ta đã tạo một vài
loại nghiệp này mà không tạo những nghiệp
khác, nhưng ta không thể bảo mình có nghiệp
này, không nghiệp kia. Chandrakirti nói trong
tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo* rằng: "Một quí
đói thấy dòng sông là mủ chảy..." Khi ba loại
chúng sinh có nghiệp khác nhau- một vị trời,
một con người và một ngựa quí- nhìn một bát
nước giải khát, thì một chúng sinh thấy ra là
cam lồ, một thấy là nước và một thấy là mủ

máu. Đối với quí đối thì mặt trăng mùa hạ có vẻ nóng và mặt trời mùa đông có vẻ lạnh. Mật điển Bánh Xe Thời Gian và luận Abhidharma (Thắng pháp) được lập cho hai hạng đệ tử; trong một bài giảng núi Tu di được mô tả là tròn, trong bài khác lại nói vuông. Bậc thầy Vô Trước trông thấy bồ tát Di Lạc dưới hình dạng một con chó què hai chân sau, đầy dòi bọt hôi thối. Buddhajñāna trông thấy đức Văn Thù dưới dạng một thầy tu ăn ở với một phụ nữ, cày ruộng, và ăn cháo nấu bằng dòi. Tất cả những người địa phương chỉ thấy Tilopa là một ông chài điên khùng mà không bao giờ ngờ ngài là một hành giả vĩ đại, và ngay cả Naropa cũng thấy ông ta đang nướng một con cá sống. Kṛṣṇācārya trông thấy Vajravārāhi như một phụ nữ bị phong cùi. Bởi thế chúng ta phải mừng rằng vị thầy hướng đạo tâm linh cho ta không hiện tướng một con ngựa, con chó hay con lừa- mà ta thấy thầy là một con người. Chaen Ngawa Lodroc Gyaeltsaen nói:
Xét số lượng ác nghiệp của chúng ta
Và những chướng ngại do nghiệp,
Thì ta có thể cho mình may phước
Vì được trông thấy thầy như một con người.
Chúng ta có phước lớn
Đã không thấy thầy ra con chó hay con lừa.

Bởi thế hãy kính lễ bậc thầy từ đáy lòng
người,
Hỏi người con của đấng Thích Ca.

Lại nữa, tướng bên ngoài là không đáng
tin cậy: vì mọi sự có vẻ như thật có, nên ta có
thể rút ra kết luận sai lầm rằng nó có thật.

Một lần có vị tỳ kheo khát nước đi tìm
nước uống và thấy một ngựa quí. Con quí không
trông thấy sông Hằng mặc dù thực sự nó đang
bước trên ấy.

Lại nữa, không phải chỉ vì bạn không thể
trông thấy quí mà có thể bảo rằng quí không
hiện hữu. Ở đây tôi nên nói đến *Luận về
Những Pháp Thực Hữu của Pháp Xứng*
(Dharmakīrti), trong đoạn nói về luận lý hình
thức bàn đến những hiện tượng vô hình không
thể trông thấy.

Bạn không có đủ phước để thấy bậc thầy
như Phật thật, bởi vì bạn không có dòng tâm
thức của một người có đủ phước đức để thấy như
vậy. Nghĩa là bạn không có nhận thức đặc biệt
giúp bạn trông thấy thầy theo cách ấy.

Điều ấy hoàn tất sự phân tích của chúng
ta.

Ngay cả khi một người nào không có vẻ gì là Phật, thì cũng không có nghĩa rằng vị ấy không phải Phật. Và dù cho người ấy có vẻ như Phật thật, thì bạn cũng không thể bảo đảm ông ta thật là Phật. Một hôm A la hán Ưu bà cúc đa (Upagupta), vị tổ thứ tư trong Phật giáo, đang giảng Pháp, có con quỉ Kàmadeva quấy rối. Ngài hàng phục được quỉ và bảo, "Ta chưa hề gặp Phật, vậy người làm ơn biến hóa ra giống hệt ngài cho ta xem." Quỉ liền hiện hình Phật đủ tướng hảo tướng phụ, vân vân, không thêm bớt. Tôn giả Ưu ba cúc đa suýt sụp lạy vì được diện kiến đức Thế tôn, nhưng quỉ liền biến mất không để cho ngài kịp đánh lễ.

Trong quá khứ, những hành giả vĩ đại như Long Thụ hiện tướng những thầy tỳ kheo thường, nhưng kỳ thực các vị ấy đều là Phật.

Lại nữa, nếu những tà kiến về lỗi của thầy sanh khởi, thì bạn không nên chấm dứt chúng ngay. Ví dụ, trước khi giặt áo dơ bạn phải xem kỹ từng vết bẩn. Cũng thế, bạn nên để cho những tà kiến ấy (về lầm lỗi của thầy) sanh khởi. Tại sao? Vì bạn không biết bậc thầy có những lỗi lầm dường-như ấy hay không. Như tôi đã vạch ra, tại sao những tướng do nghiệp thấy lại không thể sai lầm? Người có bệnh về mắt sẽ thấy một vỏ ốc trắng thành ra vàng; một người

bệnh phong sẽ thấy núi tuyết hơi xanh; người ngồi trên thuyền đang đi thì thấy cây trên bờ như chuyển động; người mắt bị vảy cá thì có ảo giác trông thấy tóc rụng, vân vân.

Nếu những nguyên nhân sai lầm tạm thời nhỏ nhặt ấy có thể che mờ chúng ta đến thế, thì làm sao chúng ta không thể sai lầm về những vật đang hiện hữu, khi chúng ta có vô số nguyên nhân để lầm lạc- nghiệp và những vọng tưởng vô minh.

Tôi biết có một lạt ma tái sinh bị bệnh mật trong khi đi hành hương. Ông trông thấy ba hộp bạc đựng xá lợi trong nhà ông trọ thành ra vàng, nhưng về sau, khi hết bệnh, những hộp ấy lại thành bạc trở lại.

Khi Gyaelwa Ensapa viếng thăm tượng đức Di lặc ở Rong, ông tranh luận với một vài học giả Sakya ở đấy, nhưng họ không hiểu một điểm khó liên hệ đến thuật ngữ Phật giáo. Ensapa trích từ Bát Nhã Bát Thiên Tụng bằng Phạn ngữ để làm sáng tỏ ý nghĩa những từ ngữ ấy, nhưng những người phái Sakya không tin ông. Họ nói ông là một ác ma, không phải người của tông phái Gelug. Vậy, bạn không nên nhìn bề ngoài, mà hãy tìm những đức tính của người, những thực chứng và sự từ bỏ của họ.

Chỉ chư Phật mới thấy được pháp thân, thân của chân lý. Chư Bồ tát cũng còn không thấy được pháp thân, tuy nhiên có thể thấy báo thân. Và ngay cả muốn thấy được thắng ứng thân, thì bạn phải là một người phàm có nghiệp thanh tịnh. *Lam rim Tinh túy của Cam Lô* nói:

Bao lâu bạn chưa thoát khỏi
Tấm màn che của nghiệp và chướng ngại do
nghiệp
Thì dù cho tất cả chư Phật hiện ra thực sự
trước bạn
Bạn cũng không đủ phước đức để trông thấy
Thân tướng tối thượng của các ngài
Trang hoàng với các tướng hảo và tướng phụ
Bạn chỉ có đủ phước đức để thấy
Cái gì hiện ra trước bạn ngay bây giờ.

Ngay cả trong thời Phật tại thế, có một kẻ ngoại đạo không thể thấy được các tướng hảo và vẻ đẹp của Phật, mà chỉ có thể thấy một khối lồi lằm nơi ngài. Devadatta xem những việc Phật làm chỉ là lừa bịp.

Cách nhìn đúng là thấy bậc thầy là thước đo giá trị của ta. Một tướng cướp từ miền thượng Golog Arig du hành đến Lhasa để xem

pho tượng đức Thích ca trong ngôi chùa chính, nhưng cả đến những ngọn đèn thấp bằng bơ y cũng không thể trông thấy, nói gì đến pho tượng. Tiền thân của Oen Gyarlsae Rinpoche bảo y thanh lọc nghiệp chướng; tên cướp bèn làm một lễ dâng cúng gấp ngàn lần và đi nhiều quanh chùa, nhưng vẫn không trông thấy tượng. Nhưng bấy giờ y có thể trông thấy những ngọn đèn bơ.

Khi Lozang Droendaen Rinpoche ở đại học Gomang (một chi nhánh của tu viện Drepung) đang giảng thời pháp truyền khẩu về Kinh Pháp Cú, có một tỳ kheo trong thính chúng không thể nghe lời giảng cũng không trông thấy quyển sách; ngược lại ông thấy thịt phay đặt trước mặt giảng sư. Khi giảng sư đang truyền pháp, vị tỳ kheo ấy tưởng tượng ra ngài đang ăn thịt, và cuối ngày ấy, ông tưởng tượng mình trông thấy mọi người gom thịt lại.

Bất cứ gì cũng có thể xảy đến, khi nhãn quan ta chỉ là hiện tượng của nghiệp lực. Tầng mức của tướng hiện ra cho bạn là tùy thuộc vào mức độ thanh lọc nghiệp chướng của bạn.

Cái thấy của bạn không đáng tin cậy; bởi thế, không những bạn tuyệt đối không thể lượng giá bậc thầy, mà bạn còn không thể lượng

giá bất cứ ai- người cộng sự, bạn bè, chó giữ nhà, chư thiên, quý thần, vân vân. Bạn chỉ có thể lượng giá chính mình. Vượt khỏi giới hạn ấy một bước là bạn rơi ngay vào hoài nghi.

Khi Gyaelwa Ensa sắp đạt đến sự hợp nhất (giữa đại lạc và Tánh không), có những người gọi ông là Ensa khùng. Ông vua Pháp Karmayama giả trang làm một đệ tử của Tsongkapa. Một lần Tsongkapa sắp tiết lộ một vài điểm sâu xa khó hiểu liên hệ đến mật điển, Karmayama đã ngăn ngại lại. Điều ấy làm cho Gyaeltsaen Zangpo nổi tức, khiến Kaedrub Rinpoche phải bảo ông ta đừng có làm ồn náo lên.

Đức Phật Thế Tôn dạy, "Chỉ có đức Như Lai mới có thể lượng giá một con người."

Ở Ấn, có một tu sĩ tập sự đi đến đảo Vachigira để xác minh lời đồn đãi rằng tất cả đàn ông ở đây đều là nam thần Dakas và tất cả phụ nữ ở đây đều là nữ thần Dakinis. Nhưng khi đến đây, ông không thể thấy được đức tính nơi người nào cả, mà lại phát sinh lòng tin đối với một kẻ lừa bịp.

Nàro Boenchung nói như sau về Milarepa: Những người chưa trông thấy Milarepa nổi tiếng

Nói những điều lớn lối về ông ta:

"Ông ấy như những hành giả Ấn vĩ đại!"

Nhưng khi đã đi đến nơi

Thì chỉ thấy một ông già lòa thề đang ngủ...

Những câu chuyện như thế nhạo báng tất cả những gì ta trông thấy. Bởi thế chúng ta không biết gì ngay cả về những người bạn thân nhất của mình. Vậy, để chắc ăn, ta hãy tập luyện để nhìn thấy mọi sự vật là trong sạch. Nhiều học giả cứ tưởng rằng Shàntideva vĩ đại, một vị chân Pháp vương tử, chỉ sống vì ba chuyện: ăn, ngủ và thư dãn. Họ không thể thấy những thiện đức nơi ngài. Nhãn quan của chúng ta cũng không đáng tin cậy tương tự như thế.

Bạn không thể chắc rằng điều gì mình cho là lỗi lầm thì thực sự là lỗi lầm. Bạn thấy sự vật cách nào thì bạn nhận thức sự vật cách ấy. Upadhàna, một vị sư thông ba tạng, vẫn giữ ý tưởng và quan niệm sai lầm (tà kiến), vì ông nghĩ, "Tôi thấy Phật đúng như thật: những lời dạy của ngài về những nguyên nhân của nghiệp đều là những trò bịp để tự phụng sự bản ngã. Nói rằng ngài không còn lậu hoặc là không đúng." Upadhàna mà còn có thể sai lầm, huống gì chúng ta!

Khi một vị thầy không ngủ mà tụng đọc suốt đêm ngày, thì những học trò rất ưa ngủ sẽ thấy tự thâm tâm họ rằng đấy là một lỗi lầm. Nếu học trò uống rượu, họ sẽ tự cho mình may mắn nếu gặp ông thầy cũng uống rượu; họ sẽ xem uống rượu là một đức tính. Vậy thì, không những điều bạn cho là lỗi có thể là không lỗi, mà bạn còn không chắc điều gì là đức hạnh nữa. Bạn không thể biết chắc bậc thầy chỉ giả vờ làm lỗi để giáo hóa bạn hay không. Kinh *Cha Con Gặp Gỡ* và kinh *Đại Bát Niết Bàn* nói rất nhiều về chuyện những đức Như lai thị hiện làm những người cừ địch, hà tiện, què quặt, điên cuồng, vô luân, vân vân, khi nào thấy cần thiết làm như vậy.

Nói chung, kinh điển và mật điển có thể có tính cách quyết định hoặc cần giải thích; có nhiều cách giải thích khác nhau về sự việc một quyển kinh nào đó có nên được hiểu theo nghĩa đen hay không. Nhưng khi đấng Chiến thắng Kim Cương Trì nói rằng trong tương lai ngài sẽ xuất hiện dưới hình thức các bậc thầy, thì đấy là một lời nói có tính quyết định, theo nghĩa đen, một lời nói mà chúng ta cũng có thể xác nhận. Chúng ta có thể hiểu rằng ngoài bậc thầy, không ai dạy cho ta đạo lộ đưa đến giải thoát và toàn trí. Vậy thì thật phi lý, mâu

thuần, nếu ta có ý nghĩ: "Thầy tôi, mà theo đức Kim Cương Trì nói là một vị Phật, thật sự không phải Phật vì ông có những lỗi này lỗi nọ."

Trên đây là bằng chứng quyết định; bạn có thể hiểu rằng vị thầy là một vị Phật ngay từ đầu. Khi bạn tin chắc rằng lý luận và tham chiếu kinh điển trên đây đã chứng minh thầy là một vị Phật, là bạn đã khai triển một nhận thức để đi sâu vào vấn đề làm thế nào để tận tụy với bậc thầy, làm thế nào để có được kinh nghiệm hợp nhất bậc thầy với tất cả chư Phật.

Về sự hòa lẫn tâm bạn với tâm bậc thầy: khi bạn đạt toàn giác, tâm bạn và tâm thầy- mà vốn dĩ vừa là đại lạc vừa là Pháp thân- hòa lẫn và trở thành một vị duy nhất. Ở điểm này bạn đạt giác ngộ, tự bản chất bạn trở thành một bậc thầy: bạn thành tựu tư cách bậc thầy. Thân lời ý của bạn hòa lẫn một cách chặt chẽ với thân lời ý của thầy. Đây là lý do bạn phải có liên lạc chặt chẽ với thầy: tâm bạn phải luôn luôn tiến gần hơn đến sự phù hợp với tâm thầy.

b. Phát khởi niềm kính trọng Thầy bằng cách nhớ lại sự tử tế của Thầy.

Theo Ketsang Jamyang và môn đệ, đây có bốn tiêu đề: (1) bậc thầy tử tế hơn chư Phật rất nhiều; (2) tử tế ở chỗ giảng dạy Pháp; (3) tử tế ở chỗ gia trì cho dòng tâm thức bạn; (4) ở chỗ lôi cuốn bạn vào vòng của ông bằng những quà tặng vật chất.

b-1. Thầy tử tế hơn chư Phật nhiều

Điều này có hai phần.

b-1.1. Thầy tốt hơn chư Phật nói chung.

Bậc thầy, về phương diện đức hạnh, thì ngang với chư Phật. Nhưng sự tử tế của thầy thì thường lớn hơn của chư Phật. Từ vô lượng kiếp quá khứ, vô số Phật đã dẫn dắt vô biên hữu tình, nhưng ta lại không có trong số ấy.

Cúng Dường Đạo Sư nói:

Con khẩn cầu thầy, chỗ nương dựa từ bi,
người che chở con:

Ngài dạy một cách chân xác
thánh đạo của đấng Thiệnt Thệ
Cho những hữu tình khó điều phục
trong thời mạt pháp này,

Những kẻ không kham giáo hóa
bởi vô lượng Phật quá khứ.

Nói cách khác, 75 ngàn vị Phật, rồi 76 ngàn vị nữa, và 77 ngàn vị, v.v. xuất hiện ra đời chỉ để làm mục tiêu cho đức Phật đấng đạo sư chúng ta xây dựng kho công đức. Hơn nữa, chỉ trong kiếp này mà thôi, đức Phật Câu Lưu Tôn, Câu Na Hàm Mâu Ni, Ca Diếp, vân vân, đã hướng dẫn vô số đệ tử, mà các ngài vẫn không thể làm cho chúng ta quy phục. Bây giờ bậc thầy đang dạy cho chúng ta con đường toàn diện không lầm lỗi này, mà ngay cả chư Phật xuất hiện trước đây cũng không thể nào làm tốt hơn. Vậy, mặc dù về phương diện đức tính, thầy ngang với chư Phật, song về lòng tử tế thì thầy vượt hơn cả chư Phật.

Geshe Potowa nói rằng thầy cũng giống như người cho kẻ sắp chết ăn vào thời đói kém, trong khi chư Phật giống như những người cho ăn thịt vào thời no đủ. Giả sử chúng ta đã thoát khỏi cơn nghèo khó, đã làm ăn khá giả, mà có người cho chúng ta thực phẩm và tài sản. Cũng thế, ta sẽ thấy nhiều Phật, nhận được cảm hứng từ các ngài, vân vân, khi chúng ta đã đạt đến những đạo lộ cao siêu, nhưng chư Phật không ích gì cho ta khi ta đang ở trong tình trạng

thảm hại như bây giờ. Bậc thầy giống như người cho ăn khi đói khổ, dạy cho ta trong lúc ta sắp rớt vào hố thảm của các đọa xứ. Đây là một phương tiện để dẫn dắt chúng ta, để ta có một vài hi vọng đạt thành Phật quả. Đây là lòng từ bi của bậc thầy. Kaedrub Rinpoche nói: "Hỏi bậc thầy tối thượng vô tử, người tử tế hơn tất cả chư Phật..." Nghĩa là, chúng ta có thể có lòng tin ở chư Phật Bồ tát đấy, nhưng chúng ta chưa từng gặp các ngài. Bây giờ ngay lúc ta đang thiếu thốn Pháp, thì bậc thầy dạy cho ta, như vậy thầy còn từ mẫn hơn cả Phật.

b-1.2. Thầy còn tốt hơn cả đức Thích Ca Mâu Ni

Ngày xưa vua Chuyển luân Aranemi có một ngàn con trai người nào cũng phát tâm bồ đề, hứa sẽ săn sóc một nhóm đệ tử. Nhưng họ thấy rằng những đệ tử sẽ khó điều phục vào thời đại hỗn mang khi mà thọ mạng con người chỉ còn một trăm năm, bởi thế họ đều tặng lờ những đệ tử này. Thầy chúng ta, khi ấy là bà la môn Samandraràja (Phổ Hiền Vương), cũng phát tâm bồ đề và nguyện sẽ hàng phục hữu tình trong thời kỳ hỗn độn ấy. Bởi vậy đức Thích Ca đạo sư chúng ta tốt hơn đối với những đệ tử thời kỳ đầu tiên, nhưng với những phàm phu như chúng

ta, thì bậc thầy còn tốt hơn cả đức Thích ca mâu ni nữa.

Sau đức Phật, còn có nhiều học giả và hành giả ở Ấn, như bảy vị tổ trong giáo lý, tám mươi vị đại lực thần thông, sáu viên bảo châu của đất Ấn, và hai viên tối thượng. Và Tây tạng có biết bao bậc thánh : trong thời kỳ truyền Pháp đầu tiên có Padmasambhava, vua Trisong Detsaen, Shantirakshita, và những người còn lại của 25 đệ tử Padmasambhava; trong kỳ truyền bá lần hai có năm vị chúa tể là Sakya, Marpa, Milarepa, Atisha và đệ tử ngài là Tsongkapa và đồ đệ, vân vân. Nhưng không vị nào trong số ấy giảng dạy cho ta cam lộ diệu pháp, phương pháp cứu ta ra khỏi biển lớn khổ đau.

(CT. Trong đoạn này, Pabongka kể ra nhiều nhân vật có công truyền thừa giáo lý Phật ở Ấn và Tây tạng. Bảy vị tổ của nền giáo lý là những vị tiếp theo sau đức Thích Ca Mâu Ni, được ngài giao phó trách nhiệm duy trì và quảng bá nền giáo lý. Tám mươi bậc đại thần thông là những hành giả đã thành tựu về mặt điển trong hệ phái Những Hành Động Dân Gian. Sáu viên bảo châu của Ấn độ là những vị đại sĩ Long Thụ (Nagarjuna), Vô Trước (Asanga), Thánh Thiên (Aryadeva), Thiên Thân

(Vasubandhu), Trần Na (Dignaga) và Pháp Xứng (Dharmakirti). Hai viên tối thượng là hai bậc thầy về Luật tạng Gunaprabha và Shàkyaprabha.

Ở Tây tạng, Padmasambhava là bậc thánh vĩ đại xuất phát từ vùng đất Oddiyana huyền bí đến để dạy tan những chướng ngại cho việc hoằng truyền Chánh pháp dưới triều vua Trisong Detsaen và bậc thầy Ấn Shantarakshita- tổ sư của phái Nyingma trong Phật giáo Tây tạng. Năm vị chúa tể của phái Sakya là năm bậc thầy đầu tiên đã sáng lập trường phái Sakya. Marpa và đệ tử ngài là Milarepa là những vị tổ sáng lập phái Kagyu. Atisha và các đệ tử ngài mở đầu những hệ phái Kadampa. Je Tsongkapa phối hợp cả ba dòng Kadampa cùng với những pháp hành trì của ba trường phái kia để sáng lập ra trường phái Gelug (Hoàng mạo).

Tóm lại, như Shàntideva đã nói trong quyển *Hành Hạnh Bồ Tát*:
Vô số chư Phật làm việc
Cho lợi ích của tất cả hữu tình
Đã tịch diệt, và do những ác nghiệp của tôi
Tôi không ở trong số chúng
được các ngài chữa lành.

Nói khác đi, chúng ta nên nghĩ như sau, "Chúng ta đều thai không nhằm chỗ, cũng không đến được những nơi các ngài viếng thăm. Lại nữa, mọi bậc thánh quá khứ người thì không dẫn dắt ta được, người thì bỏ rơi ta. Chúng ta là những cặn bã của cặn bã. Quả thực thầy ta có lòng bi mẫn lớn xiết bao khi cứu vớt chúng ta."

b-2. Sự tử tế của Thầy trong việc giảng dạy Pháp

Những đại Bồ tát ngày xưa đã tự hiến mình, hiến con trai con gái, quyền thuộc... cho những quý Dạ xoa ăn thịt, chỉ để nghe một bài kệ về Pháp. Khi đức Đạo sư chúng ta tái sinh làm Vyilingalita, ngài đã đâm vào cơ thể mình ngàn cọc nhọn để được dạy Pháp. Khi tái sanh làm Vua Gnashava ngài đốt thịt mình bằng một ngàn đèn dầu và nhả vào hố lửa; làm vua Paramavarna ngài xử dụng da mình làm giấy và xương sườn làm bút. Đức Atisha vĩ đại chịu đựng gian khổ lớn lao vượt biển trong mười ba tháng để thụ giáo Lam rim, bất kể hiểm nguy về bão tố, thủy quái, vân vân. Những người như Marpa và Milarepa đã trải nhiều gian khổ để

thụ giáo. Ngay cả ngày nay việc du hành đến Ấn cũng không dễ, thế mà những dịch gia ngày xưa đã liều thân mạng để đi đến đấy thụ giáo; còn dâng lên những bậc thầy những mandalas bằng vàng để đền ơn giảng dạy. Ngay đến nhớ lại những gian nguy mình đã trải cũng đủ làm họ rùng mình. Vậy bậc thầy của bạn thật tử tế xiết bao, khi dạy cho bạn toàn thể đạo lộ- ngay cả Phật cũng không cho bạn một sự giáo hóa nào tốt hơn- mà lại không đòi hỏi bạn phải chịu dù chỉ một gian nan nhỏ nhất. Atisha nói: "Bạn phải có công đức lớn lắm mới có thể nhận được nền Giáo Pháp sâu xa như thế mà không chút nhọc công. Hãy nghiêm túc và khéo thực hành."

Giả sử có người sắp chết vì đã ăn vào một lúc ba thứ: thuốc bỏ, thực phẩm và độc dược. Một y sĩ đầy từ bi là người giúp cho anh ta nôn độc tố ra, chuyển thực phẩm đã nuốt vào thành thuốc, và chuyển thuốc đã nuốt vào thành cam lồ bất tử. Chúng ta cũng đã làm những nghiệp bất thiện sẽ đưa ta xuống các đọa xứ- điều này như ăn phải chất độc. Bậc thầy làm cho chúng ta tịnh hóa những nghiệp ấy. Bình thường chúng ta sẽ tích lũy những đức hạnh để có được những thứ trên thế gian này như sức khỏe, tặng phẩm, danh tiếng. Bậc thầy khiến ta đổi hướng,

có một động lực lành mạnh, làm những cầu nguyện thanh tịnh, và hồi hướng công đức. Đức hạnh của ta đã được chuyển thành một cái gì lợi lạc cho những đời sau. Thầy cũng khiến cho ta chuyển hóa thiện hành ta đã tích lũy để được tái sinh tốt đẹp và thành đạt vô thượng bồ đề. Còn ai có thể tốt hơn thế nữa ? *Lam rim Tinh Túy Của Cam Lộ* nói:

Nếu người ta bảo chúng ta không thể đền ơn
Người đã dạy cho ta một bài kệ,
Dù có cúng dường vị ấy nhiều kiếp
Bằng số lượng chữ cái trong bài,
Thì làm sao đền đáp được ơn lớn
Vì đã được cho toàn thể đạo lộ?
Một người được xem là tử tế xiết bao
Khi đã đưa người khỏi vòng lao ngục
Lại còn cất nhắc trở thành giàu sang.
Bậc thầy dạy cho ta phương tiện
Thoát khỏi ba đường ác
Cũng đã là tử tế, vì chúng ta
Sẽ giàu sang toại ý khi làm trời, người.
Thầy còn dạy con đường tối thượng
Để làm lắng dịu mọi nỗi bất hạnh
của sinh tử niết bàn.
Thầy dẫn ta đến trạng thái Ba Thân vi
diệu:

Còn có sự tử tế nào hơn thế nữa chăng?

***b-3. Sự tử tế của Thầy đã gia trì
cho tâm
và dòng thức của bạn.***

Tất cả thực chứng mà bạn triển khai được trong dòng thức đều nhờ sự gia trì của bậc thầy, do bạn khẩn cầu thầy. Nếu bạn dùng pháp đạo sư du già như nguồn sinh lực của đạo lộ, bạn sẽ làm những tiến bộ nhanh trên đường tu: đây là điểm then chốt trong năng lực gia trì của bậc thầy. Khi Tilopa đánh vào mặt Nàropa bằng một mandala bằng bùn, Nàropa liền có khả năng duy trì định chứng nhất tâm kéo dài trong bảy ngày. Ngay cả sự việc ta có thể nhớ được những giáo lý khác nhau mà trước đây ta không thể nhớ chẳng hạn, cũng là nhờ lực gia trì của thầy.

Năm nay, ngày 24 tháng tư, tôi nhận được một dấu hiệu rõ ràng về lực gia trì của bậc tôn sư tôi, người che chở cho tôi, nơi tôi nương tựa. Sự gia trì ấy làm cho khóa giảng Lam rim hiện tại tiến hành tốt đẹp. Một lần tôn sư tôi, Người che chở cho tôi, nơi tôi nương tựa, đang làm một lễ dâng cúng tại Dagpo với chừng 25 geshe

tham dự. Tôi cũng có ở đấy, song tôi quá xúc động đến nỗi mắt tôi đầm lệ suốt cả thời lễ "Cúng dường Đạo sư, Bất khả phân giữa Đại lạc và Không tánh" "một bản văn triển khai về pháp Cúng dường Đạo Sư. Ngay cả việc ấy cũng là năng lực gia trì của bậc thầy.

Khi bạn khấn cầu bậc thầy, thì bạn sẽ thành tựu tất cả thiện sự và mọi điều bạn mong muốn trong đời này và những đời sau. Bậc đại thần thông Tilopa nói: "Này Nàropa, điều lợi ích hơn tất cả là bậc thầy." Và Gyaelwa Goetsang nói:

Nhiều người thiền quán về giai đoạn tu tập
Nhưng thiền quán về đạo sư là pháp thiền
cao nhất.

Nhiều người thực hành pháp tụng đọc
Nhưng khấn cầu đạo sư là pháp tụng đọc
cao nhất.

Nếu bạn luôn luôn khấn cầu bậc thầy
Thì bảo đảm bạn sẽ thực chứng được
Trạng thái bất khả phân ly với bậc thầy.

*Kyabje Pabongka kể vài mẩu chuyện:
chuyện một người ở Retreng cúng đèn bơ cho
một bức tượng của Dromtoenpa nên những ước
nguyện của ông được thành tựu; chuyện Atisha*

được Dombhipa gia hộ như thế nào; chuyện Drubkang Geleg Gyatso gia hộ Purchog Ngagwang Jampa, vân vân.

b-4. Sự tử tế của bậc thầy là lời cuốn bạn

vào vòng đệ tử bằng tài thí.

Người ngày nay chờ đợi tài thí, do vậy bậc thầy lôi cuốn vào vòng ông bằng tài vật, rồi đưa ông vào chánh pháp.

Khi bậc tôn sư tôi, người che chở tôi, chỗ nương cậy của tôi, đang ở trong một am ẩn cư, có người tôi tớ trong gia đình Drimé Tengka, một người ở vùng thượng Kongpo, được phái đến để xin nhờ ngài bói xúc xác; ông ta mang theo một bọc da chứa đầy bơ để cúng dường. Thầy tôi đang ở tuốt trên một ngọn núi cao, nên khi lên tới, người kia rất mệt. Y đến trước mặt thầy tôi mà nói: "Cái ông lama này chắc phải là một con thú hoang mới ưa sống trên chót núi như thế này." Thầy tôi cho y uống trà, thực phẩm ngon, và những quà tặng; người kia phát sinh tịnh tín và về sau phải công nhận: "Nhưng vị lama ấy đã ban phúc lớn cho tôi. Những gì ngài cho tôi ăn thật tuyệt." Thế là y đã bị đưa vào vòng bậc thầy và đã phát sinh tịnh tín.

Nói đến "tài vật" thì không có một giới hạn nào về những gì mà bậc thầy cho ta: chẳng hạn đấy có thể là sự săn sóc của thầy đối với đệ tử.

Atisha bảo rằng bất cứ đức tính gì ngài có được đều nhờ những bậc thầy. Ngài muốn nói nhờ sự tử tế từ bi của thầy mà ta có được mọi đức tốt lành. Chúng ta không phân tích sự việc cho kỹ, và cứ tưởng hạnh phúc hiện tại của ta, tiện nghi tiếng tăm ta có được, đều do nỗ lực của riêng ta, song không phải vậy. Hãy lấy ví dụ hai anh em: người thì được đưa vào tu viện trở thành một phần tử của Tăng đoàn, nghĩa là một đối tượng cho người kia làm chỗ quy y. Khi vị tu sĩ tình cờ gặp người em trong một ngôi chùa, thì họ sẽ hành xử theo số phần khác nhau của họ: một người theo Pháp, một người theo tài vật.

Bạn có thể là một tỳ kheo có ít trách nhiệm, đấy là nhờ lòng tử tế của vị tu viện trưởng và vị thầy truyền giới cho bạn, vì bạn không giống như đấng Đạo sư chúng ta mà giới thể tự nhiên đầy đủ không cần sự can thiệp của một tu viện trưởng. Bây giờ, bạn có thể đọc nhiều ngàn trang sách mỗi ngày và phân tích ý nghĩa: đây là nhờ sự tử tế của bậc thầy đã dạy cho bạn học vỡ lòng. Nếu bạn chưa được phép

quán đánh nào để làm bạn thuần thực hay để chuẩn bị cho bạn, thì bạn còn không được đọc ngay cả những sách về mật giáo. Người có được quán đánh là đã đi vào ngưỡng cửa những mật điển, một điều hi hữu hơn cả sự xuất hiện của chư Phật. Chính do lòng từ bi mà bậc thầy Kim Cang thừa đặt vào dòng tâm thức của bạn những hạt giống chắc chắn sẽ chín thành kết quả là bốn thân, chỉ trong vòng mười sáu đời nếu bạn không phạm giới. Bạn phải tính những sự tử tế của bậc thầy, và nghĩ, "Ngài đã cho ta cái này, cái này, cái này..." Nhưng chưa hết đâu. Bạn đã có được một thân người, bạn có thể hạnh phúc trong đời này, có tài sản, vân vân. Đây là tất cả những hậu quả của sự giữ giới và hành hạnh bố thí trong những đời trước, và đây là nhờ lòng tử tế của những bậc thầy đã khiến cho bạn thực hành những pháp ấy.

Bạn có thể nghĩ, "Không phải luôn luôn là một bậc thầy ấy: nhiều thầy khác nhau trong nhiều giai đoạn khác nhau, mỗi người đã đóng góp những sự tử tế của riêng họ." Nhưng những bậc thầy ấy xuất phát từ một căn bản duy nhất là tâm chư Phật, cái trí căn bản của phối hợp đại lạc và tánh không, cùng một vị với pháp giới. Tất cả những bậc thầy đều là đấng Kim Cương Trì thị hiện nhiều hình dạng khác nhau.

Ở Tây tạng chẳng hạn có chúng sinh là cha đẻ của giống nòi;

(CT: *Theo huyền thoại Tây tạng, giống nòi này phát xuất từ một nữ yêu quái mặt khỉ với một con vượn trắng lớn. Con vượn này là một hóa thân của bồ tát Quán Thế Âm, đã tu khổ hạnh thiên định nhiều năm trong lúc nữ yêu quái cứ đứng ngoài cửa động mà rên rỉ, muốn cặp bồ với vượn. Cuối cùng vượn phải đầu hàng, và hậu quả là giống nòi Tây tạng; nên họ ảnh hưởng của vượn tâm từ bi, và từ nữ yêu quái họ ảnh hưởng tính đa nghi, uơng ngạnh, hà tiện và ưa nhục dục.*). Có những người thiết lập nền luật; những nhà dịch kinh; những ông vua và đình thần chuyên quảng bá và duy trì nền giáo lý; những bậc thầy dịch thuật và những bậc hiền trí; những tái sinh của đức Dalai Lama; vân vân. Tất cả những vị này đều là những hiện thân khác nhau của một bồ tát Thánh Quan Tự Tại, Người Cầm Sen Trắng. Những bậc thầy chúng ta cũng thế, chỉ là một thực thể duy nhất.

Đức Je Rinpoche nói: "Người ta cần hiểu rằng những gì nói trên đều là chỉ giáo nổi tiếng về pháp Đạo sư Du già. Nhưng sẽ không ăn thua gì nếu người ta chỉ thiên quán về đề tài ấy vài lần mà thôi."

Nghĩa là, muốn thấu hiểu rằng bậc thầy là hiện thân của tất cả chư Phật, rằng vị ấy "là" Phật cải trang, thì bạn phải thực hành pháp Cúng Dường Đạo Sư, vân vân. Nhưng nếu bạn không hiểu rõ ý nghĩa mà chỉ tụng đọc những lời văn, thì không được cái gì.

Vậy, khi bạn hiểu rằng tâm của tất cả chư Phật là đồng một vị với tinh túy của pháp thân, đại lạc và tánh không, và từ tinh chất này chư Phật thị hiện dưới dạng bậc thầy, thì bạn sẽ hiểu rằng tất cả Phật - nhóm một trăm Phật, ngũ bộ Phật, tam bộ Phật, và nhất bộ Phật- đều là bậc thầy trong nhiều hóa thân khác nhau. Nếu bạn không hiểu điều này, bạn sẽ nghi ngờ ngay cả khi đánh lễ những bậc thầy danh tiếng ngồi giảng trên tòa cao; bạn lại còn dễ coi thường ông thầy hèn mọn trong tu viện của bạn, người dạy cho bạn tập đọc. Khi bạn có được hiểu biết này, để tập cho mình nhìn một vị thầy với tâm kính trọng như nhìn Phật, thì bạn cũng có thể luyện tập để xem tất cả những bậc thầy như Phật; khi ấy làm hài lòng một vị thầy cũng là làm hài lòng tất cả những bậc thầy. Ngược lại làm phật ý một bậc thầy cũng là làm phật ý tất cả những bậc thầy. Bạn phải xem tất cả thầy đều tử tế như nhau, không thiên vị trong cách phụng sự của bạn.

Người ta bảo ta nên tụng đọc những bài kệ về lòng tử tế của thầy khi ta quán về đề mục ấy. Những bài kệ sau đây được thốt lên bởi đồng tử Manibhadra (Bảo hiền) trong chương nói về sự tử tế của bậc thầy:

Những hướng đạo tâm linh cho con,
người giảng dạy Pháp,
Đủ tư cách dạy con tất cả pháp;
Các vị ấy xuất hiện với ý định duy nhất:
dạy cho con
Những phận sự trước mắt của Bồ tát.
Các thầy giống như mẹ con trên đường tu
tập;
Như nhũ mẫu cho con bầu sữa của thiện đức;
Thầy thiện xảo
trong những ngành đưa đến giác ngộ
Thầy chấm dứt cho con
những nẻo đường hiểm nguy.
Như lương y giải cứu con khỏi già chết
Như vị trời Đế Thích mưa xuống những giọt
Cam lồ;
Làm tăng trưởng bạch pháp
như vàng trắng đang lên
Và như ánh dương soi đường đến an lạc.
Thầy như núi bất động trước thân thù
Tâm thầy không đầy voi như biển lớn

Thầy là người thân che chở con một cách
toàn vẹn-
Đấy là những ý tưởng đưa con đến với bậc
thầy.
Chư Bồ tát những người đang khai hóa tâm
con
Những người Con Phật đưa con đến giác ngộ
Họ hướng dẫn con; chư Phật ca ngợi họ-
Con đến với họ bằng tâm tưởng tốt lành.
Thầy như những anh hùng
bảo vệ con khỏi thế gian;
Là thuyền trưởng, chỗ nương và sự che chở;
Thầy là con mắt, là nguồn an ủi -
Bằng tư tưởng ấy, hãy kính trọng những bậc
thầy.

Từ bản *Lam rim Tinh Chất Cam Lộ*:
Con đã từ bỏ đời sống tại gia: một hầm lửa
rực
Trong cô tịch con thực hành
những công việc của hiền nhân;
Con được nếm vị ngọt của diệu Pháp
Đấy là nhờ lòng tử tế của các bậc tôn sư.
Con đã gặp giáo lý của đức Tsongkapa vĩ đại
Trong muôn ngàn kiếp khó mà tìm được

Đây là lòng tử tế của những bậc thầy thánh thiện.

Thầy là người che chở con khỏi các đọa xứ,
Là thuyền trưởng

giải thoát con ra khỏi biển luân hồi,

Là hướng đạo đưa con lên tái sinh cao và
giải thoát.

Là lương y chữa lành bệnh vọng tưởng kinh
niên,

Là dòng sông dập tắt ngọn lửa thống khổ
lớn

Là mặt trời soi sáng con đường giải thoát.

Là người giải cứu con ra khỏi ngục tù sinh
tử

Là vầng mây mưa xuống Diệu pháp nhiệm
mầu,

Là bạn lành giúp con xua tan những điều tai
hại

Là cha mẹ nhân từ luôn luôn yêu thương...

Hãy quán những điều ấy khi bạn tụng đọc,
và nhớ lại sự tử tế của bậc thầy.

Sự tận tụy bằng việc làm sẽ được bàn theo
quyển *Lời Đức Văn Thù*. Bạn không nên lẫn
lộn phần này với ba nghi thức chuẩn bị cuối.

Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche trở lại nói về mỗi đề tài thiên quán, và trước mỗi đề tài ngài đều làm lễ khẩn cầu, và quán tưởng cam lồ tịnh hóa đang tuôn xuống.

Ngày thứ chín

(Kyabje Pabongka Rinpoche cho một câu chuyện ngắn để giúp cho chúng tôi khởi động lực, trích dẫn đức Atisha vô song):

Có nhiều chứng cứ tỏ rằng cuộc đời ngắn ngủi,

Nhưng ta không biết rõ nó dài bao nhiêu năm;

Hãy rút ra từ đây những gì đáng ưa nhất

Như con ngỗng chúa tách sữa từ nước.

Ngài nhắc lại những tiêu đề đã bàn và ôn lại vấn tất đề tài phụng sự bậc thầy.

1.2.4. TẬN TỤY VỚI THẦY BẰNG VIỆC LÀM

Trong *Trang Nghiêm Kinh* có câu:
Hãy nương tựa bậc thầy
Bằng cách dâng quà biếu,

Bằng cách phục vụ thầy Và bằng cách tu tập.

Nói cách khác có ba cấp bậc tận tụy với thầy bằng việc làm: bậc hạ là quà biếu, bậc trung là hầu hạ, và bậc thượng là tu hành. Chẳng hạn, khi học trò nương tựa thầy, họ thực hành cả ba bậc; bởi vậy cách thờ thầy cho đúng là đạo sư du già. Nếu sự nương tựa bậc thầy được căn cứ trên liên hệ cá nhân, thì bạn không cần tìm pháp quán nào để tu tập đạo sư du già. Khi bạn không ở bên cạnh thầy, thì bạn phải phát sinh phép quán ruộng phước, làm lễ tắm rửa và khăn cầu, lạy, dâng cúng, v.v.

Cách tốt nhất để làm hài lòng vị hướng đạo tâm linh là hiến dâng thầy sự thực hành lời ông chỉ giáo. Milarepa nói:

Con không có tài sản hay quà cáp để dâng,
Sự tu tập của con đền đáp công ơn sư phụ
Con thực hành pháp dũng mãnh không kể
gian nan;
Đấy là quà con dâng hiến bậc thầy như cha
lành.

Cả hai truyền thống về Lời Đức Văn Thù, bản ngắn của hệ phái Phương Nam và bản dài của hệ phái Trung ương, đều dạy rằng sự tận

tuy bằng hành vi là thuộc về nghi thức chuẩn bị thứ tư. Trong bản văn này sự thờ kính bậc đạo sư bằng ý nghĩ được dạy vào cuối nghi thức chuẩn bị thứ ba.

Theo bản văn này, khi bạn ở chỗ không có thầy, thì nên thờ thầy qua hành vi bằng cách làm ba nghi lễ chuẩn bị đầu là triệu thỉnh bậc thầy và ruộng phước, rồi dâng cúng các ngài, vv. Bằng cách ấy, bạn làm cho thầy hài lòng do những quà dâng hiến vật chất.

Bạn sỏi tịnh mặt đất như trên (xem Ngày Thứ Năm, trang...); rồi triệu thỉnh năng lực của chân lý. Quán mặt đất thành lưu ly với những kim cương chùy kẽ bằng vàng, có vẻ như nổi bật lên, nhưng nếu sờ vào thì lún xuống.

Trong hệ phái Trung ương, ở giữa mặt đất ấy có một lâu đài hình vuông có bốn mặt không có tiền đình nên giống như lâu đài trong mandala Phật Dược sư. Tòa lâu đài thực khổng lồ, ở chính giữa có bốn sân thượng ở trên một cái bệ lớn được nâng bởi những con sư tử- như một cái tháp không có phần trên.

Quán trên sân thượng thứ nhất (cao nhất) có ba tòa sư tử ở phía sau sân thượng, trên tòa giữa an tọa đức Thích Ca, trên tòa bên phải của ngài là đức Di Lạc và bên trái là

đức Văn Thù. Những bậc đạo sư hệ phái Hành Vi Quảng Đại và hệ phái Tri kiến Sâu Xa ngồi đằng sau hai vị này. Phần trước của sân thượng có ba tòa sư tử: Atisha, Nagtso vị dịch giả, và Dromtoenpa ngồi trên những tòa này.

Trên sân thượng thứ hai có một nhóm ba tòa sư tử. Đức Tsongkapa đứng Chiến thắng ngồi trên tòa chính giữa, Sherab Senge bên phải, Gedun Drub (vị Dalai Lama đầu tiên) bên trái.

Trên sân thượng thứ ba có một nhóm ba tòa sư tử. Đức Dalai Lama đệ ngũ vĩ đại an tọa ở tòa chính giữa, bên phải ngài là Jinpa Gyatso bên trái là Jampa Choedaen, một bậc thầy thực sáng chói.

Trên sân thượng thứ tư vị bốn sư của bạn ngồi ở tòa giữa. Bản văn nói hai bên bậc thầy an tọa những đại đệ tử của thầy, nhưng theo chỉ giáo khẩu quyết thì sư phụ của thầy an tọa bên phải, và sư tổ của thầy bên trái.

Những thầy khác của bạn ngồi trên những tấm bồ đoàn bằng lụa.

Một truyền thống cho tất cả những vị thầy trong ba tầng ngồi ở trên ba mặt còn lại của sân thượng; chư Phật Bồ tát, Thanh văn, Duyên giác, Hộ pháp vv. ngồi phía sau.

Theo một truyền thống khác, bạn quán những bậc thầy trong các hệ phái Hành Động Quảng Đại và Tri Kiến Sâu xa an tọa theo thứ tự, bên phải và trái của những "nhóm ba" bậc thầy. Quán những bậc thầy hệ phái về Luật tạng bên phải của sân thượng, bậc thầy về Luận tạng ở bên trái và thầy về Kinh tạng ở phía sau sân thượng. Bạn không phải quán những vị thần bảo hộ, vv.

Nếu bạn muốn làm pháp thiên quán này, thì chỉ cần nghĩ tưởng những nhân vật ấy đang hiện tiền, dù bạn không thể trông thấy họ. Những hình ảnh ở những phần phía sau của sân thượng cũng không bị sư tử tòa (của những nhóm ba bậc thầy ở trước) che lấp; những vị ở đằng sau này cũng hướng mặt về phía bạn.

Nhà tắm có bốn lối vào. Bên trong có một bộ tòa đầy đủ cho ruộng phước. Không có ao tắm, nền ở chính giữa được nâng cao. Sự cầu nguyện gồm bảy thành phần và những gì còn lại cũng như trước.

Hệ phái Phương nam thì khác hẳn. Quán trước mặt bạn một tòa lớn nâng đỡ bảy sân thượng; giống hình bảo tháp phái Kadampa. Những sân này làm bằng bảy thứ quý báu, (xem chi tiết trong bài tụng). Những sư tử (nâng đỡ

tòa lớn) đứng trên nền đất. Trước sư tử tòa này xây ba cầu thang. Sân trên hết có một tấm đệm hay vải lót lưng tương tự những đệm lót lưng nơi những tòa ngòai của những lạt ma cao cấp, hai góc trên có hoa văn hình lưới câu. Tấm đệm được trang trí bằng những chạm trổ bằng báu vật. Mỗi sân cũng có những cầu thang nhỏ bằng vàng dẫn xuống các cạnh của những sân dưới và đưa đến những cầu thang khác ở trước sư tử tòa.

Đỉnh của tấm đệm lót có hình cong như vòm cung lồi lên ở giữa, trên đó có một cái chóp bằng vàng treo tràng phan chiến thắng ở hai bên. Giữa sân thượng cao nhất có một pháp tòa với chỗ dựa lưng dành cho đức Thích Ca, được nâng bởi sáu con vật- rồng, kim sí điểu, vv.- biểu trưng sáu ba la mật. Có năm cái gối bằng gấm thêu trên pháp tòa của đức Thích ca. Đức Di Lạc ngòai bên phải, Văn Thù bên trái, trên những tòa ngòai mỗi tòa có ba gối; những tòa này không có sư tử nâng. Bậc thầy của bạn ngòai trước mặt các ngài trong dáng điệu thường ngày, có hai cái gối, và không cần tòa. Sư phụ của thầy ngòai bên phải thầy, sư tổ ngòai bên trái. Những vị này chỉ ngòai trên một cái gối. Những bậc thầy còn sống của bạn thì ngòai giữa

chiếu. Phần giữa của sân thượng để trống chừa lối đi.

Thầy của bạn trong dáng điệu thường ngày, tay phải bắt ấn thuyết pháp, tay trái cầm một quyển kinh từng tờ rời kiểu Tây tạng đang nằm trong cái bao của nó với một cái đánh dấu sách trang hoàng bằng năm lớp lụa.

Những bậc thầy thuộc hệ phái Hành Vi Quảng Đại ngồi bên phải đức Di Lạc, và Hệ phái Tri kiến Sâu Xa ngồi bên trái đức Văn Thù. Truyền thống Kadampa Lam rim tiếp tục cuối Hệ phái Hành Vi Quảng Đại, và một biểu tượng quan trọng là chỗ ngồi cuối của hệ phái được để trống. Những vị thầy của bạn không ở trên sân đầu tiên thì sẽ chiếm sân thứ hai và ba.

Truyền thống Kadampa Chỉ giáo ngồi một dãy trên sân thứ tư, Chaen Ngawa ngồi giữa. Chư Bồ tát ngồi trên sân thứ năm. Chư Phật ngồi ở góc trái và phải của bốn sân đầu tiên. Thanh văn ngồi trên sân thứ sáu, Hộ pháp trên sân thứ bảy.

Đây là một truyền thống thuộc kinh điển, nên bạn không quán những bậc thầy thuộc hệ phái Hành động Dâng hiến. Nếu bạn muốn để

cả những vị này vào, thì hãy tưởng tượng họ ở dạng vô hình.

Hai hệ phái Lời Đức Văn Thù đều thuộc truyền thống Kinh tạng, bởi thế bạn không được quán những thực thể dẫn thân hành động, mà chỉ triệu thỉnh họ đến như khách tham quan. Lấy ví dụ: trước khi mời khách ăn ngồi vào bàn, thì ta phải sắp chỗ sẵn cho họ. Bởi thế bạn dâng hiến đồ cúng và thỉnh các thực thể trí tuệ ngồi vào nơi dành sẵn. Bạn mời các ngài, và cách bạn quán họ đang đi đến bạn "giống như cách Phật và tùy tùng đến Magadhabhadri."

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện ấy và bàn chi tiết cách thực hành này.)

Kế tiếp bạn tắm rửa thân các ngài. Khác cái nhà tắm trên kia, nhà này có bốn cửa kính ở mỗi phương hướng. Không có ao tắm ở giữa, nhưng có nhiều bình chứa nước. Trần nhà có hệ thống xà ngang và một cái lọng treo lủng lẳng những bao hoặc bình đựng hương bột có những lỗ thông. Trong lễ tắm, tưởng tượng nước tự tuôn ra từ những bình chứa. Những vị thầy tu trong ruộng phước xuống tắm từng nhóm ba người, ngồi vào chỗ như trên trong nhà tắm, và

y phục họ thoát ra dưới dạng những tia sáng màu vàng. Còn lại cũng như đã nói trên.

Có thể bạn không có thì giờ để quán đầy đủ những bình nước, vv. Thực ra không phải luôn luôn bạn cần phải làm lễ tắm trong phân nghi thức chuẩn bị; dù chỉ thỉnh thoảng làm một lần bạn cũng sẽ trừ được những chướng ngại, cấu uế trong tâm vân vân. Phần còn lại của lễ tắm giống như phần tôi đã nói trong Con Đường Nhanh (Ngày Thứ Năm).

Khi giảng dạy chỉ một bản *Lời Đức Văn Thù* mà thôi, thì ở điểm này nên nói trong khi thực hành, không nên giải tán phép quán ruộng phước. Chẳng hạn, khi bạn đang tụng đọc nhiều lần nghi thức chuẩn bị, thì không nên tụng Căn Bản Của Mọi Thiện Đức của Tsongkapa trong phần cuối thời hành trì. Nếu bạn chưa giải tán ruộng phước, thì hãy dừng lại một lúc để dâng đầy thức cúng dường, trước khi tụng tiếp bản nghi thức. Nếu bạn đã giải tán ruộng phước, thì chỉ làm lễ gồm bảy thành phần, làm đi làm lại vài lần như vậy.

Ngày nay bạn nên làm nghi thức chuẩn bị theo bản *Trang Hoàng Yết Hầu Những Người May Mắn*, hơn là bản *Lời Đức Văn Thù*, vì

bản trước là một chỉ dẫn đặc biệt sâu xa và có năng lực gia trì hơn bất cứ bản nào khác.

1.3. PHÆI LÀM GÌ TRONG PHẦN CUỐI THỜI THIỀN QU N.

Cuối thời thiền về một đề mục Lam rim đặc biệt, hãy tụng thần chú danh hiệu đức Thích Ca Mâu Ni, cầu nguyện và hồi hướng công đức.

2. PHÆI LÀM GÌ GIỮA NHỮNG THỜI THIỀN QU N

Không có thời gian nào mà không phải hoặc là thời thiền quán, hoặc là thời khoảng trung gian giữa các thời thiền. Điều cốt yếu là xử dụng đúng cách thời khắc trung gian này. Nếu bạn luyện tâm trong thời thiền rồi để cho tâm trở nên tán loạn giữa hai thời thiền, nó sẽ tác hại đến thời thiền kế tiếp của bạn. Nhưng nếu thời khoản trung gian này tiến hành tốt đẹp, thì việc tái sinh thân người may mắn của bạn mới đem lại ý nghĩa. Vì thế mà trong sự giảng dạy cũng như trước tác của ngài, đức Tsongkapa thường đặt nặng khoản thời gian giữa các thời thiền cũng như chính thời thiền quán.

Ta hãy lấy ngay đề mục đặc biệt này làm ví dụ. Giữa các thời quán tưởng, bạn nên đọc những chuyện kể trong các luận sớ về lòng hiếu kính đối với bậc thầy, chẳng hạn về cách Nàropa đối với Tilopa, Milarepa đối với Marpa, Dromtoenpa đối với Lama Setsuen và Atisha. Người ta bảo, trí tuệ của bạn sẽ lung lay nếu bạn đọc những loại sách khác, chẳng hạn những loại sách làm cho bạn tăng thêm hận thù. Vậy muốn tăng trưởng trí tuệ thì đừng nên đọc những sách ấy.

Muốn cho vọng tưởng khởi khởi lên giữa các thời, ta phải tự chế đến độ không xử dụng giác quan theo kiểu có thể phát sinh tâm tán loạn. Vì chúng ta chưa đạt đến trình độ này, nên cần phải tinh tấn trong mọi thời khắc với ba căn môn (thân khẩu ý) của mình, và dù cho trông thấy cái gì hấp dẫn, cũng đừng để cho tâm bị đánh lạc hướng.

Bạn nên đọc chương "Về sự duy trì tinh tấn" trong tác phẩm Shantideva nhan đề *Hành Bồ Tát Hạnh* để biết thêm chi tiết. Cốt tủy của chương này là:

Hãy luôn luôn quán xét
Trạng thái thân và tâm
Bản chất của tinh tấn

Là tên lính đi tuần.

Nghĩa là cốt yếu phải duy trì sự tinh tấn.

Bạn phải làm những hoạt động của ba cửa- những cử động của thân bạn, những lời bạn nói, và dòng tư tưởng đi qua tâm thức bạn- trong lúc quán xét kỹ những đề tài này. Giả sử có một phòng chỉ có hai cửa ra vào, thì nhờ canh chừng hai cửa này mà bạn ngăn trộm khỏi lọt vào phòng. Cũng vậy, nếu bạn giữ gìn ba cửa thân lời ý, và không từ bỏ chánh niệm, tức là bạn đóng cái cửa phạm vào điều quấy.

Có câu chuyện về geshe Baen Gung-gael.(CT.-*Một hôm trong chùa có lễ dâng cúng sữa cho một hội chúng rất đông chư tăng. Geshe Baen ở trong số những vị cuối cùng được phục vụ. Ông bắt gặp mình ganh tị với những người đã nhận phân sữa, nên khi người ta đưa sữa đến nơi ông, ông từ chối và la lên trước sự ngạc nhiên của mọi người: "Tôi là kẻ trộm!"* . Chúng ta cũng phải canh chừng giống như vậy. Nếu tâm ta cứ mãi lang thang, ta dễ gặp sự tình như sau xảy đến cho chính mình. Có một người quyết định được một cái tên là Gawa Dragpa để đặt cho con trai, ông sung sướng nhảy múa và chết tức khắc, trước khi đứa bé chào đời.

Atisha dạy: "Hãy kiểm soát lời lẽ của người khi tụ hội; kiểm soát tư tưởng người khi ở một mình." Chúng ta thường phạm tội khi tâm tán loạn không chánh niệm; vào lúc ấy ta còn không ý thức đây là tội lỗi. Trong khi ngồi nói chuyện chẳng hạn, ta có thể lơ đãng giết một con rắn, nhưng nếu tinh tấn và có ý thức ta sẽ không làm chuyện ấy vì nghĩ đây là tội lỗi. Cũng vậy khi ở giữa đám đông bè bạn, đang nói đủ thứ vấn đề, ta cũng nên dùng một phần ý thức để kiểm soát, tự hỏi: "Tôi sắp nói cái gì đây?" Nếu thấy mình sắp nói những lời gay gắt phù phiếm thì nên ngậm miệng lại. Khi ở một mình, ta hãy kiểm soát bằng cách tự hỏi, "Ta đang nhớ nghĩ chuyện gì?" Ta nên duy trì chánh niệm và tinh tấn với ý nghĩ: "Nếu ta quên giữ ý, ta sẽ không ý thức ngay tư duy này đã khởi lên. Bởi thế ta đừng quên giữ ý."

Geshe Karag Gomchung có lần viết bốn bảng hiệu dán lên bốn vách xung quanh phòng mình: "Không nghĩ tán loạn!" Chúng ta thì khác, đại loại, chúng ta chỉ thích những khẩu hiệu này: "Ta cần có càng nhiều tiền càng tốt!"

Thời gian giữa các thời thiền vô cùng quan trọng, ngay cả trong thời kỳ nhập thất. Bạn có thể có một tảng đá bên cạnh cửa vào phòng để chứng tỏ mình đang nhập thất (xem

Ngày Thứ Tư trang...), và ở tuốt trên một đỉnh núi tuyết phủ, mà tâm bạn vẫn lang thang. Bậc tôn sư tôi dạy, "Bất cứ ai thân nhập thất cũng phải để tâm nhập thất luôn, nghĩa là có chánh niệm tinh tấn." Luôn luôn làm mọi sự kèm theo tinh tấn chánh niệm, đấy là phương tiện khéo để chấm dứt vọng tưởng.

Milarepa nói rằng những việc tầm thường của thế tục có thể có tác dụng như những quyển sách của bạn. Nói cách khác, mọi sự bạn tiếp xúc phải kích động tâm thương xót, từ bỏ, vân vân, ở nơi bạn. Ví dụ Drubkang Geleg Gyatso trông thấy một con kiến bị ong chích mà khởi niềm xác tín đối với luật nhân quả.

Khi đi vào chợ ta thường phát sinh những vọng tưởng như lòng tham luyến; tội lỗi theo liền mỗi bước ta đi. Đến lúc trở về nhà là ta đã mang một bao đầy tội lỗi trên lưng. Nhưng nếu ta có tâm phân tích đúng pháp, và đi chợ có đem theo chánh niệm và tinh tấn, thì việc đi chợ có thể là một liều kích thích tối thượng cho chúng ta từ bỏ và thực chứng vô thường. Ta phải chuyển mọi sự việc tầm thường thành một kích thích tố để thực hành Pháp theo cách ấy.

(Kyabje Pabongka Rinpoche nói về thức ăn và cách ăn. Ngài cũng nói đến việc cúng dường hàng ngày những bánh lễ cho ngựa quí. Bản văn bàn kỹ việc này gọi là Thời Khóa Hàng Ngày, và chúng ta nên theo đó. Ngài nói đến lợi ích lớn mà những con ngựa ăn bánh ấy có thể có được.)

B. TRÌNH TỰ TU TẬP BẠN PHẪI THEO SAU KHI ĐÃ NƯỚNG TỰA MỘT BẬC THẦY

Có hai tiêu đề chính: (1) kích thích để rút tĩa tinh hoa của việc có được thân người thuận lợi.(2) Làm sao để rút tĩa tinh hoa ấy.

1. KÍCH THÍCH ĐỂ RÚT TĨA TINH HOA C-A SỰ T I SINH THUẬN LỢI.

Kích thích này là do nghĩ đến những lợi ích lớn của thân tái sinh làm người, và sự khó khăn được làm người. Có hai tiêu đề phụ: (1) một thảo luận ngắn để thuyết phục bạn; (2) giảng dạy sơ lược cách tu.

1.1. MỘT THẠO LUẬN NGẮN ĐỂ THUYẾT PHỤC

Hai tiêu đề sau cùng này lập thành một đồ biểu áp dụng cho tất cả đề mục thiền kế tiếp; đây là cách truyền thống để phối hợp tài liệu giảng dạy chính thức với tài liệu rút từ những buổi "nói chuyện thân mật." Bạn nên thay thế mỗi đề tài thiền, -như đề tài tôi sẽ bàn dưới các tiêu đề nói trên- bằng tiêu đề làm sao để theo phân chính của thời thiền. Bạn phải làm những gì tôi giải thích trong phần nói về sự tận tụy với bậc thầy hướng đạo; nói đề tài thiền ấy vào phần cuối của nghi thức chuẩn bị, rồi tiếp theo bằng phần cuối của thời thiền, vân vân.

Chúng ta thấy không có gì sai quấy khi mở miệng nói chuyện phiếm suốt ngày, chính là vì ta không suy nghĩ về những lợi ích lớn và sự hiếm hoi có được thân người. Sự suy nghĩ về những điều này sẽ là một kích thích tố mạnh mẽ cho ta thực hành diệu pháp.

Khi bạn nghĩ về những lợi ích lớn và sự hiếm hoi của việc tái sinh làm người, thì tự nhiên bạn cảm thấy hạnh phúc, và khi bạn nghĩ đến sự chết và vô thường, thì tự nhiên bạn cảm thấy buồn sầu.

Ở đây có ba tiêu đề: (1)nhận ra sự tái sinh may mắn là được làm người; (2) nghĩ đến những lợi ích lớn của việc ấy; (3) nghĩ đến sự khó khăn có được thân người.

1.1.1. NHẬN RA SỰ TÁI SINH MAY MẮN LÀ ĐƯỢC LÀM NGƯỜI

Có hai phần: (1)những điều ta đã thoát khỏi; (2) những điều ta có được.

a. Những điều ta thoát khỏi.

Bạn phải nhận ra được rằng thân người là thuận lợi thì bạn mới có thể rút tủa được tinh hoa từ đấy. Những tảng đá lát lò sưởi của bạn có thể làm bằng vàng song nếu bạn không biết thì bạn vẫn nghèo khó. Bạn còn phải thấy được những điều mình đã thoát được, đó là tám chướng ngại cho sự tu tập (tám nạn).

Tám nạn ấy được đề cập trong bức thư của Long Thọ:

Có tà kiến, làm súc sinh,
Làm quí đối, sinh vào địa ngục,
Thiếu Phật pháp vì sinh nơi biên địa, mọi
rợ man di
Ngu si cầm điếu, hoặc làm trời trường thọ;

Tái sinh làm hạng nào trong tám hạng ấy
Đều là những chương nạn không thuận lợi.
Bạn đã có được một hoàn cảnh tiện nghi
Thoát khỏi tám nạn ấy, thì hãy nỗ lực
Đừng bao giờ rơi trở lại vào những cảnh
này.

Có bốn cảnh hướng không thuận lợi trong
loài phi nhân (địa ngục, quỉ đói, súc sinh, trời
trường thọ) và bốn cảnh ở trong loài người (tà
kiến, biên địa, mọi rợ man rợ, và đui điếc câm
ngọng).

Bốn trạng hướng phi nhân bất tiện là như
sau. Địa ngục không tiện cho việc tu tập Pháp,
vì những nỗi khổ quá nóng hoặc quá lạnh. Nếu
ai đặt một cục than hầm trên đầu bạn mà
buộc bạn thiền quán trong lúc đó, thì sự đau
đớn sẽ làm cho bạn muốn bắt đầu hành thiền
cũng không thể được. Nếu bây giờ bị sanh vào
địa ngục, ta sẽ cảm thấy trăm ngàn lần đau
khổ hơn một con chuột bị đặt trên vĩ sắt nung
đỏ; khi ấy ta hoàn toàn không thể nào thực
hành Pháp, ngay cả đến một chữ Pháp ta cũng
không nghe được, tâm ta khi ấy chỉ cảm thấy
tràn ngập thống khổ. Vậy ta phải thấy mình
may phước không bị sinh vào địa ngục.

Tái sinh làm ngựa quí thì không thuận lợi cho việc tu tập Pháp vì quá đói khát. Ví dụ khi ta đang bị cơn đói dữ dội mà thầy bảo ta phải tu tập thiền thì ta chỉ khát khao được đồ ăn thức uống mà thôi. Vậy tái sinh làm ngựa quí cũng không thuận lợi cho việc tu hành. Thực may mắn thay ta đã không bị sinh làm ngựa quí!

Tái sinh làm súc sinh không lợi cho việc học Pháp, vì súc sinh ngu tối, bị vô minh ám chướng. Ví dụ nếu ta bảo một con chó hay lừa rằng, "hãy niệm một chuỗi om mani padme hum thì người sẽ được giác ngộ" nó sẽ không hiểu gì ráo. Và nếu súc sinh chỉ một âm của câu thần chú cũng không biết, thì làm sao học hiểu các pháp khác được? Vậy, súc sinh thì chỉ sinh ra để chịu những kiểu đau khổ riêng của chúng, và điều ấy không lợi ích gì cho việc học pháp. May phước thay ta không bị sinh vào loài ấy.

Bây giờ, mỗi khi nói "may thay" là ta liên tưởng đến một món tiền mình đã kiếm được, nhưng điều ấy chưa hẳn thực sự là may mắn. Khi nhìn những thú vật như chó lừa, ta chớ nên xem chúng như những con vật gọi tà mò; mà nên nghĩ, "May thay mình không phải như chúng nó!"

Những vị trời trường thọ là như sau: được sinh vào cõi sắc và vô sắc là một trong những quả báo tốt nhất bạn có thể có, tuy nhiên khi những vị trời được sinh vào các cõi ấy họ nghĩ, "Ta đã được tái sinh làm một vị trời," và khi họ rời khỏi tái sinh ấy, họ nghĩ, "ta đang rời khỏi tái sinh làm trời." Trong thời gian còn lại trên cõi trời thì họ chỉ có mê mẩn trong trạng thái nhất tâm tịnh chỉ tới nỗi họ giống như đang ngủ một giấc dài- họ lãng phí toàn thể cuộc tái sinh của mình bằng cái cách hoàn toàn vô nghĩa như thế. Tác phẩm *Trình độ Thanh Văn* của Vô Trước cho ta biết những vị trời trong những cõi trời khác có thể có vài bản năng lớn lao về đức hạnh, nhưng thông thường họ dùng toàn thời gian để hưởng lạc thú, nên cũng không nhận được Pháp. Jivaka Kumarabhṛta lúc còn làm người là một y vương và là đồ đệ của tôn giả Xá Lợi Phất. Mỗi khi ông cỡi voi đi ra ngoài mà gặp tôn giả, ông lập tức xuống voi không chút ngần ngại. Về sau khi ông được tái sinh lên cõi trời, tôn giả lên đây để thuyết pháp cho ông. Nhưng ông quá mắc bận các thiên lạc đến nỗi ông chỉ dơ lên một ngón tay chào rồi tiếp tục vui chơi, không để cho tôn giả có cơ hội nào mà dạy Pháp được. Đây, ở cõi trời là như vậy, chư thiên tuyệt đối

không nghĩ gì đến chuyện học Pháp hay chuyện từ bỏ, xả ly. Họ chỉ có những tiếng trống, những con chim thần, vv. nói cho họ nghe về diệu pháp; nhưng không có những bậc thầy như chúng ta để chỉ giáo cho họ một cách chi tiết.

Bốn tình huống bất lợi trong loài người là như sau. Nếu bạn sinh vào một vùng xa xôi mọi rợ man di, thì sẽ không nghe được một lời Pháp nào cả. Nếu bạn sinh vào một nơi mà đức Phật chưa từng đặt chân đến, bạn sẽ không biết làm sao để thực hành Pháp, và cho dù có thực hành, bạn cũng không biết cách làm cho đúng. Ta sẽ làm sao nếu bị rơi vào những tình huống ấy? May thay ta đã không bị như vậy!

Ngay dù bạn sinh vào chỗ trung ương, nơi có Phật pháp lưu hành, mà nếu bạn làm người ngu đần vì bị trạng thái tinh thần bất túc, làm kẻ câm điếc không nói được, thì bạn cũng không thể hiểu được mục đích thực sự đằng sau lời Pháp, hoặc chỉ làm theo dáng điệu mà không hiểu gì nên không thể tu tập đúng cách.

Làm người tà kiến là chương ngại lớn nhất cho sự hiểu pháp- đó là lý do đức Long Thụ đề cập trở ngại này trước tiên. Thật là điều vô phúc nhất nếu bây giờ bạn làm người Hồi giáo

chẳng hạn, vì bạn sẽ không bao giờ có được công đức căn bản của việc đọc tụng dù chỉ một xâu chuỗi câu om mani pade hum, dù bạn có sống thật lâu.

Vậy, chúng ta đã xoay sở có được tám điều thuận lợi là giải thoát khỏi tám nạn kể trên-mặc dù thực sự rất khó mà thành tựu được cả tám điều ấy một cách triệt để. Đây là lý do tại sao ta nói là may mắn: Còn gì may mắn hơn có được tám điều rất khó được ấy?

b. Những điều ta có được

Có mười điều: năm thuộc cá nhân, năm liên hệ đến người khác.

b-1. Năm điều thuộc cá nhân.

Quyển *Trình Độ Thanh Văn* nói:
Làm người, sinh chỗ trung ương;
Các căn đầy đủ; không năm tội nghịch;
Và có lòng tin kiên cố.

Điều ta có được thứ nhất là được làm người. Cõi người thù thắng hơn các nẻo luân hồi khác vì có tiềm năng thực hành những pháp tu có lợi cho những đời sau. Hiện tại đương

nhiên chúng ta là những con người- song điều này dường như chưa giúp gì cho ta cả.

Được sinh vào chỗ trung ương có nghĩa là, vào thời mạt pháp, ở một nơi ít nhất có đủ tứ chúng tăng già. Các căn đầy đủ nghĩa là sinh ra có đủ các giác quan. Lại nữa, những người có hai căn, người không có nam căn, vân vân, đều không đủ tư cách thọ giới biệt giải thoát (pratimoksha). Vậy, vì bạn không sinh làm những hạng người như vậy, nên bạn được xem là "có đầy đủ các căn." Không phạm năm tội nghịch là, người ta sẽ không đắc quả a la hán trong đời này được nếu đã phạm những tội ấy. Chúng ta cũng không bị rơi vào trường hợp này. Lòng tin kiên cố được giải là tin vào giới luật, nhưng ở đây phải là tin cả ba tạng và tin pháp Lam rim.

Người ta phải bản thân có đủ năm điều ấy, nên gọi là "thuộc cá nhân."

b-2. Năm điều liên hệ người khác.

Một đức Phật đã ra đời và giảng Pháp;
Giáo lý còn đó và được người tin theo;
Những người khác
thường có lòng yêu mến trong tâm khảm.

Ở một thế giới không có Phật xuất hiện thì cũng sẽ không có Pháp. Nếu có Phật xuất hiện, nhưng ta lại chết trước khi ngài giảng Pháp thì cũng vô ích. Hai điều kiện này nói một cách chặt chẽ thì quả ta không hội đủ, nhưng những bậc thầy chúng ta đang còn để thay Phật, nên có thể nói ta cũng có hai sự này.

Những giáo lý phải được giữ trong trạng thái chưa suy đồi và người nào thực hành sẽ đắc đạo lộ chân thực của các bậc thánh. Hiện tại thời gian năm ngàn năm truyền thừa giáo pháp của Phật chưa chấm dứt. Tuy nhiên, mặc dù giáo lý còn đang được truyền, mà quả của giáo lý chỉ được nẩy sinh trong dòng tâm thức của riêng bạn, nếu bạn có triển khai thực chứng đi sâu vào những lời dạy. Như những tu sĩ phái Kadam ngày xưa nói, thì điều này chưa xảy ra: chúng ta không có giáo lý trong dòng thức của mình, bởi thế đừng nên để cho phần giáo lý ta có được phải tiêu mất. Nghĩa là giáo lý Phật vẫn lưu hành rộng rãi bên ngoài, song nếu nó chết đi trong dòng tâm thức của bạn, thì như vậy là phần của riêng bạn về giáo lý đã mất.

Không những giáo lý Phật phải tồn tại, mà nó còn phải được bảo trì nguyên vẹn mới được. Trong tất cả những giáo điều của các

tông phái Ấn độ và những giáo lý của Phật Giáo Tây tạng tiền kỳ và hậu kỳ, những giáo lý quý nhất và vô cấu là những pháp phối hợp được tri kiến thuần tịnh và những pháp tu của cả kinh giáo lẫn mật giáo, chẳng hạn giáo lý của đức Tsongkapa nhà cải cách, hiện thân của bồ tát Văn Thù vị Hộ trì pháp, những giáo lý thuần tịnh như vàng ròng. Giáo lý ấy thịnh hành khắp Tây tạng, và bạn đã được gặp. Điều ấy xảy đến cho bạn là chuyện hy hữu nhất trong những điều hy hữu. Giáo lý của đức Tsongkapa về kinh điển và mật điển hùng hồn hơn bất cứ thời nào trước đấy. Tagtsang dịch gia nổi tiếng, lúc về già mới thấy được những nét đặc thù của giáo lý đức Tsongkapa, và ông bảo ông đã bị chinh phục, vì giáo lý ấy đánh trúng chỗ. Còn nhiều lời ca tụng tương tự, nhưng nếu phải nói cho bạn nghe một cách chi tiết tại sao giáo lý về kinh và mật ấy lại thù thắng hơn mọi giáo lý khác, thì tôi phải bỏ cả mấy ngày để nói cũng không hết. Một lần một người Mông cổ tặng đức Panchen Lama một món quà, và được báo cho biết ông ta sẽ được tái sinh làm người. Điều này cũng sẽ xảy ra nếu ông ta cầu nguyện được gặp giáo lý Phật. Ai biết được cái gì sẽ xảy đến nếu ông ta đã cầu nguyện gặp được giáo lý của Tsongkapa!

Bạn đã gặp được giáo lý như thế, và không chỉ thế mà thôi: điều có được thứ tư cũng thành tựu- giáo lý đang được theo- bởi vì không bị hoàn cảnh nào khác làm chướng ngại, bạn dễ dàng từ bỏ đời sống thế tục mà xuất gia. Thực sự "nền giáo lý đang được theo" có nghĩa rằng bạn có thể thấy rõ những người chứng bốn quả thanh văn là Dự lưu, Nhất lai, Bất hoàn, A la hán. Vậy điều có được thứ tư liên hệ đến người khác,- như được bàn trong Trình Độ Thanh Văn- thì chỉ áp dụng cho những người như tỳ kheo Udayi, chứ không phải cho người như Long Thụ chẳng hạn. Vào thời "giáo lý tuệ giác" (thời kỳ đầu của nền giáo lý) những người đã đắc bốn quả thường nêu gương cho chúng tăng; ngày nay, những công hạnh của bậc thánh cũng nêu gương cho ta, bởi thế sự kiện này dùng làm thay thế cho sự đáp ứng điều có được thứ tư.

Điều có được thứ năm liên hệ đến người khác- rằng con người nói chung phải yêu mến cha mẹ tận đáy tim; có nghĩa là những thí chủ cung cấp những điều kiện thuận lợi cho việc học Pháp, và người ta nói chung đều có tâm tốt. Vậy điều này cũng được hội đủ. Thật vô cùng khó được cả 18 lợi ích này, thế mà ta có đủ cả. Đó là nhờ trong đời quá khứ ta đã cầu

nguyện đúng cách; chúng ta cầu mong có được mười điều và đừng bị rơi vào tám nạn. Vậy bây giờ ta đã thoát khỏi tám nạn và được mười điều tốt lành.

1.2. NGHĨ VỀ NHỮNG LỢI ÍCH LỚN C-A THÂN NGƯỜI.

Có ba tiêu đề: (1) lợi ích ngắn hạn; (2) lợi ích dài hạn; (3) nghĩ sơ lược về mỗi một sát na của thân người có thể rất lợi lạc như thế nào.

1.2.1. NHỮNG LỢI ÍCH NGẮN HẠN C-A THÂN NGƯỜI

Bất kể cõi cao nào bạn muốn hưởng và cõi thấp nào bạn muốn tránh, bạn cũng chỉ có thể thành công nhờ xử dụng tốt cuộc đời hiện tại của mình lúc làm người. Muốn tái sinh vào thượng giới bạn phải tu tập như sau: muốn giàu có bạn phải tu bố thí, muốn có nhiều quyến thuộc tùy tùng bạn cần thực tập nhẫn nhục. Tất cả điều này bạn có thể thực hành ngay trong đời hiện tại. Bạn có thể tự hỏi, "Làm sao tôi có thể được tái sinh cao như làm trời, người, giàu có hạnh phúc?" nhưng điều chắn chắn là bạn có thể làm được, chỉ cần có tu.

Nếu bạn muốn sinh làm trời Phạm vương, Đế thích, hay Chuyển luân vương, bạn cũng có thể toại ý. Nếu bạn muốn một tái sinh có tám điều tốt lành do nghiệp quả (xem Ngày Mười Ba, trang...) hay một tái sinh thù thắng với bảy thiện đức, hoặc một tái sinh có thân vật lý thích hợp để tu tập bốn cỗ xe Tối thượng thừa (bốn hạng mật điển), bạn có thể thành tựu ước muốn ấy.

Với tái sinh làm người này, bạn còn có thể thành tựu những nhân tố để sinh vào các cõi tịnh độ như cõi Cực lạc, Shambala vân vân. Longdoel Lama đã làm cho thân người may mắn của mình có ý nghĩa bằng cách tu hành trong một am thất; ông không mấy quan tâm đến chuyện ăn dù chỉ một bát bột lúa mạch. Ông tu để tích lũy công đức mong tái sinh làm vua xứ Shambala. Sau khi phát nguyện như vậy, ông nghĩ cần phải cúng dường đức Panchen Lama, và hỏi ngài, "Con có sẽ đạt mục đích không?"

Đức Panchen Lama hiểu ông muốn nói gì, nên trả lời: "Ông lạt ma già này quả là tham lam. Ông sẽ đạt mục đích."

1.2.2. LỢI ÍCH C-A THÂN NGƯỜI TRÊN PHƯƠNG DIỆN TUYỆT ĐỐI

Muốn đạt giải thoát, bạn phải đào luyện con đường ba môn học tăng thượng mà đầu tiên là giới. Hãy lấy ví dụ giới Biệt giải thoát của tỳ kheo. Bạn phải đào luyện sự từ bỏ để phát triển hoặc in sâu những giới ấy vào dòng tâm thức. Thật khó mà tu tập những pháp như từ bỏ trong các cõi khác, ví dụ cõi trời vân vân. Như dân ở xứ Kuru thuộc đại lục phía bắc (Bắc cu lô châu) không thích hợp với những giới này. Còn về con người ở ba đại lục khác, ở Nam thiệm bộ châu hay Diêm phù đề, là thích hợp nhất cho giới từ bỏ này.

Người ta phát tâm bồ đề mạnh nhất trong thân tái sinh làm người. *Thư Gửi Một Đệ Tử* của Chandragomin nói:

Con người thành tựu bồ đề tâm mạnh nhất;

Trời và rồng không thành tựu được điều này;

A tu la, thần kim sí điểu cũng không được, Những người mang tri kiến (?) hay loài bò sát.

Về những giới thuộc mật điển cũng thế.

Thân người cũng là tái sinh có nhiều khả năng nhất để đạt đến toàn tri. Ngay cả một kẻ sơ cơ trong thân người cũng có thể nhờ

đạo lộ kim cương thừa mà đạt giác ngộ trong một đời duy nhất, ngay trong một thân này. Điều ấy là do người ta phải tạo nghiệp để có được cái thân thể gồm sáu thành phần vật lý (lục căn) và được sinh ra từ bào thai người trong Nam thiệm bộ châu. Nay chúng ta đã có được một thân tái sinh như thế.

Ta nên cầu cho có được một tái sinh như vậy trở lại; ngay cả những vị Bồ tát ở cõi Cực lạc cũng cầu sinh vào lục địa này. Chúng ta không thể tìm được một tái sinh nào tốt hơn tái sinh hiện tại này- chỉ ngoại trừ những người không được sinh làm nam nhi.

Pho tượng đức Thích Ca ở Chùa Lhasa được nói là có một viên ngọc ước nơi đầu gối. Có những người kinh hành quanh tượng mà cầu: "Cho con cầu gì được nấy." Thật là những lời cầu xin vụn vặt tầm thường. Nếu bạn có hàng trăm ngàn viên ngọc ước, mà biến một vài viên thành ra gối kê, vài viên thành gối dựa, thì chúng cũng không giúp bạn thoát khỏi các đọa xứ khi bạn chết. Nhưng nhờ thân tái sinh này, bạn có thể thành đạt mục tiêu tối hậu lớn lao như tôi đã nói trên kia. Tái sinh hiện tại của bạn còn lợi ích cho những đời sau của bạn hơn là có một viên ngọc ước trong

một ngày hay cả trăm năm, bởi vì nhờ nó mà bạn có thể đạt được hạnh phúc vĩnh cửu.

Mỗi người chúng ta đã nhận được tái sinh như Milarepa, chỉ trừ cái điều là ta không tu tập Pháp. Về tái sinh thì giữa chúng ta với Milarepa không có gì hơn kém nhau về phẩm chất. Chẳng hạn ta có thể hiểu giữa Milarepa và Long vương thì có khác; Long vương có từng đóng ngọc ước và mang nhiều trang sức bằng châu báu trên đầu; nhưng vẫn không khỏi tái sinh làm súc sinh, chứ khoan nói tới chuyện tích lũy những nhân tố để đạt giác ngộ. Milarepa nghèo tới nỗi không có lúa mạch để ăn, nhưng nhờ có được thân tái sinh làm người thuận lợi nên đã đạt giác ngộ ngay trong một đời này.

Những tư tưởng như vậy đem lại ý nghĩa cho sự tái sinh làm người thuận lợi này; Mahàyogi bảo Gesh Chaen Ngawa rằng chỉ cần tu tập bằng cách tưởng nghĩ như thế cũng đã quá đủ.

Bởi thế được tái sinh làm thân người thuận lợi là việc rất khó có được. Thật là điều đáng hổ thẹn xiết bao nếu nó không được sử dụng một cách đầy ý nghĩa; như thế chẳng

khác nào một người nghèo tìm ra một túi đầy vàng mà chỉ tiêu xài được vài phân rồi mất hết.

1.2.3. D] CHỈ MỘT S T N A C-A ĐỜI NÀY C{NG CÓ THỂ LỢI ÍCH TỐI ĐA

Văn học không giải rõ tiêu đề này phụ vào hai tiêu đề trước, nhưng giáo lý truyền khẩu thì như sau.

Tái sinh này có thêm một lợi ích lớn là "nắm giữ lợi lạc lớn lao từng ngày, từng sát na", bạn sẽ tạo vô số nhân giải thoát và toàn tri nếu bạn không lãng phí thời gian đốt cháy một nén hương, mà trái lại sử dụng nó để nỗ lực tích lũy công đức hay thanh lọc chướng ngại. Thật sai lầm khi ta không tiếc đã lãng phí tái sinh làm người thuận lợi này, mà lại tiếc vì lãng phí mất một ít tiền. Bồ tát Mã Minh nói: "Như kẻ lái buôn đã đến hòn đảo châu ngọc mà lại trở về hai bàn tay không." Nói cách khác, người lái buôn đến một hòn đảo vàng bạc, đã không được gì mà lại vướng vào nợ nần, rồi trở về tay không. Chúng ta chỉ được tái sinh làm người thuận lợi này có một lần. Thực không có gì đáng tiếc hơn nếu ta không tu tập mà chỉ tích lũy tội nghiệp rồi đi xuống các đọa xứ.

1.3. NGHĨ THÂN NGƯỜI RẤT KHÓ ĐƯỢC

Chương này có 3 tiêu đề.

1.3.1. NGHĨ VỀ TẠI SAO THÂN NGƯỜI KHÓ ĐƯỢC.

Sự tái sinh làm người của bạn, một điều có thể hết sức lợi lạc, là điều vô cùng khó khăn để đạt được: bạn không luôn luôn nhận được thân ấy. Nếu thân người dễ có, thì bạn có thể để nó trôi qua không cần sử dụng nó một cách đầy ý nghĩa, để khi được nó lại lần khác, bạn chỉ cần sử dụng tái sinh mới một cách ý nghĩa là đủ. Nhưng kỳ thực, thân người mà bạn có được là phải do nhiều nhân và duyên. Bạn khá may mắn nhờ công đức và sự cầu nguyện mà bạn đã làm. Thật rất khó để có được điều giống như vậy trong tương lai.

Có lần khi một vị Lạt ma Mông Cổ đang giảng về việc này, một người Trung Quốc bảo: "Ông Lạt ma này chưa bao giờ đi đến Trung Quốc; ở đây người thiếu khối gì!" Điều này hoàn toàn sai lạc. Mặc dù nói chung có rất nhiều người, nhưng điều ấy có ích gì cho bạn khi bạn đi xuống các đọa xứ? Bất kể thế giới bên ngoài có bao nhiêu con người hay không có, bạn phải nhìn bằng cách suy luận để biết bạn có hay không trong dòng tâm thức, tất cả những nhân tố cần thiết để được tái sinh thuận

lợi. Khi ấy bạn có thể nói mình sẽ được hay không được một tái sinh như thế trong tương lai. Chẳng hạn trong thế giới bên ngoài tất cả mùa gặt về thu như lúa mì, lúa mạch, vân vân, đều là kết quả của sự trồng trọt về mùa xuân, hơn nữa bạn sẽ không được một đoá hoa nào trong chậu nếu trước đấy bạn không trồng hoa. Muốn nhận được tái sinh thân người cũng thế, bạn phải tạo nhiều nguyên nhân để việc ấy xảy ra.

Thông thường muốn có được tái sinh cao ở thượng giới như làm trời chẳng hạn, người ta phải tuân theo một vài hình thức về giới. Theo Long Thụ, muốn được tái sinh làm người, cần có những nhân như là "bố thí đem lại tài sản, giữ giới đem lại hạnh phúc..." Kinh *Bát Nhã* nói:

"Nhờ giới người ta từ bỏ được 8 nạn và khỏi rơi vào loài súc sinh. Khi ấy người ta sẽ luôn luôn nhận được tái sinh may mắn."

Từ đấy ta biết rằng căn bản là giới thanh tịnh, những đức khác chỉ phụ giúp vào. Người ta bảo rằng bạn cũng nên gieo duyên bằng cách là làm những cầu nguyện kiên trì, hoặc sống một đời không bị lòng tham làm ô nhiễm. Nếu bạn không giữ giới mà thực hành bố thí thì bạn sẽ tái sinh làm loài rồng. Nếu

bạn giữ giới mà không bố thí, bạn sẽ tái sinh làm người nghèo, vãn vãn.

Chúng ta không tự xét nên mới tuyên bố rằng mình có đạo đức trong trắng hoàn toàn, nhưng một vị geshe Mông Cổ nói : "Khi bạn giữ giới thì bạn không biết luật. Bạn biết luật khi bạn không còn có giới."

Nếu phân tích kỹ thì ta thấy rằng hiếm khi chúng ta giữ một loại giới cho viên mãn. Những tư tưởng chúng ta chỉ là vọng tưởng, những hành vi chúng ta chỉ là tội lỗi. Nếu chúng ta không biết cả đến bản kê những điều vi phạm và những sự hủy phạm nhỏ nhặt đối với những giới Mật tông, giới Bồ tát vãn vãn, cho đúng, thì làm sao chúng ta nói đến chuyện giữ giới?

Hy vọng có được hậu quả là tái sinh làm người trong khi bạn không gây nhân để có được quả ấy, thì cũng giống như hy vọng gặt lúa vào mùa thu khi bạn trồng những giống cây độc vào mùa xuân.

Trong quyển *Hành Bồ tát Hạnh* Shantideva nói:

Nếu tội lỗi trong một sát na
Sẽ làm người đọa vào ngục Vô gián nhiều kiếp.

Thì làm sao có thể nói rằng
Người ta sẽ đi lên các thượng giới.
Khi đã tích lũy tội lỗi từ khởi thủy của
luân hồi

Nói cách khác, nếu chỉ một tội lỗi cũng đủ đưa bạn xuống các cõi thấp như vậy, thì bạn không còn hy vọng gì đạt đến cõi cao khi bạn xét rằng trong dòng tâm thức của bạn có cả đồng tội lỗi tích lũy từ vô thủy như một kho chứa của vua.

Chúng ta có thể nghĩ, "phải chăng đời tương lai của tôi sẽ không lỗi lầm nhờ sự tử tế của những bậc thầy tôi?" Nhưng nếu chúng ta không thực hành pháp, thì ta sẽ phá hủy mọi sự mà những bậc thầy đã đem lại cho chúng ta, cũng như Phật không thể cứu Đề Bà đạt Đa khỏi rơi vào địa ngục.

Nếu bạn đã có được sự tái sinh tốt đẹp này mà bạn chỉ nhận được một lần, rồi lại còn muốn có một tái sinh thân người thuận lợi khác để sử dụng nó một cách lợi ích hơn, thì cũng như một người nghèo tìm được một khối vàng rồi ném nó xuống sông mà nghĩ, "nếu có một khối vàng khác tôi sẽ sử dụng."

Thật khó đọc kinh cầu nguyện mà không mong mỗi một lợi lạc thuộc đời này. Khi chúng ta cầu nguyện trước pho tượng đức Thích Ca Mâu ni trong chùa ở Lasha, thì chúng ta chỉ cầu xin cho được sống lâu không bệnh, may mắn. Như trong *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Nói cách khác, thông thường chán chán là

Vì những hành vi như thế này

Tôi sẽ không có được thân người;

Nếu tôi không có được thân người

Tôi sẽ tạo toàn điều ác, không một điều lành.

Chúng ta sẽ không thực hành pháp một cách thích đáng trong tái sinh này, và nếu điều này xảy ra thì chúng ta sẽ rơi vào các đọa xứ; trong đời tái sinh ấy chúng ta lại chỉ tạo những nhân để tái sinh vào đọa xứ nữa, và cứ thế lang thang bất tận trong các cõi ấy. Chúng ta sẽ không có được một đức tính nào như lòng tin, trí tuệ hay sự từ bỏ; sự tái sinh sẽ làm cho chúng ta phạm vào các nghiệp phi phước hành như là tham lam, hận thù, kiêu mạn - tất cả mọi chuyện đưa chúng ta đến đọa xứ. Chúng ta có thể hiểu được điều này chẳng hạn bằng cách nhìn những con chó.

Một khi bạn đã tái sinh vào các đọa xứ, thì càng khó khăn để đạt giác ngộ hơn là trong thân tái sinh hiện tại này. Có được thân người trong hiện tại cũng giống như đã mang được một tảng đá lên đến lưng chừng núi. Giả sử bạn phải mang nó lên đến đỉnh núi từ chặng giữa này bạn có thể leo cao hơn, nhưng nếu không thể đi lên thêm nữa thì bạn không được để cho tảng đá rớt xuống, khi ấy sẽ càng khó khăn vì bạn sẽ lại phải leo lên từ chân núi. Cũng tương tự, nếu trong đời này bạn không đạt được thực chứng vào các đạo lộ cao như giải thoát và toàn tri, thì ít nhất cũng đừng rơi vào các cõi thấp. Bạn không nên dùng sai tái sinh thân người thuận lợi này, vì một khi bạn rớt xuống, thì bạn sẽ lang thang từ đọa xứ này đến đọa xứ khác hầu như không còn cơ hội nào để thoát ra. Khi bạn đi sai đường, bạn càng ngày càng lạc ra khỏi chánh đạo; bởi thế mà bạn không được sử dụng đời tái sinh hiện tại để đi sai đường. Nhưng đừng bảo rằng quá muộn: nếu bạn đã già, thì bạn đừng lười biếng, và rồi mọi sự sẽ tốt đẹp. Như trường hợp gia chủ Shrijata (xem ngày 14, trang...)

1.3.2. MỘT VÀI ÁN DỤ VỀ SỰ KHÓ ĐƯỢC C-A THÂN NGƯỜI.

Geshe Potowa nói: "cổ trên mái nhà, cổ rùa..." điều này có nghĩa như sau:

Những tái sinh vào các cõi cao cũng thông thường như cỏ mọc trên sườn núi; nhưng tái sinh làm người mà thoát khỏi 8 nạn và có đầy đủ mười điều tốt lành là chuyện vô cùng hiếm hoi - cũng hiếm như cỏ mọc trên mái nhà.

Còn cổ con rùa có nghĩa như sau. Giả sử có một cái tròng bằng vàng trôi nổi trên biển theo gió thổi. Cái tròng chỉ có một lỗ; trong biển có con rùa mù, 100 năm mới thò đầu lên mặt nước một lần. Cái đầu con rùa rất khó có dịp chui qua cái tròng ấy. Chúng ta cũng thế đang ở trong biển lớn sinh tử; do năng lực của vọng tưởng mê si, con mắt tuệ của chúng ta đã bị mù, và chúng ta phải lang thang từ chốn này đến chốn khác trong các đọa xứ. Thỉnh thoảng chúng ta thoát khỏi đọa xứ và tình cờ do luật xác xuất ta được tái sinh làm người. Nhưng thế giới thì bao la, có vô lượng thế giới trong bốn phương tám hướng; ta không thể biết nơi nào trong các thế giới ấy có giáo lý Phật, hoặc nơi nào nền giáo lý sắp lan đến. Giáo lý giống như cái tròng bằng vàng, và sự gặp gỡ được giáo lý ấy cũng vô cùng hy hữu tương tự như cổ con rùa lúc trôi lên mặt biển mà chui cổ lọt được vào cái tròng vàng ấy.

Nếu con rùa mãi mãi bơi lội trên mặt biển thì có lẽ thỉnh thoảng nó cũng gặp được cái tròng; nhưng nếu nó chỉ trôi lên một lần sau mỗi 100 năm, thì nó chỉ gặp được cái tròng một lần. Như trong ẩn dụ ấy, nếu chúng ta luôn luôn nhận được thân người thì chúng ta có thể gặp được giáo lý Phật bất cứ nơi nào giáo lý ấy đang lưu hành. Nhưng đây không phải vậy: chỉ thỉnh thoảng chúng ta mới có được một hai lần tái sinh làm người.

Nếu cái tròng vàng cứ ở yên một chỗ, thì mặc dù sau một thời gian dài khi con rùa nổi lên nó không nổi cùng một chỗ, nhưng ít nhất cũng có một cơ hội nó gặp đúng chỗ và nhờ vậy gặp được cái tròng. Nhưng sự thực không phải vậy: cái tròng di chuyển khắp mười phương trên mặt biển khổng lồ. Như ví dụ ấy, nếu giáo lý của Phật luôn luôn ở trong cùng một thế giới, thì có lẽ chúng ta sẽ gặp được giáo lý trong vài lần tái sinh làm người. Nhưng chúng ta không thể bảo đảm giáo lý Phật sẽ ở mãi một thế giới ấy, và dù ở một chỗ hay di chuyển, giáo lý ấy cũng chỉ lưu hành một thời gian rất ngắn.

Người ta không thể nói rằng cái tròng và con rùa không bao giờ gặp gỡ, nhưng sự thật rất gần giống như vậy. Có được thân người

thuận lợi lại là điều hy hữu hơn thế nữa, nhưng nói vậy không có nghĩa là chuyện ấy không thể xảy ra trước khi chấm dứt vòng luân hồi.

Những yếu tố trong ẩn dụ này có nghĩa như sau. Biển lớn là tình huống sinh tử; con rùa là chúng ta; mù là vô minh; cái tròng vàng là giáo lý của Phật, vân vân. Lối giải thích này về sự quán tưởng thân người khó được tương truyền là một giáo lý truyền khẩu từ đức Drubkang Geleg Gyatso.

Lại nữa tác phẩm *Ẩn Dụ* của Geshe Potowa nói: "con trai của Loding..." Drom Loding có một đứa con trai có tài đoán được chỗ nào có vàng. Đứa bé này đi cùng với vài người bạn trong một chuyến buôn, những người địa phương nghe được tiếng tăm của nó và nói: "Ôi ước gì tôi là con trai của Loding! Ước gì tôi biết cách đoán ra chỗ có vàng." Đứa bé nghe lọt lời ấy, nhưng vẫn tiếp tục đi buôn. Chỉ về sau nó mới quyết định đi tìm chỗ có vàng. Chúng ta cũng thế, đã được một tái sinh tốt đẹp đến nỗi chư Bồ tát ở cõi Cực lạc cũng chỉ cầu nguyện được như thế. Nhưng thật đáng tiếc biết bao nếu sau khi đã được như vậy mà chúng ta lại không tận dụng thân tái sinh tốt đẹp này.

Geshe Potowa nói: "Và con cá của người Tsang..." là như sau. Có lần một người ở vùng Tsang đi đến tỉnh trung ương ăn một thứ cá nào đó. Nhưng khi nuốt vào cổ y không chịu được, sắp nôn ra. Y nghĩ, "Thật uổng biết mấy nếu mửa hết đồ ăn ngon này!" và buộc chặt cái cần cổ lại. Nếu bạn tiếc rẻ khi phải mửa một thức ăn ngon, thì lại càng đáng tiếc biết bao nếu không lợi dụng tái sinh tốt đẹp rất hiếm hoi mà bạn chỉ có được một lần trong muôn ngàn kiếp.

Geshe Potowa lại nói về "Con giun quỳ lạy..." Thật là một điều nghe rất vô lý khi có một con giun lạy có thể trôi lên khỏi mặt đất mà quỳ lạy đức Phật. Cũng vô lý như vậy là những con giun như chúng ta lại trôi lên khỏi các đọa xứ, mang hình người, và lại còn được học Pháp và thiền quán.

Hãy nghĩ về những ẩn dụ ấy để thấy thân người thuận lợi của ta thật hi hữu xiết bao, và vô cùng khó được.

1.3.3. BẰN CHẾT SỰ KHÓ KHĂN ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÂN NGƯỜI

Có nhiều hữu tình làm bất thiện, ít người làm điều lành. Khi những hữu tình từ bỏ thân xác tại các thượng giới và hạ giới, phần đông đi

xuống các đọa xứ. Bởi thế rất ít người đi lên các cõi cao sau khi xả báo thân từ hai cõi cao và thấp. Nhưng Phật dạy trong giáo lý căn bản về Luật học rằng, những chúng sinh đi từ cõi cao xuống thấp hoặc từ thấp xuống thấp hơn, thì giống như bụi trên mặt đất bao la. Số chúng sinh đi từ cõi thấp lên cao hoặc từ cõi cao lên cao hơn nữa, thì giống như bụi ở đầu ngón tay. Trong sáu nẻo luân hồi, thông thường có rất ít chúng sinh làm người, ngựa quý ít hơn dân địa ngục, súc sinh ít hơn nữa, và trong số súc sinh thì loài ở đất ít hơn ở biển. Có thể lấy hình ảnh này để ví dụ: hàng trăm triệu con ruồi mới có thể chiếm một khoảng không gian của mười con người. Có rất nhiều chúng sinh trong cõi trung âm: nhiều tới nỗi giống như hàng trăm ngàn con ruồi tụ lại quanh một thi thể của con ngựa, hay cả trăm con ngựa.

Ngay cả trong những tái sinh làm người, thật vô cùng hiếm hoi để được sinh vào những thời kiếp có ánh sáng của chúng ngộ, nghĩa là có chư Phật xuất hiện. Mỗi thời kiếp có ánh sáng lại cách nhau hàng chục ngàn thời kiếp tối tăm. Ngay trong mỗi thời kiếp của ánh sáng cũng có tám mươi tiểu kiếp chia làm bốn thời kỳ: thành, trụ, hoại và không. Có sáu mươi tiểu kiếp trong đó chư Phật không xuất hiện, chỉ còn

hai mươi tiểu kiếp "trụ" là có thể có Phật xuất hiện. Trong hai mươi tiểu kiếp này, cũng có những thời gian không thể có Phật xuất hiện, đó là thời gian đầu và cuối của hai mươi tiểu kiếp, khi mạng sống con người vô lượng, hoặc tuổi thọ đang tăng. Phật chỉ xuất hiện vào thời "kiếp giảm" nghĩa là tuổi thọ con người trên đà giảm dần.

Hãy nói về thời gian hiện tại của sự sinh ra của chúng ta trên đại lục phương nam. Chư Phật xuất hiện trong mười tám tiểu kiếp trung gian khi thọ mạng con người tuân theo một mẫu mực có tính cách chu kỳ. Chúng ta có thể sinh nhằm một thời mà đức Phật trước đây đối với mắt phàm đã nhập niết bàn, giáo lý ngài đã tận diệt. Sinh ra vào lúc đó thì cũng chẳng khác gì sinh nhằm thời đại tối đen. Nhưng chúng ta đã không sinh nhằm một thời như vậy. Tương truyền sau khi diệu pháp diệt mất, còn 4,9 tỉ năm nữa Phật Di Lạc mới xuất hiện; thế nhưng chúng ta cũng không bị rơi vào thời đại hắc ám này: giáo lý Phật vẫn còn tồn tại và chúng ta lại sinh ra ở lục địa phương nam nơi có Phật pháp lưu hành. Chúng ta lại sinh ra trong những nước hiếm hoi của châu lục này nơi mà nền giáo lý đang lan rộng. Những nước như Tây tạng và Mông cổ thuộc thành

phần thiểu số. Chúng ta được sinh ra tại Tây tạng, một trong những nền tảng cho phép giáo lý được thịnh hành. Nhưng đây là một ví dụ về những gì xảy ra tại Tây tạng. Gushri Kaelzang (người Mông cổ) có lần nói:

"Khi tôi đi đến tu viện Tashikyil ở Amdo, có nhiều ngàn tu sĩ. Trong số này, khoảng năm trăm là tiến sĩ Phật học, năm trăm là người buôn bán, còn năm trăm không thuộc hạng nào..."

Trong một gia đình có thể có mười anh em, nhưng chỉ hai ba người vào tu viện. Và ngay trong số những người đã vào tu viện, những người thực sự thuần túy tu tập bằng cách thực hành pháp Lam rim là hiếm hoi nhất. Nhưng dù sao, chúng ta cũng không bị sinh vào một nơi không có tự do để tu tập.

Theo chỉ giáo khẩu truyền của tôn sư tôi, tái sinh làm người thuận lợi rất khó được là bởi vì khó mà thành tựu được thân ấy, vì tự bản chất đấy là một cái gì khó tạo, và vì theo phép tính xác xuất thì tỉ số tái sinh làm người rất thấp.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche bàn làm thế nào để suy nghĩ về ba lý do ấy.)

Tái sinh mà ta đã có được này có thể hoàn thành những ước nguyện tha thiết nhất của ta, dù tốt hay xấu. Chúng ta đang ở lần ranh giữa các cõi cao và các đọa xứ. Chúng ta đừng đặt hi vọng vào điều gì khác. Chúng ta có tự do để chọn lựa, nên đừng lằm lẩn về con đường nào đưa đến hạnh phúc, đường nào đi đến khổ đau. Nếu chúng ta lằm lẩn, thì lỗi lằm không phải có thể điều chỉnh lại trong một hai ngày, mà nó sẽ làm hỏng tất cả những hi vọng về tái sinh tốt trong tương lai.

Thật tốt biết bao khi bạn chưa phải chết. Bây giờ bạn chỉ còn sống trên đời này một thời gian: hai năm, ba năm hoặc bao nhiêu cũng được. Nếu điều này không làm động lực thúc đẩy bạn khổ hạnh ngày đêm để tu tập diệu pháp, thì hãy nghĩ: "Ta có dám trở lui về các đọa xứ chăng?"

Điều cốt yếu là đừng lãng phí tái sinh may mắn này của chúng ta; một tái sinh quý báu ta chỉ được có một lần, một tái sinh vô giá làm bằng mười tám điều hi hữu. Giả sử một người buôn đi đến một đảo châu báu, mà thay vì hốt về những đá quý lại chỉ dùng thời gian mà ca hát múa nhảy, vân vân, lại còn mắc nợ những bạn hàng khác một món tiền lớn. Còn gì điên khùng hơn khi cuối cùng phải trở về

tay không? Bây giờ bạn có thể thu nhặt những châu báu giải thoát và toàn tri. Không gì mù quáng hơn, ngu ngốc hơn nếu không lấy những châu báu ấy, mà lại tạo nhân duyên để đi xuống các đọa xứ. Shàntideva nói:

Không có sự tự lừa dối nào tệ hơn
Sau khi được một cơ may như thế
Mà không dùng nó vào những mục tiêu tốt
đẹp
Không gì mù quáng hơn thế!

Bạn phải rút tỉa được vài tinh hoa từ tái sinh tốt đẹp bạn đã được- và chỉ cần được sinh làm người là bạn có thể rút tỉa tinh hoa ấy. Hãy tích lũy công đức và thanh lọc bản thân trong một thời gian ít nhất cũng bằng thời gian để uống một tách trà. Bạn có thể giác ngộ ngay trong một đời này trong thân này, nếu bạn tu tập tốt nhất. Nếu không, bạn cũng có thể giải thoát. Mà nếu điều này cũng không được, thì bạn hãy rán ít nhất là đừng để mình đi xuống các đọa xứ. Kinh *Tam muội vương* nói:

Nhưng bệnh nhân không chịu uống
Thứ thuốc quý báu có thể chữa lành,
Thì đừng trách lương y
Lỗi không ở lương y
Đúng hơn bệnh nhân mới đáng trách.

Cũng thế những người
đã thụ giới trong giáo pháp này,
Có thể biết rành Mười sức mạnh
Những tầng thiền định và mười lực
Nhưng họ không nỗ lực chính đáng để thiền
Làm sao niết bàn phát sinh không cần tinh
tấn?
Tôi đã giảng dạy Pháp cho bạn
Nhưng nếu bạn không xử dụng những gì đã
học
Thì cũng như bệnh nhân cứ để thuốc trong
hộp
Mà nghĩ rằng, "Cái này không thể chữa
bệnh tôi."

Hành Bồ Tát Hạnh nói:

Hãy xử dụng những pháp này với cả toàn
thân:
Chỉ nói suông không thành tựu được gì.
Liệu người ốm làm sao khỏi được
Bằng cách đọc toa thuốc nhiều lần?

Nói cách khác, bậc thầy có thể dạy cho
bạn đúng con đường đưa đến giải thoát và toàn
trí, nhưng nếu bạn không thực hành, thì bạn
cũng giống như người bệnh không dùng thuốc

mà lương y đã cho toa, do vậy không thể khỏi bệnh được. Điều hoàn toàn tùy thuộc nơi bạn, là bạn có thực hành chỉ giáo của bậc thầy hay không. Bạn phải cố gắng làm cho tái sinh thuận lợi của mình có ý nghĩa, bằng cách hội nhập Pháp vào đời sống mình cho đến cuối cùng.

Bây giờ tôi sẽ ôn lại những gì đã nói, và dạy cách vắn tắt để thực hành theo pháp này. Hãy khẩn cầu với hình ảnh bậc thầy mà bạn quán trên đỉnh đầu mình. Rồi thiền quán theo các tiêu đề đã dẫn. Tiêu chuẩn để biết bạn có thực chứng đề mục này không, là như sau. Geshe Potowa nói:

Làm sao bạn có thể
lãng phí một cách vui vẻ đời mình
Khi bạn đã hiểu tái sinh làm người là rất
khó ?

Đức Tsongkapa nói:
Nếu bạn biết nó thực khó được,
Thì không thể nào sống đời trung bình.
Nếu bạn thấy những lợi lạc của nó
Thì bạn sẽ tiếc nếu để nó thành vô nghĩa.
Nếu bạn nghĩ về cái chết
Bạn sẽ làm những chuẩn bị cho đời sau

Nếu bạn nghĩ về nhân và quả
Thì bạn chấm dứt sống cầu thả

Như Gampopa thiền giả vĩ đại đã nói, dấu hiệu chứng tỏ bạn đã thực chứng về chân lý "thân người lợi lạc" và rất khó có, là như khi bị gai đâm vào bắp vế bạn cũng không dừng lại để rút nó ra, mà vẫn tiếp tục thiền quán.

Ngày thứ mười

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn lời ca tụng sau đây từ tác phẩm của hành giả vĩ đại Gedun Taenzin Gyatso:

Đây không phải là Pháp bịa đặt
Mà là tinh túy của giáo lý khẩu truyền.
Không phải nói chuyện ngông cuồng,
Vì rút từ cổ thư của các bậc tiền bối.
Không phải ảo ảnh chập chờn
Vì những học giả thánh giả đã thử nghiệm
Không phải một mớ đá cheo leo
Mà là đại lộ đưa đến chứng ngộ cao nhất.

Ngài trích dẫn như trên trong một câu chuyện ngắn để giúp chúng tôi khởi động lực tốt. Ngài nói lại những tiêu đề trước, và ôn lại những điều đã nói sau tiêu đề phụ "Phục vụ thầy bằng việc làm," một phần của chương "Căn Bản của Đạo lộ : Phụng sự một bậc thầy."

Giữa các thời thiền, hãy đọc những sách dạy về sự tái sinh làm người thuận lợi. Nếu khi suy nghĩ về thân người khó được mà bạn phát sinh ước mong rút tĩa được gì từ nơi nó, thì bạn nên luyện tâm qua ba phạm vi của Lam rim. Tâm mức tu luyện của bạn trong ba phạm vi này quyết định sự việc bạn rút tĩa được tinh túy từ phạm vi nhỏ, trung bình hay lớn.

Nếu chúng ta muốn thành Phật, trước hết ta phải thực chứng những phần đầu của đạo lộ; nếu không, ta sẽ không chứng được những phần sau. Ví dụ những người Khampa rời nhà để đi chiêm bái tượng đức Thích Ca tại chùa Lhasa. Con đường dẫn họ đến đấy từng chặng một; họ không thể bỏ qua một chặng nào của nó. Cũng vậy, bạn không thể chứng ngộ phần cao hơn của con đường tu tập như lòng bi mẫn, nếu bạn chưa hoàn tất phần thấp hơn của nó như sự từ bỏ vẩn vẩn. Shantideva nói trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh*:

Nếu bạn chưa từng mơ tưởng
Làm lợi lạc cho chính mình
Trước khi mơ ước làm lợi lạc hữu tình
Thì làm sao bạn có thể lợi lạc cho người khác?

Khi nói đến những Phạm Vi Nhỏ hay Phạm Vi Trung Bình, là ta muốn ám chỉ việc luyện tâm trong các giai đoạn của đạo lộ dự phân vào Phạm vi Nhỏ và Trung bình; chứ không phải luyện tâm trong những thành phần thực sự là Nhỏ và Trung bình của đạo lộ. Giả sử có ba người: một người đi Tashi Lhuenpo, một người đi Rong, và một đi Chushur. Người thứ nhất muốn đến Tashi Lhuenpo nhưng trước hết muốn đi chung với hai người kia một đoạn đường. Cả ba có những mục tiêu khác nhau trong trí: hai người muốn đi đến hoặc Rong hoặc Chushur và người đầu định tiếp tục đi đến Tashi Lhuenpo.

Bạn phải cần đến những chương về Phạm vi Nhỏ và Trung bình của Lam rim cốt để thành Phật vì tất cả chúng sinh. Phát tâm bồ đề là thực sự hành đạo, hai Phạm vi Nhỏ và Trung bình chỉ là bước đầu. Bạn có thể hỏi: "Vậy thì có lẽ chỉ cần dạy Phạm vi Lớn ngay từ đầu cũng đủ. Tôi e rằng hai phạm vi đầu tiên không cần thiết." Có hai lý do để bàn cả ba phạm vi. Có những người không thể luyện tâm trong Phạm vi Lớn ngay lúc đầu, bởi thế họ cần tu tập qua các giai đoạn Phạm vi Nhỏ và Trung bình. Cách này lợi lạc cho những người thuộc loại tâm tốt, tầm thường và hạ liệt. Lại nữa, nếu

không quen thuộc với những phần đầu của đạo lộ, bạn sẽ không có chút gì là từ bỏ ở trong dòng tâm thức, nên cần phải đánh bại bất cứ một kiêu mạn nào bạn có thể có về sự ta đây là một người thuộc căn khí Đại thừa hoặc tín đồ của Kim cang thừa bí mật.

Muốn phát tâm bồ đề, pháp tu thực sự, bạn phải khai triển tâm bi mãi làm sao để bạn không thể chịu nổi ý nghĩ rằng người khác đang bị dày xéo bởi khổ đau. Nhưng muốn phát triển tâm bi này, bạn cần phải biết rõ chính mình cũng chịu nổi khổ làm cho điều đứng như thế nào. Và bạn cũng phải hiểu toàn bộ cõi luân hồi bản chất chỉ là thống khổ. Nhưng trước hết, bạn phải sợ hãi những đọa xứ, vì nếu không có nỗi sợ hãi này, thì bạn sẽ không có tâm từ bỏ đối với hạnh phúc trời, người. Bởi thế bạn phải luyện tâm trong các phạm vi Nhỏ và Trung bình của đạo lộ. Sự tu luyện này giống như nền tảng và bốn bức tường chống đỡ một ngôi nhà.

Chúng ta chưa thành đạt những kết quả cao hơn nhưng chúng sẽ tự đến nếu ta luyện tập tài liệu dẫn nhập. Milarepa tu luyện những điều này dưới sự hướng dẫn của Marpa, và những bài ca của ông phần nhiều nói đến sự triển khai những thực chứng này. Và bạn cần

Lam rim để làm những bước tiến đặc biệt nhanh chóng mà những mật điển Kim cang thừa đã hứa hẹn. Đây là ẩn ý của những danh từ *Con Đường Dẽ* và *Con Đường Nhanh*. Sự kiện Milarepa đạt được hợp nhất trong chỉ một đời không phải chỉ nhờ vào mật điển, mà nhờ ngài đã tu cả ba phạm vi của đạo lộ trong những đời trước. Trong một tiền kiếp chẳng hạn, ngài đã là người hệ phái Kadam tên Chagtrichog.

Mặc dù những người khởi tu đạo lộ Kim cang thừa cần phải trải qua phần đường đi chung trước đã, song chúng ta lại không làm thế: chúng ta khởi hành lên đạo lộ Kim cang thừa trước hết, ta không giữ giới điều thuộc mật điển, và thiền quán về hai giai đoạn trước. Người ta bảo những người như vậy sẽ đi đến Địa ngục Kim cương.

Bạn phải thấy xa ngay từ đầu. Phải khởi tâm như sau: "Tôi chuẩn bị dành trọn đời tôi để chỉ tu một đề tài của Lam rim." Nhưng ngược lại chúng ta thường lo xa về những chuyện thế tục mà thôi. Hãy thiền cận đối với chuyện thế gian thay vì đối với Pháp. Nếu bạn nghĩ, "Không thể nào thành tựu được gì trong Phật pháp" thì bạn sẽ không có can đảm tu tập, cũng không muốn bỏ ra một tháng

hay một năm để tu một đề tài thiền định duy nhất.

Geshe Kamaba nói:

"Bạn bảo 'Phép quán của chúng ta không được cái gì.' Tại sao bạn nghĩ là không? Đừng nói láo: ban ngày bạn có tán loạn, còn ban đêm bạn có ngủ."

Nói cách khác, đừng nề hà phải bỏ cả tháng để thiền định về một đề tài, chúng ta chưa từng thiền định một đề mục thiền nào cả trong một thời thiền duy nhất. Thực phi lý khi bạn nghĩ, "Cho đến bây giờ tôi cũng chưa khai triển được thực chứng!" Chúng ta không lấy sự cương quyết tu tập làm khởi điểm, vậy mà ta vẫn lăn tròn đôi mắt tập trung lên đỉnh đầu (và làm bộ như thiền định) trong khi ta chỉ nhắm đọc một bài chẳng hạn bài *Căn Bản Mọi Thiện Đức* của Tsongkapa. Nếu chúng ta hành xử kiểu ấy, thì ước muốn đạt tuệ giác và thực chứng Lam rim quả là một ước muốn tham lam. Lỗi nằm ở đây.

Karag Gomchung Rinpoche thuộc phái Kadampa nói:

Hãy nhắm xa đằng trước.

Hãy thấy cho xa.

Hãy đến đúng mức.

Ba điều này là trọng yếu. Bạn phải nhắm đến mục tiêu toàn trí ở cách xa đằng trước; phải thấy xa về những Phạm vi Nhỏ và Trung Bình; và thiên định để đạt đến đúng mức. Khi bạn thụ giáo truyền khẩu từ bậc thầy rồi thực hành một cách cuồng nhiệt chỉ trong vài ngày với một từ bỏ nông cạn, thì đây là dấu hiệu chắc chắn bạn sẽ không tiến bộ chút nào.

2. LÀM SAO ĐỂ RỊT TINH HOA

T¹ T I SINH THUẬN LỢI C-A BẠN

Có ba đoạn: (1) luyện tâm trong những giai đoạn của đạo lộ chung với Phạm vi Nhỏ; (2) luyện tâm trong những giai đoạn của đạo lộ chung với Phạm vi Trung bình; (3) luyện tâm trong những giai đoạn thuộc Phạm vi Lớn của đạo lộ.

2.1. LUYỆN TÂM TRONG NHỮNG GIAI ĐOẠN CHUNG VỚI PHẠM VI NHỎ

Có hai tiêu đề phụ: (1) phát sinh lòng khao khát có được tái sinh tốt đẹp; (2) giảng dạy những phương pháp để được hạnh phúc trong tái sinh sắp tới.

2.1.1. PH T SINH LÒNG KHAO KH T CÓ ĐƯỢC T I SINH TỐT Đ%oP

Có hai phần nhỏ: (1) nhớ rằng đời này không kéo dài và bạn sẽ chết; (2) nghĩ về loại vui hay khổ nào bạn sẽ gặp trong đời sau, ở trong hai nẻo luân hồi lên xuống.

a. Nhớ rằng đời này không kéo dài và bạn sẽ chết

Có ba đoạn: (1) lỗi không nhớ đến cái chết; (2) lợi lạc khi nhớ đến cái chết; (3) cách niệm chết thực thụ.

a-1. Những lỗi không nhớ đến cái chết.

Ở đây có sáu phần.

a-1.1. Lỗi là bạn không nhớ pháp.

Nếu bạn không niệm chết, thì bạn chỉ nghĩ về cuộc đời này, vướng vào nhiều đòi hỏi- thực phẩm, y phục, vân vân- và như thế bạn không thực hành Pháp. Nếu bạn khéo nghĩ đến cái chết, bạn sẽ tận lực chuẩn bị cho những đời

sau, như một người Khampa khi sắp du lịch nỗ lực sửa soạn và thu xếp hành lý. Sở dĩ bạn quá khát khao về thực phẩm, thời trang, danh tiếng, vân vân, là do vì bạn không nhớ đến vô thường. Mỗi ngày bạn không nhớ vô thường là một ngày của đời bạn bị lãng phí.

α-1.2. Lỗi là bạn nhớ pháp nhưng không thực hành.

Đức Tsongkapa nói:

"Mọi người đều nghĩ, cái chết rồi cuối cùng sẽ đến. Tuy nhiên họ lại giữ ý niệm xấu như sau, 'Nhưng hôm nay tôi sẽ không chết. Tôi sẽ không chết hôm nay' họ cứ nghĩ thế cho đến khi cái chết đến bên họ."

Bạn cứ bám vào ý niệm mình còn lâu mới chết, và nghĩ, "Tôi có thể tu tập sang năm hoặc năm sau." Bạn luôn luôn trì hoãn. Bạn nghĩ về Pháp nhưng không tu; đầu bạn tràn ngập những tư tưởng ham muốn vật này vật nọ, trong khi đó cuộc đời bạn đang tàn dần.

α-1.3. Lỗi là có tu nhưng không đúng đường.

Bây giờ chúng ta là những hành giả về Pháp, nhưng vì ta không làm ngơ được những chuyện tầm thường của đời này, nên sự tu tập của chúng ta không thuần tịnh. Chúng ta học hỏi, suy nghiệm mà trong tiềm thức thì muốn trở thành học giả nổi tiếng. Chúng ta thiên định, tụng đọc, vân vân, với ý nghĩ việc ấy sẽ trừ cho ta những hoàn cảnh khó chịu của cuộc sống. Ngay cả những ẩn sĩ vĩ đại cũng không thoát khỏi cái ý muốn vô thức về danh tiếng, vân vân. Đức Atisha nói:

"Hãy hỏi tôi những quả báo của sự chỉ nghĩ đến đời này là gì, tôi sẽ trả lời đó chỉ là quả báo trong đời này. Hỏi tôi cái gì sẽ xảy đến cho bạn trong những đời sau, tôi sẽ bảo bạn: bạn sẽ sinh vào địa ngục, hoặc ngục quí, hoặc súc sinh."

Nghĩa là bạn chỉ có được vài lợi lộc trong đời này, mà trong những đời tương lai bạn sẽ bị quả báo là đi đến các đọa xứ.

Nếu bạn hành xử như vậy, bạn không khác gì một người thế tục. Một hành giả về Pháp trước hết phải lơ hết việc đời. Tôi không nói bạn nên làm người nghèo khó, những người nghèo không lơ việc đời mà vẫn lang thang trong sinh tử. Điều mà bạn nên gạt phăng đi,

ấy là tám mối bận tâm thế tục. Bất cứ gì lẫn lộn với tám mối bận tâm thì không phải Pháp. Hành giả Chagtrichog hỏi Atisha, "Con nên thiền quán hay nên giảng dạy? Hay là khi thì thiền quán, khi thì giảng dạy?" Atisha nói: "Những chuyện ấy không ăn thua gì." Chagtrichog hỏi vậy ông ta nên làm gì, thì Atisha bảo: "Hãy từ bỏ mọi việc thế gian."

Lama Gyampa nói:

Hỏi những kẻ điên, các ông không thành tựu được

Một loại tu tập nào cả,

Thế mà cũng hãnh diện vì mình là hành giả!

Hãy xem các ông có được hay không trong tâm thức

Cái điều đầu tiên trong tất cả Pháp:

Là làm ngơ chuyện đời.

Như Geshe Toelungpa nói, thật tốt nếu một người quý tộc thực hành bố thí, nhưng còn tốt hơn nữa nếu ông ta thực hành Pháp. Nói cách khác, Pháp và những chuyện thế tục là hai cái đối nghịch- ngay cả trong những việc làm như thế.

Geshe Potowa bảo ta không thể may vá với một cây kim cả hai đầu đều nhọn. Nếu bạn không nghĩ đến cái chết, bạn sẽ không lơ là với việc đời này. Nếu bạn không lơ là việc đời, bạn sẽ bị ảnh hưởng của tám ngọn gió thế gian: sung sướng khi được quà và buồn khổ khi không được; gặp thuận cảnh thì vui, gặp nghịch cảnh thì khổ; có tiếng tăm thì vui, không nổi tiếng thì khổ; được ca tụng thì vui, bị chê bai thì khổ. Long Thụ nói về tám điều này như sau:

Tám bận tâm thế tục nghĩa là:
Được và không được; thuận và nghịch
Danh tiếng không danh tiếng, khen và chê.
Hãy giữ đầu óc thản nhiên
Đấy không phải đề mục cho tư duy của
người.

So sánh với câu chuyện về Geshe Potowa và sự hiến ngọc. Lingraepa nói:
Trong sinh tử, đô thị của những định kiến,
Lang thang những kẻ bị tám mối bận tâm
thế tục
Bạn đang ở trong một nghĩa địa kinh
khủng;
Hãy nhờ bậc thầy làm lễ trừ tà.

Vậy hãy làm ngay việc đời và để hết mình thực hành Pháp. Nếu sau đó bạn tự hỏi làm sao để sinh sống, thì hãy nghĩ cũng không sao nếu bạn không thể làm gì được, và sẵn sàng trở thành một kẻ nghèo khó. Bạc Đạo sư chúng ta đã từ bỏ gia đình thành một du tăng sống không nhà, từ bỏ tất cả tài sản vương vị, mặc y phấn tảo, vân vân. Ngài hoàn toàn hiến thân cho Pháp. Ngài sẵn sàng trở thành một người nghèo. Đức Tsongkapa cũng làm như thế. Nhưng bạn có thể nghĩ, "Nếu tôi trở thành khó nghèo, liệu tôi có sẽ chết vì không có gì ăn hay không?" Bạn nên chuẩn bị để chết như một kẻ hành khất và nghĩ, "Nếu tôi phải chết trong lúc trải qua những gian khổ vì Pháp thì cũng không sao."

Bạn nên tặng lờ cuộc đời này, nhưng không có câu chuyện nào về những hành giả mà bị chết đói sau khi chấm dứt sự kiếm ăn. Bạc thầy từ bi của chúng ta đã để dành cho ta công đức sáu mươi ngàn lần tái sinh làm Chuyển luân vương để những đệ tử Ngài khỏi chết đói, ngay cả vào những thời đói kém đến nổi bột ngũ cốc được đổi bằng ngọc trai. Và có câu nói:

Nếu thiên giả vĩ đại

Không lăn xuống đời (để kiếm ăn)

Thì mì ống cũng sẽ lăn lên đến nơi ông ta.

Geshe Baen Gung-Gyel cũng nói:

"Khi còn tại gia, tôi mang gươm bén, tên và chĩa ba nơi thắt lưng, nhưng tôi có nhiều kẻ thù, ít bạn. Khi tôi ở độc thân tôi có ruộng đem lại nửa tấn lúa mạch, nên người ta đặt tên tôi là Kẻ Cướp Nửa Tấn. Tôi thường giam cầm người ta vào ban ngày, cướp bóc những khu làng về đêm; nhưng mặc dù vậy, thực phẩm và y phục vẫn thiếu thốn. Bây giờ khi tôi thực hành Pháp, tôi không thiếu gì về ăn mặc, và kẻ thù tôi để tôi yên."

Ông nói:

Nếu lòng tham mà biến được
thành một thầy người,
Thì những gì bạn ham muốn
sẽ tụ đến như chim kên.

Những thiện sự của những người như đức Tsongkapa thì bao la như hư không, chính vì họ tặng lẽ cuộc đời này và thực hành Pháp một cách chân chính. Theo một câu chuyện kể, có một người phái Sakya nghĩ rằng Tsongkapa đã đắc thần thông quy tụ của cải, nên đã hỏi ngài: "Gì là năng lực sâu xa nhất để quy tụ tài sản?"

Khi bạn chết và người ta thanh toán cái xác bạn, thì bạn có còn cần chút nào tài sản vật chất nữa không? Vào lúc cái chết đến, hãy hoàn toàn chấp nhận nó và tự nhủ: "Tôi sắp chết dù có làm gì đi nữa, vậy hãy để yên cho tôi chết."

(Kyabje Pabongka Rinpoche tiếp tục nói chi tiết hơn, bảo chúng tôi cần phải gìn giữ kỷ mười tài sản của phái Kadampas).

(CT. Đó là:

- 1. Bất cần đời và hiến hết mình cho việc tu tập Pháp.*
- 2. Sẵn sàng trở thành một kẻ khó nghèo.*
- 3. Sẵn sàng chết như một kẻ nghèo.*
- 4. Sẵn sàng chết cô độc không cần ai lo liệu cho cái xác của mình.*
- 5. Quyết định tu không màng danh tiếng.*
- 6. Quyết định giữ trọn tất cả giới.*
- 7. Quyết tránh sự thối thất can đảm;*
- 8. Sẵn sàng làm một kẻ ngoại giai cấp;*
- 9. Chấp nhận quy chế thấp nhất;*
- 10. Đạt thành Phật quả vi diệu như kết quả tự nhiên của sự tu tập thành công.)*

Ngài cũng nói đến sự chiêm nghiệm trọn vẹn của Milarepa: "Ta sẽ không có người than khóc, không người theo sau quan tài."

Bạn có thể nghĩ rằng cần phải mượn người để thanh toán xác chết của bạn; nhưng kỳ thực họ sẽ nôn mửa và sẽ tìm mọi cách để tống khứ xác bạn cho nhanh. Hãy tin chắc đi, xác bạn sẽ được đưa đi ngay khỏi cái giường trên đó bạn chết.

Vậy, hãy quyết định không màng đến tám điều mà thế gian bận tâm; rồi bạn sẽ nhận được những tiện nghi, hạnh phúc, danh tiếng ...như thể là bạn đã theo đuổi chúng. Bởi thế, nếu bạn khát khao tám chuyện mà thế tục quan tâm, thì bạn là một người thế tục; nếu bạn không màng tới chúng, bạn là một người hành đạo. Geshe Potowa hỏi Dromtoenpa: "Đường ranh giới tế nhị giữa Pháp và Phi pháp là gì?" Drom trả lời: "Là Pháp nếu nó trở thành liều thuốc trừ vô minh vọng tưởng; không phải Pháp nếu nó không trừ được vọng tưởng. Nếu tất cả người thế gian đều không đồng ý với nó, thì nó là Pháp. Nếu chúng đồng ý, thì không phải là Pháp."

Điều muốn nói là, Pháp và những chuyện thế tục là hai cái đối nghịch: ai vừa có

thời gian đọc tụng lại vừa coi sóc nhà cửa? Thân ta chỉ là những phản ảnh mờ nhạt của những hành giả, còn tâm ta thì không khác gì tâm người thế tục: chúng ta đã biến tám mối quan tâm của thế tục thành pháp căn bản cho mình hành trì.

Khi đã quay lưng với cuộc đời thì kỹ thuật chính yếu để thực hành Pháp một cách thuần túy là quán về chết và vô thường. Nếu bạn không làm ngơ với cuộc đời này, thì bất cứ Pháp gì bạn tu tập cũng sẽ lọt trở lại vào đời này. Bạn phải dừng để cho đầu mình quay lại bởi tám bận tám thế tục. Phải tăng lờ lờng tham đối với thực phẩm, y phục, danh tiếng. Tiêu chuẩn về việc này là bạn được như đức Dalai Lama đệ thất, Lama Kaelzang Gyatso hay đức Panchen Lama Lozang Geshe. Đức Dalai Lama đệ thất nói ngài chỉ có sở hữu ba y, cái chuông và chùy kim cương, ngoài ra không có gì khác. Và người ta kể rằng dù có được cúng một trăm lượng bạc đức Panchen Lama cũng không vui gì.

Chúng ta có thể không nhất thiết phải tham cả ba thứ - ăn, mặc, tiếng tăm. Có người chỉ tham một trong ba thứ ấy, có người tham hai thứ và có người quả là tham cả ba. Nhưng cái tham khó bỏ nhất trong đó là tham danh.

Nhiều người, bất kể họ là ai- học giả, tu sĩ, giáo sư, thiền giả - muốn được nổi tiếng, hoặc được tiếng tốt. Drogoen Rinpoche, Gyer Drowai Goenpo nói:

Trong đời này, bạn có thể
Là một học giả, tì kheo, thiền giả;
Nhưng bạn muốn được gọi là
"Học giả" hay "tì kheo".
Bạn có thể để bằng nơi cửa
Nói rằng bạn đang nhập thất.
Bạn có thể là một thiền giả lớn
Tránh tất cả mọi người
Nhưng, thiền giả vĩ đại của đời này,
Bạn muốn người ta nói tốt về mình...
Ngay cả những đồ cúng mà bạn cúng Tam
Bảo
Cũng được cúng để cho người khác thấy...

Một vài người tưởng tượng mình là hành giả vĩ đại, thiền sư; họ từ bỏ ăn mặc, tu khổ hạnh như chỉ sống bằng tinh chất của hoa hay đá sỏi. (CT.- *Pháp "ăn tinh chất" hay chue laen là một hình thức tuyệt thực theo mật giáo; những hành giả dùng nó để nhập thất lâu ngày không cần đến thực phẩm thô. Pháp thông thường là ăn một hay vài viên mỗi ngày, làm*

bằng những cánh hoa, khoáng chất hay những di cốt được ban phép, v.v. Bằng cách ấy, hành giả nào thành công có thể sống hàng mấy năm không cần ăn mà thân thể và tinh thần càng thêm sức khỏe.) Tuy thế những người tự thăm sâu tâm khảm tuyệt đối không ham danh là điều rất hiếm. Geshe Potowa nói trong *Ẩn Dụ*: "Con chôn và con khỉ lên đến gần ngưỡng cửa của con gà gô..." Nói cách khác, thay vì khám xét cái hầm lửa nằm ngay nơi ngưỡng cửa nhà bạn, bạn lại thám thính những nơi chốn xa xôi; bạn tìm tòi những con đường cao siêu, Phật thừa, mật điển, vân vân, mà không để ý đến lòng khát khao của bạn đối với những vật tầm thường của đời này. Bạn không thoát khỏi những trói buộc ấy. Đây là một trong những lỗi của sự không nghĩ đến cái chết.

α-1.4. Lỗi không tu tập một cách nghiêm túc.

Nếu bạn không niệm chết, thì bạn sẽ không thực hành Pháp một cách nghiêm túc, mà bạn cũng không thể thực hành liên tục. Hiện tại chúng ta không có sự kiên trì lớn lao trong những thiện hành của mình; chúng ta chỉ làm những tu tập cho đến khi thấy chán. Giai do là vì ta không niệm chết và vô thường.

Geshe Karag Gomchung vì nhớ đến vô thường, mà không bao giờ đi xuống cất bụi gai ở ngưỡng cửa nhà ông. Milarepa thường mặc những mảnh vải vụn và bao bột mì, và khi cuối cùng chúng rơi ra từng mảnh, ông cũng không buồn khâu chúng lại, thay vì thế ông làm các thiện hành. Nếu chúng ta cũng có chánh niệm về vô thường như vậy, thì ta sẽ không nỗ lực vào những hoạt động khác, mà sẽ nỗ lực vào các thiện hành, không bao giờ chán nản mà ngược lại rất vui vẻ để làm.

a-1.5. Lối hành xử một cách tâm thường.

Khi bạn không niệm chết, lòng tham của bạn đối với những vật dụng thuộc đời này càng tăng, và để đạt được chúng, bạn giúp người này hại người khác vân vân; bạn phát triển tham ái, sân hận, vô minh, và bạn đấu tranh, tranh luận với người khác. Bạn trở thành mục tiêu cho những câu chuyện tâm thường của người khác, và cuối cùng lối hành xử tâm thường của bạn còn đưa bạn đi đến bị thương ở đâu: mọi sự đưa đến sự sa đọa của bạn.

a-1.6. Lối phải chết trong ân hận.

Nếu bạn không niệm chết, sự tu hành của bạn chỉ là một phản ảnh mờ nhạt, bị hòa tan trong những khao khát của bạn về những tài vật của đời này. Rồi một ngày kia thành linh bạn sẽ đối mặt với một kẻ thù gọi là "chết mà chưa tu." Bạn sẽ thấy những sở hữu của bạn, những gì bạn khát khao trong quá khứ, bây giờ không còn chút ích lợi gì nữa, và bạn biết mình đã không được một chút gì của nền diệu pháp, một cái gì chắc chắn sẽ có ích trong lúc này. Bạn sẽ phát sinh nhiều ân hận không thể chịu nổi, nhưng tất cả sẽ qua đi, chỉ trừ nỗi khổ của bạn. Khi suy sụp với một cơn sốt nổi lên thì gọi là "thời gian để bạn cầu nguyện;" cũng thế khi biết mình sắp chết, bạn sẽ thốt lên những lời hối hận. Geshe Kamaba nói ta nên sợ chết ngay bây giờ. Ta mong mỗi chết đẹp, nhưng sẽ được điều ngược lại: bây giờ chúng ta không sợ nhưng vào lúc chết đến chúng ta sẽ đấm ngực. Nói cách khác, phải sợ chết và vô thường ngay từ lúc đầu, thì ta sẽ không sợ khi ta chết. Nhưng thường chúng ta thì ngược lại. Ta không bao giờ nghĩ, "Ta có thể chết ngay bây giờ," bởi thế ta cứ tà tà tự mãn. Ta sẽ có một cái chết kinh khủng biết bao!

Bạn có thể giàu có cả trăm nghìn vàng, hay làm một ông vua cai trị mọi xứ sở, nhưng

những điều ấy không ích lợi chút nào cho bạn vào lúc chết- nó trống rỗng.

Chúng ta có thể thành linh bị tóm bởi một bệnh do độc tố hay cơn bệnh hiểm nghèo nào đó, nhưng ta chưa hoàn tất được một điều duy nhất nào để có thể nương cậy vào lúc chết. Nếu ta không chết ngay, ta có thể nghĩ, "Bây giờ chắc chắn tôi sẽ tu." Nhưng đời ta sẽ đi đến chấm dứt. Việc này cũng như là trong tay cầm thức ăn nhưng chưa quyết định ăn thì một con chó đã đến tha mất.

Đấy là sáu lỗi.

a-2. Những lợi ích của việc niệm chết

Có sáu lợi ích.

a-2.1. Niệm chết đưa đến nhiều tốt lành.

Niệm chết là điều lợi ích nhất. Đức Phật đáng đạo sư của chúng ta đã nói trong kinh Đại Bát Niết Bàn : "Trong những dấu chân thú, dấu chân voi là to nhất; Trong tất cả các pháp, niệm chết và vô thường là nhất." Nói cách khác bạn sẽ tu tập Pháp không lầm lỗi khi bạn

nhớ cái chết. Nếu bạn muốn có được tái sinh tốt, thì bạn thực hành bố thí trì giới, vân vân. Tóm lại niệm chết sẽ đưa bạn qua toàn thể pháp tu Lam rim, qua ba phạm vi thẳng đến sự hợp nhất.

Khi thí chủ của Yungtoenpa (thầy của Milarepa) chết, Miralepa đã cảm khái mà thực hành pháp. Nhiều hành giả vĩ đại thường cầm những tách làm bằng sọ người, kèn làm bằng xương ống chân, vân vân, để tặng ý thức về vô thường nơi họ. Luật nói về sự giữ những bức họa bộ xương trong nhà tắm, vân vân, cũng vì lý do ấy. Geshe Khacn Ngavva nói:

"Nếu bạn không làm ít nhất là một thời thiền định về vô thường vào buổi sáng, thì tôi nghĩ rằng bạn sẽ dành trọn ngày cho cuộc đời này."

Zhangtsuen Yerpa nói rằng nếu bạn không nhớ vô thường vào buổi sáng, thì bạn sẽ dành trọn buổi sáng cho đời này, và nếu bạn không khai triển niệm chết vào buổi trưa, bạn sẽ dành trọn buổi chiều cho đời này. Nếu bạn vong thân cho cuộc đời này thì bất cứ gì bạn làm đều không phải là Pháp.

a-2.2. Niệm chết đem lại nhiều khả năng.

Nếu bạn chánh niệm về chết và vô thường, thì bạn sẽ phá hủy những chuyện phi pháp như tham, sân, vô minh. Bạn sẽ có năng lực lớn để tích lũy công đức và đồng thời bạn có thể tiêu hủy được những vọng tưởng và ác hành.

a-2.3. Niệm chết quan trọng ở chặng đầu.

Lúc đầu sự niệm chết tác động như một nhân tố cho bạn khởi sự học pháp.

a-2.4. Niệm chết quan trọng ở chặng giữa

Ở chặng giữa, niệm chết là một điều kiện để thúc giục ta nỗ lực với Pháp.

a-2.5. Niệm chết quan trọng ở chặng cuối

Cuối cùng niệm chết sẽ giúp cho sự thực hành Pháp của bạn đi đến viên mãn.

a-2.6. Niệm chết làm bạn chết vui vẻ.

Vào lúc chết bạn sẽ có được niềm tin phát xuất từ sự tu tập không lỗi lầm, bạn như một đứa con trở về nhà cha mẹ. Longdoel Lama Rinpoche nói:

"Tôi không sợ vô thường. Tôi sẽ làm một ông thầy tu già vào buổi sáng rồi được thân thể của một vị trời trong đêm."

Vậy những hành giả về pháp trước hết chết vui vẻ; họ cũng chết một cách tốt đẹp và không có gì ân hận. Họ sẽ nghĩ rằng "tôi đã theo Pháp, tôi đã thực hành Pháp; bây giờ tôi sẽ chết dễ dàng" và không có gì ân hận. Như Milarepa nói:

Vì sợ chết tôi trốn vào núi,
Tôi thực chứng tánh không
- hình thái hiện hữu của tâm bản lai.
Bây giờ nếu tôi phải chết
Thì cũng không có gì ân hận.

a-3. Cách niệm chết thực thụ.

Có 2 phần

(1) Phép thiền định gồm 9 phần về chết

(2) Thiên định về những khía cạnh của cái chết.

Ngay cả phái Kadampa tiền kỳ cũng không có được sự mô tả chi tiết này. Đây là những chỉ giáo rút từ tác phẩm của Tsongkapa. Tác phẩm này có nhiều độc đáo, chỉ dẫn sâu xa và chi tiết. Chúng chứa đựng những tư tưởng trong các bộ luận của Ấn độ về Mật điển, có những điểm đặc biệt rút từ kinh nghiệm của Tsongkapa, những tiêu đề của chúng không lộn xộn, vân vân.

a-3.1.Sự thiên định gồm chín thành phần về cái chết

Có 3 căn bản:

1/ nghĩ về cái chết không thể tránh;

2/ Nghĩ đến sự bất trắc không biết lúc nào thì ta sẽ chết;

3/ Nghĩ rằng khi bạn chết không gì có thể giúp đỡ bạn ngoại trừ Pháp. Có ba lý do cho mỗi căn bản, làm nên 9 thành phần tất cả.

a-3.1.1. Một là nghĩ cái chết không thể tránh.

Căn bản thứ nhất là nghĩ về cái chết không thể tránh. Có ba lý do:

**(i) Chết là chắc chắn vì không gì
ngăn cản nổi**

Bạn sẽ chết đó là điều không thể tránh được. Bất kể bạn có loại thân thể nào, bất kể bạn đi đâu, bất kể bạn dùng phương pháp nào bạn cũng không thể ngăn được thân chết. Ngay cả một thân thể lành mạnh cũng không ngăn được cái chết. Lời Phật dạy về vô thường nói:

Nếu tất cả, ngay cả chư Phật

Độc giác Phật và đệ tử Thanh Văn

Ai cũng phải từ bỏ thân xác,

Thì cần gì nói đến thân người thường ?

Khi chúng ta kể chuyện về đức Thế Tôn đã chứng được thân Kim cương bất hoại, và về nhiều hành giả của Ấn độ và Tây tạng những người đã đạt đến sự hợp nhất, thì có thể ta thấy dường như các Ngài vẫn còn tồn tại với chúng ta, tuy thế các ngài đã nhập Niết Bàn. Nếu với con mắt phàm, đức đạo sư của chúng ta và những người khác đã chết và những thân

Kim cương của họ đã hủy hoại, thì làm sao những người như chúng ta lại không chết?

Khi đấng Đạo sư chúng ta sắp nhập Niết Bàn, thì nhiều ngàn quyến thuộc của ngài như Xá Lợi Phất, vân vân, đã nhập Niết bàn trước ngài. Rồi đức Phật đấng đạo sư của chúng ta khi đang ở rừng Câu thi la, đã ra lệnh sửa soạn chỗ nằm cuối cùng của ngài giữa hai cây sala. Lúc ấy ngài độ cho hai đệ tử cuối cùng là Pramudita, vua của các nhạc công cõi trời, và Bà la môn Subhadra một người không phải là Phật tử. Họ không nỗ nào trông thấy đức Phật nhập Niết Bàn, và Subhadra liền chết trước. Khi đấng đạo sư chúng ta sắp từ trần, Ngài lật thượng y lên và bảo mọi người nhìn kỹ lại thân thể của ngài một lần cuối bởi vì rất khó mà thấy được thân thể của một đức Như lai. Lời dạy cuối cùng của Ngài tập trung vào vô thường. Rồi để chứng minh rằng thiên này là căn bản, ngài đã dạy:

Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường
Đây là lời dạy cuối cùng của đức Như Lai.

Rồi Ngài nhập Niết Bàn. Khi biết được việc này, những vị La hán đã chứng được giải

thoát một phần hay toàn phần cũng nhập Niết Bàn; con số những vị này gần đến 500.

Lại nữa những bậc hiền trí của xứ Ấn như 7 vị tổ của nền giáo lý, 80 hành giả vĩ đại, 6 thứ trang hoàng (?), 2 thứ trang hoàng tối thượng (?), và ở Tây tạng những người như Atisha và các đệ tử, tất cả đều nhập Niết Bàn; bây giờ chỉ còn lại danh tiếng về các ngài. Như thế thì làm sao chúng ta có thể thoát chết.

Khi lama Tsechogling Rinpoche một vị giáo đạo của ngài Dalai lama, giảng dạy Lam rim, người ta bảo có nhiều ngàn người trong chúng hội. Bây giờ không còn một ai trong những môn đồ ấy còn sống sót. Và người ta bảo Chushang lama Rinpoche giảng dạy rất giống với vị lama hiện tại của chúng ta; bây giờ chỉ còn danh tiếng các ngài. Trong 100 năm tất cả những gì còn lại về chúng ta sẽ là lời thuật lại rằng một cái gì đã xảy ra tại đất này. Nếu chỉ sau 100 năm, tất cả mọi người bây giờ đang ở lục địa phương nam - Trung quốc, Mông cổ, Tây tạng vân vân, kể cả những hài nhi mới sinh hôm nay, chắc chắn đều sẽ chết không ai còn sống, thì không có số phận nào tốt hơn chờ đợi chúng ta cả.

Cũng thế nếu thời chết của bạn đã đến thì không có một nơi nào để bạn tránh khỏi chết.

Lời Phật Về Vô Thường nói:

Dù ở đâu, không có nơi nào

Ta thoát khỏi cái chết:

Không ở trên không, không ở dưới biển,

Cũng không ở trong núi mà ta tránh được.

Một lần thái tử con vua Ba tư nặc định giết dòng họ Thích Ca. Mục Kiền Liên nghĩ đến việc xử dụng thần thông để làm cho vua Lưu Ly và quân đội của ông ta quên lãng, nhưng đức Phật dạy không thể nào ngăn được. Một vài người nam nữ dòng họ Thích Ca được dấu trong bình bát của đức Như lai; Một vài người được đặt trong lâu đài ở trên mặt trời. Nhưng những người dòng họ Thích Ca vẫn bị giết và ngày tàn sát họ cũng đã trôi qua từ lâu.

Chạy trốn, hối lộ, sức mạnh vân vân,

Hoàn toàn vô hiệu nếu bạn sắp phải chết.

Kinh Pháp Cú nói:

Dù ai có ngũ thông

Của những vị đại tiên, có thể bay trên không,

Cũng không thể đi đến một nơi nào

Không ở dưới uy lực của thần chết.

Nói cách khác, nếu sự chạy trốn có thể giải thoát bạn khỏi thần chết, thì sự có được thần thông hay phép lạ của những vị thần tiên cũng đủ để tránh xa tử thần. Nhưng ngay cả những người này cũng không thoát khỏi chết.

Ngay cả sức mạnh cũng không thể ngăn thần chết. Sư tử là loài vật hùng mạnh đến nỗi có thể đánh bại những con voi, làm nứt nẻ đầu của chúng, nhưng khi cái chết đến thì sư tử cũng phải chết với 4 móng què quặt. Ngay cả một vua chuyển luân đầy quyền lực cũng phải chết, tất cả uy quyền của ông không thể làm gì được. Chúng ta thích tài sản của cải nên tưởng rằng những thứ ấy sẽ hối lộ được thần chết; nhưng người ta bảo rằng dù có được viên ngọc ước của chuyển luân vương cũng không hối lộ được thần chết, thì làm sao chúng ta có thể nói đến việc hối lộ ông ấy? Kinh *Lời Chỉ Giáo Dành Cho Vua* nói:

"Giả sử có 4 ngọn núi ở 4 hướng; rất vững chắc, bền bỉ, bất khả hoại, không bị nứt nẻ, không nao núng, rất cứng...cả 4 ngọn núi ấy đang cùng áp đến; chúng động tới trời, và lao vào đất. Chúng sẽ nghiền nát tất cả thành bột: cỏ cây, cành lá, tất cả hữu tình, sâu bọ, 4 đại chủng... Không thể ngăn chúng lại bằng cách

trốn tránh, bằng sức mạnh, bằng tài sản, bằng thần chú hay thuốc men.

Này đại vương, 4 nỗi kinh hoàng lớn tương tự đang đến; chúng không thể được ngăn lại bằng sự trốn tránh, sức lực, tài sản, thần chú hay thuốc thang. Bốn núi đó là gì? Tuổi già, bệnh, tàn tạ và chết. Đại vương, tuổi già sẽ đến phá hủy sự chín chắn của ông. Bệnh sẽ đến phá hủy sức khỏe của ông, sự tàn tạ sẽ đến phá hủy vẻ huy hoàng của ông, chết sẽ đến phá hủy sinh lực của ông. Bốn thứ này sẽ không thể làm cho êm bằng sự trốn thoát, sức mạnh, tài sản, thần chú, thuốc thang, vân vân."

Nói cách khác, nếu bốn ngọn núi lớn kiên cố và di chuyển nhanh đang đến từ tứ phía ép lại, thì chúng có thể nghiền thành bột tất cả cỏ cây v.v. sẽ khó mà ngăn nổi, dù bạn làm bất cứ gì. Bốn ngọn núi già, bệnh, tàn tạ và chết cũng khó ngăn như thế.

(ii) Mạng sống không kéo dài được mà cứ giảm dần

Bạn quyết định phải chết. Bất cứ gì được thúc đẩy bởi nghiệp quá khứ thì không thể thêm gì vào đó, và chuyện này áp dụng cho mạng sống của ta. Từng mỗi lúc ta đang tiến

dẫn đến cái chết. Shantideva nói trong *Hành Bồ Tát Hạnh*:

Tại sao tôi không chết,
Nếu từng ngày từng ngày
Mạng sống ngấn dần lại
Chứ không thể thêm được
Từ bất cứ nơi nào?

Kinh *Pháp Cú* nói:

Giả sử ta căng một sợi dây
Cho một đứa trẻ lần theo nó
Đứa trẻ cuối cùng sẽ đến đầu mút sợi dây
Cũng thế là mạng sống con người.

Đức Dalai Lama thứ bảy nói:

Sau khi đã sinh ra
Bạn không còn tự do nghỉ mệt một giây
Trong cuộc chạy đua của bạn đến tử thần.
Cái mà ta gọi "sống"
Chỉ là cuộc hành trình
Trên đại lộ tiến về cái chết.
Tâm của tử tội không vui
Khi bị dẫn đến pháp trường!

Nói cách khác khi bạn đã sinh ra thì chỉ có nước tiến nhanh hơn con ngựa đua đến cái

chết, không được một chút nghỉ ngơi nào dù chỉ trong thời gian để hít thở vài hơi. Những người cưỡi ngựa đua còn có thể nghỉ ngơi chút đỉnh, nhưng người mà định mệnh bắt buộc phải chết thì không được dù chỉ một sát na nghỉ mệt : từng mỗi sát na đưa chúng tiến gần hơn đến cái chết. Kinh *Pháp Cú* nói:
Như những con thú sắp bị giết
Càng lúc càng gần người đồ tể
Với từng mỗi bước đi của chúng
Thọ mạng con người cũng vậy.

Cũng như một con cừu đang được dẫn đến lò thịt thì mỗi bước nó đi tiến gần cái chết một ít; cũng vậy khi đã sinh ra ta không có giây phút nào chuyển hướng khỏi cái chết. Chúng ta đã tiêu hết phần lớn đời mình, không còn lại bao nhiêu. Lại nữa, chúng ta tiêu ma từng hơi thở, giờ, ngày, tháng, năm; cái ngày ấy đang đến, đó là ngày ta phải chết. Thời điểm phải chết lại đến bất thần. Bởi thế ta không nên tự mãn, nghĩ rằng "Tôi sẽ không chết." Khi ngủ, ta có thể cảm thấy thư giãn và sung sướng, nhưng kỳ thực ta vẫn đang lao về hướng thân chết.

(iii) Có thể chết trước khi quyết định tu tập.

Cuộc đời thực ngắn ngủi, có thể bạn sẽ gặp cái chết trước khi thu xếp đầu vào đây để tu tập Pháp. Hãy giả thiết bạn sống sáu mươi năm. Bạn ngủ suốt đêm, vậy là tiêu mất nửa đời. Ba mươi năm còn lại bị gián đoạn bởi thời gian bạn dùng để ăn, vân vân. Như vậy chỉ còn khoảng năm năm để tu tập Pháp, dù bạn có dành suốt thời gian ấy để nhập thất và hành thiền bốn thời mỗi ngày. Vào dịp tết ta nói, "Hãy ăn tết cái đã!" và ăn mừng năm mới. Mỗi tháng đều có tên gọi của nó theo một ngày lễ, như Lễ Cầu Nguyên Lớn; một năm trôi qua nhanh gồm toàn những dịp nghỉ giải trí. Gungtang Rinpoche nói:

Có lẽ ta dành hai mươi năm để nghĩ rằng
"Mình nên tu tập."

Hai mươi năm nữa là dành để mãi mãi
Chuẩn bị cho việc tu hành
Lại thêm mười năm nói câu
"Mình chưa hề tu tập."

Đấy là câu chuyện về một đời người trống
rỗng.

Nói cách khác, lúc còn bé bạn không nhớ Pháp. Về sau bạn có thể muốn thực hành Pháp và nghĩ "Mình phải tu tập," nhưng bạn vẫn không tu được. Rồi khi về già, bạn không làm

gì cả mà cứ bảo, "Bây giờ tôi chỉ còn nước cầu nguyện cho đời sau của tôi sẽ khá hơn."

Nhiều người hiện tại bị bù đầu với cuộc đời này và nghĩ rằng mình nên tu; nhiều người khác đã đến giai đoạn hối tiếc vì đã không tu. Khi gặp những người như vậy, ta phải thấy những công việc của họ đã làm hại họ như thế nào. Ta phải có can đảm chấm dứt đừng gán một tầm quan trọng nào cho những hoạt động vô nghĩa hàng ngày làm cho chúng ta không có thì giờ tu tập. Ta phải tu tập Pháp càng nhiều càng tốt trước khi bị Diêm vương thần chết đánh gục. Purchog Ngagwang Jampa nói:

"Giả sử có một đồng lúa mạch khổng lồ đứng giữa đồng rộng. Những phụ nữ trong làng có thể thấy lạt sắp đến cuốn trôi đồng lúa đi, nhưng họ không làm gì cả. Trận lạt sẽ cuốn trôi hết đồng lúa không kịp cho họ có thể lấy được một hạt nào. Thay vì thế, nếu họ nỗ lực mang về càng nhiều càng hay, thì cuối cùng họ cũng có thể vớt vát được một phần tư hay một nửa đồng lúa. Nếu may mắn họ có thể lấy hết về để thỏa mãn nhu cầu của mình. Cũng thế, ta phải tu tập càng nhiều càng hay, cái đạo lộ gồm ba phạm vi trước khi chết đến."

Hãy nghĩ về những lý do ấy và bạn sẽ cảm thấy "chắc chắn mình sắp chết" và bạn sẽ quyết định cần phải tu tập.

a-3.1.2. Hai là không biết sẽ chết lúc nào.

Có ba lý do cho điều này.

(i) Thọ mạng không cố định.

Nếu bạn có thể biết chắc lúc nào mình chết, thì trước hết bạn sẽ thu xếp việc đời- hàng phục kẻ thù, che chở người thân, vân vân- rồi khi rảnh tay sống hạnh phúc, bạn có thể tu tập Pháp. Nhưng bạn không thể chắc chắn như vậy, nên cần phải nghĩ về tính bất trắc của sự chết, nghĩa là không biết lúc nào mình sẽ chết.

Kho Tàng Siêu Vật Lý nói:

Những người dân xứ Kuru
Sống một ngàn năm;
Trên hai lục địa kia
Đời sống giảm còn một nửa
Và lại giảm thêm một nửa.

Nói khác đi, trên phần lớn các lục địa khác, thọ mạng của dân chúng có tính cách cố định.

Ở đây thọ mạng không nhất định:
Lúc đâu là vô lượng,
Và rồi cuộc chỉ còn mười năm.

Theo truyền thuyết, lúc đầu dân cư ở Lục địa phương Nam có thọ mạng dài lâu tới nỗi không thể đo lường bằng số năm; nhưng cuối cùng chỉ còn lại mười năm. Vậy nói chung, thọ mạng dân chúng Nam Diêm phù đề không nhất định, và nhất là vào thời đại suy đồi này điều ấy lại càng đúng.

Thông thường chúng ta không nghĩ, "Ta sẽ không bao giờ chết." Nhưng khi sắp chết chúng ta luôn luôn có ý nghĩ, "Tôi sẽ chết, nhưng không chết năm nay." Có những lý do để nghĩ như vậy; người thì nghĩ "Tôi chưa chết, vì tôi còn trẻ." Nhưng còn trẻ cũng không ăn thua gì. Thần chết không chọn theo thứ tự tuổi tác để đánh gục người ta: có khi trẻ con chết trước, cha mẹ phải chôn con. Lại nữa, nhiều người trẻ hơn bạn đã chết. Lại có kẻ vừa sinh ra đã chết.

Vài người nghĩ, "Tôi sẽ không chết, vì tôi đâu có đau ốm gì." Nhưng chuyện này cũng không nhất định. Có những con bệnh nằm

liệt giường mà không chết, trong khi đó nhiều người khỏe mạnh lại chết thành linh. Nhiều người chết giữa bữa ăn, mà không có một điềm báo trước họ sẽ chết trong khi chưa ăn xong bữa cơm. Nhiều người tham dự những cuộc lễ lớn trong tu viện, khi đi thì đi bằng hai chân mà về thì được mang đi trên cái cán như những cây chết. Nhiều viên chức nhà nước dự thảo những chương trình chính trị to lớn mà không bao giờ có dịp thi hành, vì họ chết trước khi hoàn tất công việc. Trong nhiều toàn tập của những bậc thánh, thường xuất hiện những lời ghi chú "còn dang dở": họ chỉ có thể đặt tên sách, viết vài đoạn rồi chết trước khi hoàn tất.

Trong số những bà con bè bạn xung quanh ta trong thung lũng, ta có thể nói ông A bà B đã chết, nhưng ta không nghĩ "Điều này cũng sẽ xảy đến cho ta." Chúng ta đề cập chuyện chết chóc như một đối tượng gọi tò mò. Ta còn nghe người khác nói: "- ông ta có một tâm y tuyệt đẹp. Tôi hi vọng tôi sẽ có được nó."

Cái chết nhất định sẽ đánh gục bạn trong tương lai, mặc dù lúc nào thì không chắc. Như người ta nói:

Không thể biết cái gì sẽ tới trước:
Ngày mai hay là đời sau của bạn.

Đừng nỗ lực làm gì cho kế hoạch ngày mai
Đúng hơn nên nỗ lực cho đời sau của bạn.

Kinh *Pháp Cú* nói:

Một vài người buổi sáng bạn trông thấy
Mà buổi chiều không thấy nữa.
Vài người bạn trông thấy buổi chiều
Thì bạn sẽ không thấy lại sáng hôm sau...
Làm sao chắc được mai bạn sẽ không chết?

Chúng ta không làm những chuẩn bị cho cái chết mà ta chắc chắn sẽ gặp, nhưng chưa biết lúc nào. Không chắc ta sẽ sống cho tới già. Hãy nhớ thật là một lỗi lầm khi làm thật nhiều chuẩn bị để an hưởng tuổi già.

Nếu bạn không thể chịu nổi ý tưởng mình sẽ chết hôm nay, ngày mai hay ngày mốt, thì ít nhất bạn cũng phải nghĩ cái chết có thể xảy ra với bất cứ ai từ đây tới sang năm. Bạn không biết chắc ai trong những người đang ngồi đây sẽ chết trước- người ngồi hàng trước, hàng giữa hay hàng sau.

Bạn sẽ không nhận được một giấy báo: "Bây giờ, hãy chuẩn bị để chết." Cái chết sẽ đến đột ngột một ngày nào đó, và bạn chỉ còn nước phải bỏ lại tất cả những gì đang làm

dang dở. Ngay cả những thầy tu cũng phải ngừng uống trà bơ, ăn bánh bột lúa mạch và mì sợi mà đi đến đời sau: thời gian cái chết đến bất trắc là như thế.

Sự bám lấy trường cửu đã lừa bịp bạn, khiến bạn nghĩ mình còn lại nhiều năm để sống, nhưng sẽ đến cái ngày bạn thành linh chết. Ngay những người bệnh sắp chết tới nơi cũng nghĩ, "Tôi sẽ không chết hôm nay." Nhiều người khi gặp năm mà lá số tử vi báo là xấu lắm, có thể nhớ đến cái chết và tự hỏi, "Tôi có sẽ chết năm nay không?" Nhưng cho dù bạn không có một năm như thế, không có năm nào trong một trăm năm của cuộc đời mà bạn có thể bảo rằng : "Tôi sẽ không chết năm nay." Giả sử bạn hăm tám tuổi. Bạn phải nghĩ, "Tôi có thể chết năm nay. Anh A, chị B cũng chết vào lứa tuổi này."

Chúng ta có thể bảo, "Tôi thề là tôi chắc chắn không chết năm nay," nhưng ta không thể làm một lời thề như vậy được.

Chúng ta thiếu phân tích, và có thể bị đánh lạc hướng khi sống trong những thành phố lớn, cộng đồng lớn. Chết và vô thường bởi vậy là những đề mục thiền thực tiễn vì nó

không khó hiểu như lý vô ngã. Đây là những điều ta có thể trông thấy tận mắt, sờ mó được.

Thầy tôi, bậc tôn sư, chỗ quy y và che chở tôi. có dạy:

"Nếu bạn không chết trong vòng một hai tháng, tôi cầu cho bạn có thể làm được vài lợi lạc cho những đời sau của mình; và nếu bạn không chết trong vòng một hai năm nữa, mong bạn thành tựu được niềm hi vọng vĩnh cửu của bạn về tất cả những tái sinh tương lai!"

Bạn phải suy nghĩ kỹ chương này theo cách tôi đã giảng, cùng với những lời trích dẫn các thứ.

(ii) Nhiều yếu tố hỗ trợ cho cái chết, ít yếu tố hỗ trợ cho sự sống.

Chúng ta chỉ được che chở nhờ những cầu nguyện những công đức ta làm trong quá khứ, và nhờ lòng bi mẫn của chư Phật. Có nhiều yếu tố hỗ trợ cho cái chết của ta. Như những con ruồi bu quanh thịt thối, có tám mươi ngàn loại phi nhân khác nhau ám quanh ta trong lúc ta đang sống, chúng sẽ là những yếu tố hỗ trợ cho cái chết của ta. Chúng tự hỏi: "Chứng nào chúng ta có thể ăn thịt nhà người? Khi nào thì chúng ta có thể lấy hơi thở của người?" Bốn

trăm lẻ bốn loại bệnh tật doanh vây ta như một đám mây mù. Ba trăm sáu mươi loại ma quỷ, mười lăm đại ác ma chuyên môn tấn công trẻ nhỏ, ba trăm sáu mươi quỷ xé thây người, vân vân, rất thềm thương mạng sống của ta.

Bạn không chỉ có những yếu tố phụ thuộc bên ngoài ấy mà thôi. Nếu bạn để bốn con rắn vào trong một cái bình, thì con mạnh nhất sẽ ăn những con khác. Nếu những khí chất trong thân thể như phong, mật, đàm, hay bốn đại, mà hơi mất quân bình, thì đã là một yếu tố phụ giúp cho bạn mau kết liễu cuộc đời.

Nhiều yếu tố phụ lực cho cái chết của bạn

Rất ít yếu tố giúp cho sự sống.

Và cả đến những yếu tố giúp bạn sống

Cũng có thể làm cho bạn chết.

Bởi thế hãy luôn luôn tu tập.

Không những có nhiều yếu tố phụ thuộc bên trong và bên ngoài để làm bạn chết, mà nhiều yếu tố giúp cho đời sống cũng có thể làm chết bạn. Nhà có thể sập, thuyền bè có thể bị lật, ngựa xe có thể cán lên người bạn, bằng hữu có thể lường gạt bạn, thực phẩm có thể không hợp với bạn, v.v.. nhiều chuyện có thể làm nguyên nhân khiến bạn mau chết.

Sinh lực của chúng ta giống như một bình hơi nóng đỏ trong ngọn đèn dầu; như Long Thọ nói :

Thần chết cư trú trong mọi hoàn cảnh
Như hơi nóng đỏ trong ngọn đèn dầu

**(iii) Không biết lúc nào chết
vì thân xác này thật vô nghĩa.**

Nếu thân xác chúng ta là chắc chắn, bọc sắt thì chúng sẽ không bị hại, dù có nhiều yếu tố có thể làm cho nó chết. Nhưng thân thể chúng ta giống như những bọt nước: chúng ta không cần có những yếu tố trọng đại để chết, mà ta có thể chết chỉ vì bị gai đâm. Tuy nhiên dù cho thân xác chúng ta có được bọc thép đi nữa cũng không ăn thua gì. Bức thư của Long Thọ nói :

Bảy vùng mặt trời sẽ đốt cháy
Trái đất, núi Tu di, biển cả
Và tất cả chúng sinh luân hồi
Sẽ thành tro bụi - không gì sẽ tồn tại
Thế thì cần gì nói đến thân phận
Những con người hoàn toàn vô nghĩa?
Nhiều yếu tố có thể làm hại đến thọ mạng
của ta

Nó còn mong manh hơn cả bọt nước bị cơn
gió thổi
Thật lạ lùng khi ta thức dậy mà còn thở
được.
Sau một đêm ngủ say.

Nói cách khác khi bạn đi ngủ, hơi thở thô
của bạn bị đè nén và phong đại vi tế có thể di
chuyển tự do trong lỗ mũi bạn; vậy thì thật lạ
lùng làm sao bạn đã không chết khi trở lại hơi
thở bình thường với phong đại thô.

Hãy nghĩ về điều này: không thể biết chắc
lúc nào thì bạn chết. Vậy bạn nên nghĩ mình
cần phải thực hành Pháp ngay bây giờ. Điều
này cũng như khi biết chắc kẻ thù sẽ đến giết
bạn mà không biết lúc nào, thì từ ngày ấy trở
đi bạn sẽ cố gắng để ngăn chặn nó. Nếu bạn
muốn thực hành Pháp nhưng lại bận công việc
kéo dài trong năm này hoặc đến sang năm, và
bạn nghĩ, tôi sẽ tu sau khi xong việc, thế là bạn
đang tự dối mình. Gungtang Rinpoche nói:
"Hình như công việc này chỉ cần
một tháng, một năm;
Khi xong việc tôi sẽ tu tập nhiều pháp."
Tư tưởng này là ác ma phá hoại
Lừa dối tất cả mọi người

Chúng ta nghĩ : "Tôi sẽ tu tập pháp sau khi làm xong việc này việc nọ." Nhưng : Công việc chưa xong cũng giống như râu ông già càng cắt, nó càng mọc.

Nói cách khác, bạn không bao giờ ổn định được để tu tập, vì khi việc này xong đã có việc khác đến. Công việc thế gian giống như một dòng sông không bao giờ ngừng chảy. Guntang Rinpoche nói :

Điều rất có thể xảy ra là trước khi ngày mai đến -

Cái ngày bạn sắp tu tập pháp -

Thì cái chết của bạn đã đến hôm nay.

Bởi thế đừng để cho đầu bạn quay lại;

Nếu bạn muốn tu tập,

Phải tu ngay từ bây giờ.

Nếu bạn cứ trì hoãn công việc và bảo : "Khi việc này xong tôi sẽ tu" hay "Tôi sẽ tu ngày mai," thì công việc sẽ không bao giờ xong mà giờ chết của bạn chắc chắn sẽ đến.

Phải nghĩ kỹ về ba lý do tại sao cái chết là bất trắc, thì bạn sẽ từ bỏ ngay chuyện thế gian và quyết định tu tập không lãng phí thì

giờ. Nhưng những tu sinh trong các tu viện không cần phải cắt ngang việc học, việc thực tập thảo luận để đi đến một hang động xa xôi : thay vì vậy bạn phải chuyển hóa những gì mình đang làm trở thành Phật pháp. Chẳng hạn bạn chỉ tụng những lời kinh như câu : "Cho đến ngày giác ngộ, con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng ..." hàng ngàn lần, nhưng bây giờ bạn hãy xét lại có bao giờ bạn suy nghĩ một cách chân xác về câu ấy hay không : Bạn sẽ thấy rằng, rất hiếm khi bạn làm việc ấy.

Bất kể bạn nỗ lực như thế nào trong việc kinh doanh, nông trại, v.v.. những việc ấy sẽ không bao giờ trở thành Phật pháp; nhưng chúng ta những người đã thọ giới cần phải chuyển hóa những gì ta làm trở thành pháp. Thật đáng tiếc nếu chúng ta không thực tập pháp một cách thường xuyên, nhưng không đáng tiếc nếu chúng ta không biết những sự kiện gì xảy đến.

a-3.1.3. Ba là nghĩ khi chết chỉ Pháp có thể giúp bạn

(i) Tài sản không thể giúp bạn.

Bạn có thể giống như Phạm vương Đế Thích hay Chuyển luân vương, nhưng khi chết bạn sẽ không đem theo được dù chỉ một tên tôi tớ; bạn sẽ không được tự do đem theo một thứ sở hữu nào - vào lúc ấy tất cả tài sản của bạn hóa ra vô dụng. Bạn có thể là chúa tể hùng mạnh nhất cai trị tất cả mọi xứ sở, nhưng khi chết đến, bạn không đem theo được cả đến một hạt lúa. Khi ấy bạn không khác gì một kẻ ăn mày : bạn không thể mang theo cả đến một cây gậy. "Vua sẽ để lại những kho tàng của ông ta ; người hành khất phải để lại cây gậy chống." Kinh *Cây Sống* nói :

Người ta có thể đủ ăn trong một trăm năm,
Mà khi chết phải ra đi đói khát
Người ta có thể đủ mặc cả trăm năm,
Mà khi chết phải ra đi trần truồng.

Và trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* có câu :

Tôi phải mất tất cả sở hữu
Mà vẫn không hiểu được điều này
Và tôi đã phạm nhiều tội lỗi
Vì những người thân của tôi
Và vì những người không thân...
Khi sinh ra bạn sinh một mình,
Khi chết đi bạn cũng chỉ chết một mình

Bạn bè rầy rà của bạn có thể làm được gì
Nếu họ không san sẻ được phần nào nỗi khổ
?

Ngày xưa có một người đeo một tảng đá
lớn thành một hình khối. Người khác hỏi anh
ta sẽ làm gì với nó. Anh ta trả lời : "-", không
làm gì cả, tôi chỉ để nó lại." Cũng thế bạn sẽ để
lại sau lưng tất cả tài sản và sở hữu mà bạn đã
có được trong tái sinh này.

**(ii) Bạn bè quyến thuộc không thể
giúp.**

Một người đang hấp hối có thể được vây
quanh bởi những tôi tớ, đệ tử và những bạn bè
thân thiết nhất của anh ta, người thì nắm tay,
kẻ lôi chân, nhưng không ai làm gì được.
Người ấy không thể đem theo mình một người
bạn nào ; y phải du hành con đường gian nan
của cõi Trung ấm một mình đơn độc. Maitriyoki,
một hành giả vĩ đại nói rằng :

Tâu đại vương, dù ngài giàu có đến đâu
Khi Ngài chết và đi đến
một tái sinh khác trong thế giới
Ngài sẽ giống như một người
Bị kẻ thù tấn công ở giữa sa mạc :

Một mình không vợ con thì thiếp...

Trong tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* :
Khi sứ giả của Diêm vương đến bắt bạn
Thì thân bằng quyến thuộc có ích gì ?
Bạn bè làm được gì ?

Đức Panchen Lama Lozang Yeshe nói :
Bạn sẽ vĩnh viễn xa lìa
Những người thân yêu đang khóc bạn...

Có người chắc chắn chết giữa mùa đông
sau; khi ấy họ làm được bao nhiêu phần trong
chương trình của họ dành cho năm tới?

Nếu chúng ta sắp đi Ấn độ, Trung quốc hay
một nơi nào khác, chúng ta sẽ xem chuyện ấy
hết sức quan trọng. Chúng ta sẽ chuẩn bị hành
lý để du hành cùng với lừa, ngựa và gia nhân.
Nhưng khi chúng ta làm cuộc du hành lớn lao
để đi đến tái sinh kế tiếp, ta sẽ không có bạn
bè, không thể đem theo dù chỉ một thứ sở hữu
nào.

**(iii) Thân thể bạn cũng không giúp
được.**

Khi bạn chết, sẽ không ích gì nếu tất cả những ngọn núi đều biến thành vàng, tất cả mọi người đều hóa thành người thân của bạn. Hoàn toàn tách khỏi tài sản, sở hữu, thân quyến, bạn sẽ phải để lại cả cái thân xác của bạn- cái bạn gọi là "thân của tôi" sinh ra từ bào thai cùng một lượt với bạn, cái thân mà bạn vẫn che chở cho nó khỏi đói khát nóng lạnh, cái thân thể mà bạn không để cho một cái gai châm chích, và yêu quý nó như viên ngọc ước. Đức Panchen Lama Choekyi Gyaeltsaen nói: "Thân này bạn bảo bọc yêu quý là thế, nhưng sẽ hóa ra lừa dối bạn khi bạn cần đến nó nhất..." Nói cách khác, hãy nghĩ về việc bạn sẽ hoàn toàn bị tách khỏi thân xác này, cái thân mà bạn đã từng nâng niu che chở.

Sau khi đã suy tư về ba lý do ấy, thì không ích gì để sợ hãi buồn sầu. Gungtang Rinpoche nói:

Pháp là hướng đạo hướng dẫn bạn đến
con đường không lừa dối;

Pháp cung cấp cho bạn tư lương trên đường
dài;

Pháp là thuyền trưởng trên hành trình gian
khó;

Từ giờ này hãy tu tập Pháp bằng thân lời ý của bạn.

Milarepa nói:

Hỏi thiên thần Nyama Paelaarbum!

Hãy nghe đây, nữ thần của tài sản, kẻ có
tín tâm:

Người có đủ lương thực

Cho chặng đường dài

-Những đời tương lai sau cuộc đời này?

Nếu người không có đủ,

Thì hãy thực hành bố thí

-Đấy sẽ là hành trang của người...

Này thiên thần Nyama Paeldarbum!

Người có đủ bạn bè

Để đối phó với những nổi kinh hoàng lớn
lao

Trong những đời sau cuộc đời này?

Nếu người không có đủ

Thì hãy thực hành diệu pháp

- Đấy sẽ là hành trang của người.

Nói cách khác, Pháp là hướng đạo của ta,
thuyền trưởng và hành trang của ta để đi cuộc
hành trình sang cõi chết. Nếu bạn chưa thực

hành Pháp, thì cái chết của bạn chẳng khác gì cái chết của một con chó đi lạc trong một ngõ hẻm. Đây là một cách suy nghĩ có nhiều lợi ích.

Những người đi về thăm quê không làm những chuẩn bị để ở lại nơi mình ở, ngược lại họ dồn hết năng lực để thu xếp hành lý, không làm gì khác. Bạn cũng thế, cần phải quyết định chỉ thực hành Pháp mà thôi- một cái gì không bị chi phối bởi những chướng ngại của đời này.

a-3.2. Thiên quán về những khía cạnh của cái chết

Đây là một chỉ giáo từ bậc tôn sư tôi. Mặc dù nó chỉ tập trung cốt yếu vào cách làm thế nào để theo một thời thiên quán về "cách giảng thực tiễn" (xem Ngày Thứ Nhất), người ta bảo tốt hơn nên quán theo cách này.

Bạn nên nhớ lại những điều nói trong bản văn *Chỗ Nương tựa Đây Bi Mãn hoặc Những Cầu Xin Để Được Giải Thoát Khỏi Con Đường Gian Nan Của Trung Đm* của đức Panchen Lama Lozang Choekyi.

Hãy quán xét cái gì sẽ xảy đến khi bạn chết. Rồi, khi bạn đang tiến gần đến cái chết, như nói trong sách *Những Câu Xin...*:

Khi những y sĩ đã bỏ tôi,
Khi lễ cầu an không còn công hiệu,
Khi bạn bè đã hết hy vọng tôi sống,
Khi mọi việc tôi làm đều vô ích
Mong sao tôi được ân phước
Nhớ lại những chỉ giáo của thầy tôi.

Nói cách khác, cơn bệnh trở nên nặng hơn mặc dù đã chữa trị và làm lễ lạc đúng cách; những gì y sĩ bảo bạn không phải là những gì ông nói với những người khác; quyển thuộc bằng hữu chỉ nói với bạn những lời hay đẹp nhưng lại nhóm họp sau lưng bạn một cách bí mật và đều đồng ý là bạn sẽ chết; bạn cho thấy những triệu chứng xấu bên trong cũng như ngoài- hơi ấm của cơ thể bạn tan biến, bạn thở một cách khó nhọc, mũi bạn xẹp lại, môi bạn cong lên, da xanh xám, vân vân. Bạn hối tiếc những tội lỗi quá khứ nhưng chưa sám hối một cách đầy đủ, hoặc không chịu lập lại sự sám hối, hoặc chưa hành thiện đúng mức. Cơn bệnh chết người của bạn khiến bạn đau đớn, và những triệu chứng của bốn đại tuần tự tan rã đã xuất hiện cho bạn. Bạn có những ám ảnh

kinh hoàng ngăn bạn không thấy được những cảnh huống trong hiện tại. Năm uẩn của bạn cuộn tròn trong một cái chăn để ở một góc phòng, che sau một bức màn. Người ta thấp cho bạn một gọng đèn bơ leo lét. Nếu bạn là một thầy tu, họ sẽ mặc cho bạn một bộ áo lễ để làm cho bạn có vẻ dễ coi.

Bây giờ bạn có thể làm việc thật nhiều để có được một ngôi nhà tốt, áo quần mềm mại ấm áp, thảm trải nhà..., nhưng khi bạn chết, xác bạn sẽ bị xé thành ba phần, cột bằng dây da, đặt trên đất tro trụi hay trên những tảng đá, vân vân. Hiện tại bạn có thể thưởng thức những món ăn thượng vị, mà trong tương lai bạn sẽ phải sống bằng mùi của những đồ cúng đốt cho người chết. Bây giờ người ta gọi bạn bằng những tên đẹp như "Geshe," "Đại Đức" "Thượng tọa;" nhưng trong tương lai sẽ có lúc cái thân thể bạn được gọi là "xác chết" và bạn sẽ được gọi là "Vong linh ông này ông nọ." Mỗi khi các bạn, những tu sĩ, thấy những bộ áo lễ, thì hãy nhớ đến lúc bạn chết, xác bạn sẽ được tô điểm bằng chiếc áo ấy. Khi trông thấy chiếc mền, nó phải nhắc ta nhớ thi thể ta sẽ được quấn trong đó. Đây là những gì ta nên nhớ nghĩ. Milarepa nói: "Cái tên ghê gớm là thầy

chết sẽ được gán cho thân thể của hành giả." Điều này cũng áp dụng cho thân thể bạn.

Sau khi chết bạn sẽ đi đến cõi trung ấm, ở đây bạn sẽ bị nổi kinh hoàng không thể tưởng, và sẽ có những ảo giác về những cơn bão bụi và bão lửa, bị chôn vùi dưới những khối đá lở hay đất lở, hoặc bị vây bủa bằng những vòng lửa quay cuồng, hoặc bị nước cuốn trôi, hoặc bị thổi bay theo gió, vân vân.

Một vài lamas tuyên bố họ khai thị cho thân thức người chết đi vào cõi trung ấm và làm nghi thức khai đạo bên đầu người chết, nhưng thực sự thời gian khai đạo để đi vào cõi trung ấm là ngay bây giờ: làm điều này trước khi người ta chết sẽ có lợi hơn. Chúng ta có thể luôn luôn bảo đảm được thưởng thức món ăn ngon thức uống tốt, nhưng điều này sẽ không xảy ra khi ta đang hấp hối và phải nói: "Đỏ tôi lên." Thật chắc chắn trăm phần là ta sẽ không tu tập được gì nữa vào lúc ấy, vì bây giờ khi còn sống khỏe mạnh ta không chịu tu tập. Tuy nhiên những nghi lễ khai thị ấy cũng có thể giúp ích phần nào, vì năng lực gia hộ của chư Phật thực bất khả tư nghì.

Một nguồn gốc của thiên định về những khía cạnh của cái chết là quyển *Hành Bồ Tát Hạnh*:

Hãy đi vào nghĩa địa
Để thấy cho rõ ràng
Bộ xương của người khác
Và thân thể của bạn
Đều là vật khả hoại.
Bạn sẽ bình thản hơn.

Khi một người chết đi, xương xấu phân tán khắp nghĩa địa, hãy quán xét rằng xương ấy không khác gì xương của chính bạn- khi ấy bạn sẽ bình thản hơn trong tương lai. Những thi thể trong nghĩa địa lúc đầu cũng như thân thể bạn : con người thường ưa chuộng chúng. Những hành giả lớn ở Ấn thường cầm những xương đùi hay sọ của người chết không phải muốn dọa người khác hay muốn trông ra vẻ ghê gớm, mà chỉ để tăng ý thức của họ về những dáng vẻ của cái chết. Ngay cái tách làm bằng sọ người này, một thời đã ở trong đầu của một người nào đó; y đã quá yêu quý nó đến độ nếu bị móng tay cào phải, y cũng la "ối."

Nếu bạn là một tu sĩ thường, gian phòng của bạn sẽ trống rỗng khi bạn chết, và một người khác sẽ dọn vào, bảo: "-", ông ấy đã chết

vài ngày trước, và bây giờ tôi chiếm cái phòng ông ta."

Một người nào khác sẽ mặc cái y của bạn và bảo, "Cái y này trước kia là của ông ấy ông ấy. Tôi đã mua được." Cũng thế có một ngày chắc chắn sẽ đến, khi những người khác sẽ mua những đồ đạc áo quần của bạn và sử dụng chúng, trong khi bây giờ thì họ không dám động tới. Đây là lý do đức Dalai Lama thứ bảy nói: "Sẽ đến lúc tôi mất hết ngay cả những sở hữu này: tôi hài lòng vì đã mượn những viên ngọc ấy." Nói cách khác, đây là những vật bạn mượn tạm để dùng trong một thời gian ngắn.

Nếu bạn không nỗ lực nào nghĩ đến cái chết của chính mình, thì hãy đi mà chứng kiến cái chết của một người nào khác; không thể nào bạn không nhớ những chỉ giáo này vào một lúc như vậy.

Chúng ta không nghĩ về những chuyện này, nhưng tại sao ta đâm sợ hãi khi trông thấy một sợi dây và lầm nó là con rắn? Đây là liều lượng sợ hãi ta cần có. Chúng ta có thể chết trước khi ta mặc rách một cái áo, chẳng hạn. Hãy nghĩ về điều ấy: đời chúng ta thật vô cùng ngắn ngủi.

Những điều này được bàn trong kinh *Đạy Cho Vua. Lam rim Mũ Đỏ* của Gedun Taenzin Gyatso bàn về việc làm thế nào pháp thiên quán vô thường có thể là một liều thuốc chữa bệnh béo phì vào lúc bạn có được nhiều y phục thực phẩm, vv.. tốt đẹp. Mỗi khi thấy những sở hữu của bạn, như y phục, vv. hãy nghĩ: "Đây chỉ giả dạng là những sở hữu của tôi. Sẽ có ngày những người khác đem ra chia nhau, và chắc chắn họ sẽ bảo, những cái này là của người đã chết. Bây giờ tôi cung quý cái thân tôi và săn sóc cho nó, nhưng sẽ có một lúc nó trở thành cái gọi là thi thể. Nếu lúc ấy tôi phải trông thấy nó, tôi sẽ kinh hãi; tôi sẽ nôn mửa nếu sờ nó. Nó sẽ được buộc bằng một sợi dây và người ta sẽ làm đủ thứ chuyện đối với nó." Hãy tưởng đến cái lúc bột ngũ cốc của bạn còn lại sẽ được xử dụng để cúng dường, lúc mà những nghi thức khai thị cho vong linh đi vào cõi chết sẽ được làm bên cạnh cái đầu của bạn, vân vân. Một người nào đó sẽ cầm cái sọ của bạn mà bảo, "Đây là cái sọ của y. Cũng không đến nỗi tệ." Thời gian như thế đang đến, và kể từ đây trở đi bạn hãy làm những điều mà bạn không phải ân hận về sau.

Tiêu chuẩn để biết bạn đã khai triển được thực chứng về chết và vô thường trong

dòng tâm thức bạn, là nếu bạn muốn được như Geshe Karag Gomchung (xem trang...).

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche ôn lại tài liệu này với chi tiết vừa phải).

Ngày mười một

*Kyabje Pabongka Rinpoche bảo chúng tôi
hãy điều chỉnh động lực nghe pháp và tu hành
của mình:*

Kinh *Màn Kịch Lớn* nói:

Ba cõi vô thường như mây mùa thu
Hữu tình chết và tái sinh như trên sân khấu
Đời sống ngắn ngủi như làn chớp,
Trôi qua nhanh như thác đổ núi cao.

Nói cách khác, ba cõi - quả đất, núi Tu di và tất cả - giống như mây thu. Hữu tình sinh rồi chết như trong một màn kịch, những diễn viên thay đổi liên liên. Đời chúng ta không kéo dài, không đứng yên mà lướt nhanh qua như thác đổ trên núi xuống. Bởi thế các bạn phải nghĩ, "Tôi phải thực hành Pháp ngay tức khắc." Lam rim là cửa ngõ tốt nhất dẫn đến con đường độc đạo mà ba đời chư Phật đều theo. Bởi

thế các bạn phải nghe giảng về Lam rim để thành Phật quả vì an lạc cho tất cả hữu tình; rồi bạn phải thực hành Pháp ấy...

Khi ấy ngài nhắc lại những đề mục đã bàn, và nói lại tài liệu hôm trước về vô thường.

Phần "Phát sinh niềm khao khát được tái sinh tốt đẹp" có một tiêu đề phụ thứ hai:

b. Nghĩ về loại khổ hay vui mà bạn sẽ có trong tái sinh kế tiếp ở một trong hai nẻo luân hồi.

Quán về những nỗi khổ thuộc các thượng giới sẽ bàn sau, trong phần Phạm Vi Trung Bình. Bây giờ tôi sẽ nói đến những thống khổ ở các đọa xứ.

Bạn chắc chắn phải chết, nhưng chưa biết chừng nào. Sau khi bạn chết, tâm thức bạn không chấm dứt; do vậy chắc chắn nó phải tái sinh. Chỉ có hai nơi trong đó nó có thể tái sinh, thượng giới hoặc hạ giới. Bạn có thể suy lường mình sẽ đi vào nẻo nào. Như tôi đã từng nói, chúng ta xem tử vi, bói toán để được báo cho biết đời sau ta sẽ tái sinh về đâu, nhưng điều ấy thực không cần thiết. Đức Phật đã tiên

đoán cho ta rằng, ta sẽ đi lên cõi trên nếu ta đã sống hiền thiện, và đi xuống cõi dưới nếu bất thiện. *Bản Sinh Truyện* nói:

Hãy chắc chắn rằng đời sau của bạn

Sẽ vui hay khổ

Là do nghiệp thiện hay bất thiện.

Bởi thế hãy từ bỏ tội lỗi

Và thực hành đức hạnh.

Chúng ta làm nhiều kế hoạch cho cuộc đời này, mà ta gọi là "Nghĩ đến tương lai." Nhưng nó không có nghĩa gì. Hãy nhìn xa hơn: hãy tìm xem bạn sẽ tái sinh về đâu trong đời kế tiếp. Nếu làm như vậy, bạn sẽ thấy mình không thể thoát một trong hai đường là đi lên hoặc đi xuống, và bạn không có tự do chọn lựa phải đi ngõ nào. Nếu ta có quyền chọn lựa, thì hiện tại ai đại gì còn ở trong các đọa xứ? Như vậy, tái sinh về đâu trong đời kế tiếp là tùy thuộc vào nghiệp lực.

Nếu bạn có nghiệp hỗn hợp, có thứ thiện, có thứ bất thiện, thì cái nào mạnh hơn sẽ chín trước. Nếu cả hai đều mạnh ngang nhau, thì thứ nào bạn quen thuộc nhất sẽ chín trước. Nếu bạn đều quen thuộc với cả hai loại nghiệp, thì loại nào phát sinh sớm hơn sẽ chín trước.

Luận của Thế Thân (Vasubandhu) về chính tác phẩm của ngài *Kho Tàng Siêu Vật Lý* nói:

Nghiệp quay bánh xe sinh tử,

Nghiệp nặng nhất chín trước;

Kế đến là nghiệp gần nhất;

Rồi đến nghiệp quen thuộc nhất;

Rồi những nghiệp được làm sớm nhất.

(CT: Cực trọng nghiệp, cận tử nghiệp, thường nghiệp và tích lũy nghiệp- DG chú)

Đối với chúng ta, những nghiệp bất thiện mạnh hơn. Những tư tưởng chúng ta thường chỉ thiên về tham, sân hận. Nếu sự tình quả là như thế thì đương nhiên những nghiệp phát sinh từ những tư tưởng ấy sẽ là bất thiện. Ngay cả những thiện hành của ta cũng vô tình bị rơi vào năng lực của những tư tưởng bất thiện, và có rất ít hành động hồi hướng cho những đời sau của ta.

Lấy ví dụ bạn mắng một đệ tử. Động lực thúc đẩy bạn là một cơn lôi đình. Do đó hành động thực thụ là, bạn sử dụng những lời lẽ làm cho người kia phải đau đớn. Còn bước cuối cùng là, bạn thích thú về những gì mình đã làm. Bởi thế động lực, hành động và bước cuối đều rất mãnh liệt.

Đa số những hành vi tội lỗi của chúng ta đều mãnh liệt tương tự như thế, nhưng những thiện hành thì như sau. Ngày xưa có một người hay bị tán loạn mỗi khi tụng *Một Trăm chú Thiên Cõi Trời Đâu Suất*. Y thường nói chuyện với nhiều người khác trong khi tụng đi tụng lại nhiều lần từ đầu chí cuối. Chúng ta cũng lắm bầm cái lỗ miệng, nhưng tâm thì lại tràn ngập những chuyện thế gian. Chút ít đức hạnh ta có được thì lại bị phá hỏng bởi tức giận và tà kiến. Cả đến những hành vi bất thiện nhỏ nhất của chúng ta cũng mỗi ngày một tăng gấp đôi kích thước. Hơn nữa, trong những đời quá khứ, khi làm sâu bọ, côn trùng, thủy quái, thú săn mồi, vân vân, chúng ta đã phạm bao nhiêu tội khổng lồ. Những tội ấy, cùng với những tội ta đã phạm trong đời này, làm nên số lượng bao la những tội rất cường liệt mà ta đã tích lũy. Chúng ta không thể nào hối chuộc được tất cả những tội này trước khi chết bằng sự sám hối và hứa không tái phạm. Điều này vượt ngoài khả năng hiện tại của chúng ta. Căn cứ trên nhận thức, điều này chứng tỏ chúng ta quen thuộc với tội lỗi hơn là với đức hạnh; và nếu thế thì khả năng duy nhất là chúng ta sẽ đi đến các đọa xứ trong tái sinh kế tiếp.

Chúng ta không thể quyết chắc sẽ không rơi vào đọa xứ nếu chưa đạt đến mức "nhân" trong đạo lộ chuẩn bị. Người ta bảo ngay cả những bồ tát ma ha tát (đại hữu tình) cũng đã tái sinh vào đấy.

Giả sử đêm nay bạn ngủ trong một gian phòng đẹp trên giường êm dịu; nhưng rồi thành linh một tai biến đột ngột làm bạn chết. Vào cái giờ đáng lẽ bạn thức dậy theo lệ thường, thì có thể bạn đã đi đến một nơi mà tất cả đồi núi đều ngập lửa. Khi ấy bạn sẽ làm gì?

Bạn sẽ không phát sinh động lực mạnh đủ để từ bỏ nếu bạn chỉ thiên quán về sự có thể sinh vào đọa xứ như kiểu bạn nhìn chòng chọc vào một vật gợi tò mò. Như Long Thụ nói: "Hãy quán niệm sự cực nóng hay cực lạnh của các địa ngục như thể là bạn đã ở đấy một ngày..." Nghĩa là, bạn phải thiên quán để phát sinh tuệ giác đi sâu vào sự tái sinh vào đọa xứ này hay khác (điều này cũng gần giống như giai đoạn "phát sinh" trong pháp quán về một vị thần bảo hộ). Bạn phải đâm ra sợ hãi.

Thường chúng ta rất xem trọng những phép thiên quán để thấy được thánh thể của một vị thần bảo hộ, nhưng còn lợi ích hơn nếu trong một lúc đầu ta quán ra một thân thể ở

địa ngục. Những thống khổ của địa ngục cực nóng sẽ dễ gây nên sự biến cải đầu tiên trong tâm thức chúng ta và làm cho ta phát sinh ý thức từ bỏ. Đây là một kết quả tốt lành. Chúng ta cũng sẽ trở nên buồn sâu; sự buồn sâu có đức lớn, vì nó làm tiêu tan thói kiêu mạn, vân vân. Như Shàntideva nói:

Đức tính của đau khổ là
Do buồn sâu nó tẩy trừ kiêu mạn.
Người ta phát triển tâm bi mẫn
Đối với những chúng sinh trong luân hồi;
Tránh gây tội lỗi, hoan hỷ với đức hạnh.

Chúng ta dễ phát tâm từ bỏ khi được tái sinh làm người. Vì lý do ấy mà ta nên thiên quán về khổ.

Sự thiên quán về các nỗi khổ trong các đọa xứ có 3 phần: Suy tư về những nỗi khổ ở (1) Địa ngục, (2) Ngạ quí (3) Súc sinh.

b-1. Nghĩ về những thống khổ của địa ngục.

Có 4 tiêu đề phụ.

***b-1.1. Các địa địa ngục hay địa
ngục
rất nóng.***

Những địa ngục cực nóng có vị trí như sau. Địa Ngục Sống Lại Liên Tục ở cách 32.000 do tuần dưới Bồ Đề đạo tràng ở Ấn. Những địa ngục nóng khác nằm dưới địa ngục này cách nhau 4.000 do tuần. Tất cả nền đất và núi trong địa ngục ấy toàn bằng sắt nung đỏ. Mặt đất ở đây cũng như ở cõi người, không bằng phẳng chút nào.

Khi bạn sắp bị tái sinh vào địa ngục nóng, thì bạn làm gì được? Gungtang Rinpoche nói :

Đời người vô thường

Ngán như một giấc ngủ

Đây những chiêm bao vô nghĩa

Một vài giấc vui, một vài giấc buồn.

Khi thành linh bạn thức dậy

Với một đời sống trong đọa xứ,

Thì bạn sẽ làm gì?

Nghĩa là vào lúc chết bạn có những ảo giác là mình rất lạnh, bởi thế bạn phát sinh một lòng khát khao hơi nóng, điều này khởi

động cái nghiệp đưa đến tái sanh vào những địa ngục nóng. Khi chết giống như bạn rơi vào giấc ngủ. Khi kinh quá giai đoạn trung ấm là như bạn nằm chiêm bao. Rồi thành linh bạn thấy mình ở trong địa ngục nóng, là giống như khi thức dậy.

Lửa địa ngục 7 lần nóng hơn lửa ở cõi người. Hãy so sánh 2 loại lửa này. Ngọn lửa ở cõi người là quá lạnh so với lửa địa ngục đến nỗi nó giống như nước được làm cho mát lạnh nhờ trầm Goshirsha.

Ngài Mục Kiền Liên có lần mang một đóm lửa nhỏ ở địa ngục về đến cõi người và đặt nó trên bờ đại dương. Tất cả nhân loại đều bị nổi điên vì nơi nóng này và họ không thể chịu được nếu để như vậy. Nếu bạn sinh ra giữa một đống lửa như thế, thì sẽ không có vấn đề gì nếu thân thể bạn nhỏ và bị ngọn lửa ngốn ngấu tức khắc. Nhưng thân thể chúng ta khổng lồ như một dãy núi. Điều này thật cũng không sao nếu gót chân bạn chai lì như da chân của một vài người. Nhưng không đâu: Thân thể bạn giống như thân thể một hài nhi.

Bởi thế nỗi khổ của địa ngục nóng thực không thể chịu đựng: khổ vì có một cái thân khổng lồ để bị đốt cháy; khổ vì có da thịt ít

khả năng chịu đau như da thịt của một trẻ sơ sinh; khổ vì ngọn lửa đốt thân mình cực kỳ nóng bức; vân vân. Có 8 địa ngục nóng:

b-1.1.1. Địa ngục sống lại liên tục.

Ở đây không có ngục tốt canh giữ. Những người sinh vào ngục này là những hữu tình tái sinh do năng lực của ác nghiệp. Những hữu tình này vừa thấy người khác là tức khắc nổi giận; bất cứ cái gì chúng tóm được cũng trở thành khí giới. Chúng chặt nhau ra thành từng mảnh; tất cả đều ngất xỉu té xuống đất. Rồi một tiếng nói từ trên trời nói với chúng: "Bây giờ ngươi sẽ được làm cho sống lại." Một ngọn gió lạnh đập vào thân thể chúng làm cho xương thịt tản mát của chúng liền lại với nhau như trước. Rồi chúng lại làm như cũ. Mỗi ngày chúng đều rơi vào những cơn chết ngất; mỗi ngày chúng có hàng trăm cái chết khác nhau và được sống lại hàng trăm lần. Chúng ta phải phát triển tuệ quán đi sâu vào hình ảnh ấy, cảnh tượng sẽ như thế nào khi ta sinh vào địa ngục ngay bây giờ, khi bị cắt bị xẻ, khi chết ngất được làm cho sống lại v.v.. Trong đời này nếu ta bị đâm một nhát dao, nó chỉ giết ta một lần mà còn đau khổ kinh hoàng không thể kể xiết. Thế mà trong địa ngục ấy ta sẽ phải chết

đi sống lại nhiều lần mỗi ngày và sẽ trải qua nỗi kinh hoàng và đau đớn ấy nhiều lần. Lại nữa đời chúng ta ở đây rất dài, không thể so sánh với những đời người ngắn ngủi. Long thụ nói :

Nỗi khổ bị đâm 300 lần trong chỉ một ngày Cũng không thể sánh với nỗi khổ nhỏ nhất trong địa ngục

Không thấm vào đâu so với nỗi khổ của địa ngục.

b-1.1.2. Địa ngục đen tối.

Từ địa ngục này trở xuống có những ngục tốt canh giữ như là ngục tốt Đầu Voi và dạ xoa Đầu Heo. Những ngục tốt này và những người làm việc trong địa ngục ấy có thân thể khổng lồ như núi, mắt đầy những tia máu đỏ khủng khiếp; chúng chỉ la lên những tiếng như "đánh," "giết." Trong lúc thiên quán bạn phải cảm thấy sợ hãi như thể chúng sắp đến giết mình. Những ngục tốt tóm lấy bạn đặt nằm giữa trên nền sắt nung đỏ, chúng dùng giầy thừng bằng sắt nóng quất vào thân thể khổng lồ của bạn để lại nhiều lần roi và vết đen. Một vài ngục tốt cưa dọc theo những lần roi này như một người thợ mộc cưa gỗ. Những ngục tốt khác lại lấy rìu, búa để chặt. Sau khi bạn đã bị cưa

xẻ như thế, những miếng thịt và giọt máu nhỏ trên nền sắt nóng vẫn còn liên kết với ý thức của bạn, và nó làm tăng thêm nỗi thống khổ mà bạn trải qua.

Những nguyên nhân để bị sinh vào trong địa ngục này là làm 10 điều bất thiện, đánh đập súc vật v.v..

b-1.1.3. Địa ngục ép lại để bị nghiền nát.

Tái sinh ở đây thường là do nghiệp sát đã đến thời kỳ chín mọng. Hai ngọn núi giống như hai cái đầu dê đực to lớn chạy xáp lại với nhau và bạn bị nghiền nát ở giữa không có lối thoát. Hai ngọn núi lại xa ra và cơ thể của bạn phục hồi như cũ. Việc ấy cứ tái diễn nhiều lần. Một số chúng sinh bị nghiền thành bột giữa hai khối đá; một số bị giã bằng chày như giã mè ; một số bị nghiền nát trong những đỉnh sắt. Bạn có thể bị nghiền nát giữa nhiều dụng cụ khác nhau : những dụng cụ này là những thứ bạn dùng để giết người hay súc vật trong quá khứ. Chẳng hạn bạn giết một con rận với hai ngón tay thì về sau trong địa ngục bạn sẽ bị giết bằng cách bị nghiền nát giữa hai núi đá như hình móng tay.

b-1.1.4. Địa ngục kêu gào.

Bạn bị đặt trong một cái nhà bằng sắt nung đỏ không có cửa ra vào, trong ngoài toàn là lửa. Bạn đau khổ vì nghĩ, ta sẽ không cách nào thoát. Nỗi thống khổ lớn làm cho bạn gào thét rên la.

b-1.1.5. Địa ngục kêu gào lớn.

Bạn bị đặt trong một cái nhà bằng sắt ở trong một cái nhà sắt khác giống hệt. Nỗi đau khổ của bạn cũng gấp hai lần vì nghĩ, ta chỉ có thể thoát khỏi một trong hai cái nhà này mà thôi.

Phạm mười điều ác, hoặc uống rượu bê tha có thể là nhân cho sự tái sinh vào trong những ngục này. Một quyển kinh cũng nói tương tự :
Nếu uống rượu thì bị tái sinh
Vào một nơi gào thét
Người phục rượu sẽ bị sinh vào
Địa ngục vây quanh địa ngục này.

b-1.1.6. Địa ngục nóng.

Bạn bị đâm trên một cái dùi bằng sắt đỏ rực chạy từ hậu môn trở lên, đâm ra đỉnh đầu,

khiến cho tất cả ruột gan của bạn đều cháy và những ngọn lửa găm thét toát ra từ miệng, mắt v.v.. của bạn. Bạn bị nấu trong một cái lò lớn bằng nước đồng sôi. Sau đó những mảnh xương của bạn được ráp lại và cơ thể của bạn được phục hồi tình trạng cũ để rồi lại bị nấu.

b-1.1.7. Địa ngục cực nóng

Địa ngục này nóng gấp hai địa ngục trên. Thịt gân ruột rà của bạn đều bị hầm nấu, lìa khỏi xương. Khi chỉ còn xương, bạn lại được ráp lại như cũ. Một vài chúng sinh bị ép lại giữa hai đĩa sắt làm cho thân họ bẹp dí. Những dây sắt nóng đỏ quấn quanh thân thể một vài người và thịt xương lòi ra như bột nhồi dưới sức ép. Một vài chúng sinh bị đâm bằng chĩa ba nóng đỏ từ hậu môn lên đỉnh đầu; lưỡi chúng thè ra dài nhiều do tuần cho trâu kéo thành những luống cày, v.v.. Một vài chúng sinh bị ép giữa hai lá sắt như cái bìa sách, và thân thể chúng bị nghiền nát. Có nhiều cách trải qua thống khổ tương tự.

(Khi ấy Papongka Rinpoche kể câu chuyện về Kokalika, một đệ tử của Đề bà đạt đa bị sinh vào địa ngục ấy.)

b-1.1.8. Địa ngục không nghỉ ngơi (vô gián địa ngục)

Trong địa ngục này không có cơ hội nào để nghỉ, và nỗi thống khổ ở đây lớn hơn bất cứ địa ngục nào ở trên. Khi chúng ta đốt đá hay sắt trong lửa, chúng trở thành như một vớ ngọn lửa, không thể phân biệt. Những thân thể của chúng sinh ở trong địa ngục này cũng thế, không khác với ngọn lửa. Người ta có thể bảo rằng có rất nhiều chúng sinh trong địa ngục này chỉ nhờ nghe âm thanh rên siết của chúng. Chúng bị đốt bằng 11 ngọn lửa : bốn ngọn lửa ở bốn phương chính, bốn ngọn lửa ở bốn hướng trung gian, hai ngọn lửa ở trên và dưới, và ngọn lửa ở bên trong thân thể của họ. Chúng giống như những que lửa; nỗi thống khổ của chúng không có cùng tận. Long Thụ nói :

Trong tất cả các nhân của hạnh phúc,
i diệt là chúa tể.

Trong tất cả các khổ,

Nỗi khổ ở địa ngục Vô gián là nhất.

Nói cách khác địa ngục vô gián có nhiều đau khổ hơn tất cả nỗi khổ trong ba cõi cộng lại, bao gồm cả địa ngục cực nóng.

Mặc dù những địa ngục có những đau khổ như thế, chúng ta nghĩ "Tôi sẽ không tái sinh vào đó." Nhưng ta không bao giờ có thể chắc chắn mình không tái sinh vào đấy khi ta từ giã cuộc đời này. Ta không thể bảo đảm là mình không đi xuống các đọa xứ. Chúng ta đã tích lũy nhiều nguyên nhân khiến ta chắc chắn sinh vào địa ngục; những nhân ấy rất mạnh và chưa hề giảm sút. Những trường hợp tệ nhất về vi phạm một trong mười bất thiện sẽ khiến ta tái sinh vào địa ngục, những trường hợp trung bình khiến ta sinh vào ngã quí và nhẹ nhất thì vào súc sinh. Người ta bảo rằng chúng ta sẽ tái sinh trong địa ngục Sống Lại Liên Tục vì phạm những tà hạnh không giữ giới Biệt giải thoát và sinh vào địa ngục Vô gián nếu ta bất chấp mình có phạm trọng giới hay không. Vậy chúng ta hãy coi chừng.

Trong dòng tâm thức của chúng ta có nhiều ác nghiệp trầm trọng : phạm những tiểu giới và ác hạnh đi ngược lại giới điều của Biệt giải thoát và giới Mật tông, tức giận Bồ tát, không kính trọng bậc thầy, v.v.. Nếu chúng ta phạm một giới trọng về mật tông, ta sẽ bị tái sinh vào địa ngục vô gián trong một thời gian dài bằng số lượng sát na trôi qua từ khi phạm giới cho đến khi sám hối để giữ giới lại. Trong quá

khứ chúng ta bất chấp khi phạm những tiểu giới trong giới Biệt giải thoát ; chúng ta vi phạm những điều luật và đã tích lũy nghiệp để lần lượt tái sinh vào tám địa ngục nóng.

Trong những tái sinh này, chúng ta phải trải qua những thống khổ cho đến khi quả báo của nghiệp chấm dứt, vì chúng ta không thể tách rời ý thức với thân xác. Long Thụ nói :
Những nỗi khổ như thế hoàn toàn không thể chịu đựng
Người ta sẽ kinh nghiệm chúng hàng tỉ lần
Bao lâu ác nghiệp chưa dứt
Thì ta vẫn còn phải sống.

Thọ mạng trong tám địa ngục nóng rất dài. Những thọ mạng ngắn nhất là của chúng sinh trong địa ngục Sống Lại Liên Tục. 50 năm của đời người bằng 1 ngày trong cõi trời Tứ thiên vương; 30 ngày làm một tháng, 12 tháng làm một năm; chúng sinh cõi này thọ mạng là 500 năm tính theo kiểu ấy. Vậy mà đây chỉ là một ngày trong địa ngục Sống Lại Liên Tục. 30 ngày như thế thành 1 tháng ; 12 tháng làm thành 1 năm. Một đời trong địa ngục Sống Lại Liên Tục là 500 năm tại đấy, nghĩa là bằng một số năm tính theo nhân loại là : 1.62×10 lũy thừa 12. "Lời Đức Văn Thù" nói rằng con số

này là 1.66×10 lũy thừa 12, nhưng điều này sai. Bạn phải tham khảo bản văn này do tu viện Meru ấn hành hoặc những bản Lam rim thuộc hệ phái phương nam.

Có vẻ lạ lùng nếu ta nói rằng những địa ngục nóng này cách xa chúng ta nhiều do tuần, nhưng kỳ thật giữa bạn và các đọa xứ không cách nhau xa lắm. Sở dĩ bạn thấy còn xa chỉ vì bạn còn thở được. Hãy nghĩ về điều ấy : không thể chắc chắn bạn đi đến những địa ngục ấy sang năm tới hay vào ngày mai. Nếu bạn đi đến những địa ngục ấy thì bạn sẽ làm gì ?

Hiện tại chúng ta không thể chịu nổi khi thân xác ta bị lửa đốt hay kim đâm ; vậy làm sao chúng ta có thể chịu đựng nổi nếu sinh vào những địa ngục ấy ? Như những tu sĩ phái Kadam ngày xưa đã nói, hầu như chỉ có một chân của chúng ta là đứng trong cõi người ; chúng ta đã để một chân kia trên mép nồi đồng ở địa ngục, chúng ta đã tạo nhân để sinh vào đấy.

Sau khi sinh vào các đọa xứ thì không thể nào thoát khỏi nơi ấy hay tìm một nơi trú ẩn được. Vậy trước khi bị rơi vào đấy chúng ta phải nỗ lực với thời gian còn lại của ta trên đời

này. Nếu chúng ta không đạt được điều tốt nhất là Phật quả hay tốt nhì là một hành giả có thành tựu, thì ít nhất chúng ta cũng cố gắng làm cách nào thoát khỏi tái sinh vào các đọa xứ bằng cách sám hối tội lỗi v.v..

b-1.2. Những địa ngục xung quanh.

Bao quanh phía ngoài những địa ngục nóng như một hàng rào sắt nóng vây quanh thế giới hệ này, có bốn địa ngục : địa ngục Hầm lửa, địa ngục Ao thối, địa ngục Dao nhọn và địa ngục Thác nước không thể vượt qua.

Khi đến lúc nghiệp ác của chúng sinh ở trong địa ngục nóng bắt đầu giảm dần ; những chúng sinh ấy thoát khỏi những địa ngục nóng và đi đến những địa ngục xung quanh. Cũng có những chúng sinh tái sinh ngay vào những địa ngục này.

Khi một số chúng sinh sẵn sàng để thoát khỏi địa ngục nóng, chúng nảy ra ý tưởng chạy trốn; chúng đi qua cổng địa ngục nóng đến địa ngục hầm lửa. Chân của chúng cháy lên đến gối, và vừa khi kéo chân ra chúng lại lạnh. Những ống chân chúng bị đốt cháy như vậy mỗi khi chúng bước đi; chúng trải qua hàng trăm

ngàn năm để đi qua hầm lửa ấy, liên tục bị hành hạ bởi nỗi đau đớn này với hy vọng thoát khỏi nó.

Sau đó chúng thoát khỏi hầm lửa nhưng lại gặp Ao Thối. Chúng ngụp lặn trong đó cho đến cổ và quần quai ; nhiều sâu bọ có mỏ nhọn như chim rúc vào thân thể của chúng để ăn rồi thoát ra làm cho thân thể chúng lở loét như những cái rây.

Những chúng sinh ấy trải qua nhiều trăm ngàn năm để vượt qua đầm lầy với hy vọng thoát. Chúng đạt đến đồng bằng gồm toàn những mũi dao bén chìa lên. Chúng phải chịu đựng nỗi đau đớn khi những mũi dao đâm vào đùi. Cuối cùng chúng thoát khỏi đồng bằng và đi đến một khu rừng, ở đây những cây cối đều có lá là những cái gươm. Chúng tưởng lầm đây là những cây thật nên bước đi trên ấy, và những lá như gươm sắc cắt vào thân thể chúng rồi lành, rồi bị cắt lại. Như thế đây là những nỗi khổ mà chúng trải qua. Khi những chúng sinh này thoát khỏi khu rừng, thì chúng gặp thân cây Sala có nhiều lưỡi sắc bén. Chúng nghe thấy tiếng kêu của những người thân nhất từ trên ngọn cây, nhưng khi chúng leo lên thì những ngọn dao sắc chìa xuống đâm vào thân thể chúng. Chúng lần mò trèo lên trong

khi phải chịu đựng những đau đớn như vậy. Khi chúng lên đến ngọn thì bị những con chim hung dữ móc mắt và não chúng ra ăn. Rồi những tiếng kêu vang lên từ bên dưới và chúng tuột xuống để bị những mũi sắt nhọn chĩa lên đâm vào thân thể chúng. Khi chúng xuống tới gốc cây, thì bị chó và thú dữ ăn thịt từ dưới chân trở lên. Những chúng sinh này phải trải qua nỗi đau đớn của sự leo lên tụt xuống như thế cho đến khi hết nghiệp.

Người ta bảo rằng ba loại tấn công bằng khí giới này phải được xem như là một trong những Địa Ngục Xung Quanh.

Khi những chúng sinh thoát khỏi những địa ngục này chúng lại đến địa ngục Thác Nước Không Thể Vượt Qua. Nước trong ấy hòa lẫn với lửa đốt nấu cơ thể chúng như nước sôi luộc chín đậu. Chúng phải trải qua nỗi khổ này trong một thời gian dài.

Tất cả chúng ta đều sẵn sàng bị tái sinh vào những địa ngục nóng. Bởi thế điều quan trọng là phải nỗ lực làm sao để khỏi bị sinh vào đây bằng cách thay đổi cách cư xử của chúng ta.

b-1.3. Nghĩ về nỗi khổ trong các địa ngục lạnh

Những địa ngục lạnh nằm ngang tầm với những địa ngục nóng và ở về phía Bắc, chính vì vậy mà xứ sở của chúng ta mới lạnh đến thế. Những địa ngục lạnh cách xa nhau về chiều thẳng đứng hai ngàn do tuần. Bạn có thể tự hỏi : "Như thế thì những địa ngục lạnh không thể ngang với địa ngục nóng, vì những địa ngục nóng cách xa nhau chiều thẳng đứng là bốn ngàn do tuần." Có thể là bốn ngàn do tuần giữa mỗi mặt đất của địa ngục nóng. Nhưng mỗi địa ngục lạnh lại có những núi tuyết cao hai ngàn do tuần, bởi thế những địa ngục lạnh kỳ thật ngang hàng với địa ngục nóng.

Nếu khi sắp chết bạn muốn có những cảm giác mát lạnh trên thân thể, thì điều này tác động cái nghiệp tái sinh vào các địa ngục lạnh. Bạn kinh quá cõi Trung ấm như trong một giấc mộng rồi bạn tái sinh vào địa ngục lạnh giống như thức dậy. Có những ngọn núi tuyết phủ ở những nơi này cao nhiều do tuần. Không có mặt trời, mặt trăng, lửa v.v.. trời tối đen đến nỗi bạn không thể thấy được những chuyển động của cánh tay mình. Mặt đất là một cánh đồng băng giá, một cơn bão hoành hành ở trên cao ; và ở giữa là một ngọn gió lạnh buốt. Không có một cách nào để sưởi ấm - không có lửa, mặt trời, y phục, không gì cả.

Có tám địa ngục lạnh như thế, mỗi địa ngục lại tuần tự lạnh hơn cái ở trước. Có địa ngục Nút Nẻ, ở đây thân thể của bạn bị nứt ra. Địa ngục kế tiếp càng lạnh hơn : ở đây những vết nứt tuôn ra máu mủ. Địa ngục kế tiếp càng lạnh hơn nữa : thân thể cứng lại như đá làm cho bạn không thể cử động, không nói gì được ngoài ra hai môi đánh vào nhau kêu "Brr." Trong địa ngục kế tiếp bạn cũng không nói được tiếng nào mà chỉ có thể thốt ra một tiếng yếu ớt từ sau cổ họng. Trong địa ngục kế tiếp bạn lại không thể làm âm thanh này mà miệng bạn ngậm chặt, hai hàm răng nghiền lại. Địa ngục kế tiếp lạnh hơn nữa thì thân thể bạn cứng như một cái cây chết trở màu xanh và có tiếng nứt nẻ như một hoa sen xanh. Địa ngục kế tiếp lại càng lạnh hơn, da thịt bạn nở ra như những hoa sen đỏ. Trong địa ngục kế tiếp, thịt bạn nở ra trăm ngàn đường nẻ như cánh hoa sen. Trong địa ngục Ba Ba và những địa ngục dưới, những thân thể của chúng sinh nằm trên ruộng đồng băng giá và những đỉnh núi tuyết phủ giống như là những cái đỉnh bằng châu ngọc trang hoàng các bảo tháp ; những thân thể này đông cứng lại đến nỗi chúng không di chuyển được. Bức thư gửi một môn đệ của Chandra Gomin nói :

Một ngọn gió lạnh buốt da
Cấn vào trong xương của chúng
Những thân thể tiêu tụy của chúng
Run lên và gập lại
Những sâu bọ sản phẩm của nghiệp chúng
Rỉa ăn trên hàng trăm vết nứt cơ thể
Mỏ, mật và tủy của chúng nhỏ ra

Nghĩa là nhiều con ruồi có mỏ độc bu quanh thân thể của chúng sinh địa ngục để tấn công. Ngay cả những giọt máu rơi xuống đất cũng còn nối liền với ý thức của chúng sinh này; chúng đau đớn khi những giọt máu ấy đông lại và nứt ra. Thêm nữa những chúng sanh này trải qua những đau đớn như đang bị hành hạ bởi những cơn bệnh thời khí.

Bản Sinh Truyện nói đến nguyên nhân tái sinh vào những địa ngục này như sau:

Những kẻ có tà kiến chấp không
Đời sau sẽ ở trong những nơi này
Đây bóng tối và gió lạnh
Chúng sẽ mắc những bệnh
Ăn mòn đến xương tủy;
Vậ tà kiến như thế có ích gì ?

Nói cách khác, nguyên nhân là ôm giữ tà kiến chấp không, chẳng hạn cho rằng luật nhân quả không thật có.

Chúng ta đã tích lũy nhiều nguyên nhân để sinh vào những ngục ấy và cho đến bây giờ chúng vẫn chưa giảm bớt. Những nhân ấy là ăn trộm áo quần của người khác, lột những tấm y đắp ngoài các pho tượng, hay ném những chúng sinh như rận rệp vào chỗ băng giá.

Thọ mạng của những chúng sinh trong địa ngục nóng là như sau. Mặc dù tác phẩm của Vô Trước nói rằng những hữu tình này có thọ mạng bằng nửa thọ mạng chúng sinh ở địa ngục nóng. Thế Thân lại nói :

Khi làm cho trống không một thùng mè
Bằng cách lấy ra từng hột
Cách khoảng một trăm năm
Đấy là thọ mạng của
Chúng sinh trong địa ngục này.
Những địa ngục ở dưới mỗi tầng
tăng lên gấp 21 lần.

Nói khác đi, thọ mạng ở đây dài bằng số lượng tất cả những hột mè ấy hợp lại, mỗi hột kể như một trăm năm. Một phần tám mươi giạ

mè (một gia là 36 lít) có 15.000 hột mè. Bởi thế sẽ cần một số năm bằng $9,6 \times 10$ lũy thừa 9, để làm cho trống cái thùng mè. Đây là thọ mạng chúng sinh trong địa ngục lạnh đầu tiên. Trong những địa ngục dưới đó thọ mạng tăng lên 21 lần ở mỗi địa ngục.

b-1.4. Nghĩ về những nỗi khổ trong các địa ngục cõi người

Những địa ngục này ở trên bờ biển, vân vân. Một lần, một vài thương gia mời bậc thánh tăng Sangharakshita cùng đi đến một hòn đảo. Ngài đi chậm lại sau rớt đoàn người và đi đến bờ biển ở đây có một ngôi chùa đẹp. Năm trăm tu sĩ ở đây mời ngài vào. Buổi trưa họ gây gổ nhau, nhưng sau đó mọi sự trở lại bình thường. Ngài hỏi nguyên nhân và biết đấy là do trong đời quá khứ, vào thời Phật Ca Diếp, họ không thân thiện với nhau và thường đánh lộn. Vị thánh tăng cũng trông thấy những chúng sinh hình thù giống bức tường, cột nhà, cái chày, sợi thừng, cái chổi, ống nước, cái chảo nấu ăn. Về sau, khi trở về ngài đã hỏi Phật Thích Ca về chuyện này. Chúng ta đã nghe Phật trả lời nguyên nhân chúng sinh giống cái cột nhà ở

trong chương bàn đến những nghi lễ chuẩn bị (Ngày thứ Bốn, trang...). Chúng sinh giống cái chày đã từng làm một vị tăng vào thời Phật Ca Diếp, ông nổi nóng bảo một chú tiểu: "Người phải bị giã ra bằng một cái chày mới được." Do lời mắng nhiếc này, hậu quả ông bị sinh làm chúng sinh có hình thù ấy.

Kyabje Pabongka Rinpoche kể lại, những chúng sinh ấy đã kinh quá những điều trên từ thời phật Ca Diếp cho đến hiện tại.

Ngày xưa có một thuyền trưởng tên Kotikarna sinh ra đã có một đôi hoa tai với viên ngọc trị giá mười triệu đồng vàng. Ông đã dong thuyền đi rất xa để kiếm châu báu. Ông nằm ngủ quên bên bờ biển nên những thương gia khác tiếp tục cuộc hành trình không có ông. Khi thức dậy, ông thấy một ngọn gió mạnh đã xóa mất con đường, và ngay cả con lừa chở hành lý cho ông cũng không thể đánh hơi được lối đi. Ông lang thang khắp nơi không tìm được đường lối. Có một cái nhà trông như lâu đài trong đó có một người đàn ông được vây quanh bằng bốn thần nữ. Người thuyền trưởng thấy về đêm người ấy hưởng hạnh phúc như thần tiên, nhưng ban ngày thì gian nhà lại biến thành sắt nóng rực lửa, những phụ nữ biến thành bốn con chó nâu. Người đàn ông té úp

mặt xuống đất và những con chó ăn ngoạm từng miếng thịt của y. Rồi khi đêm về, mọi sự trở lại như đêm trước. Ông hỏi người đàn ông nguyên nhân gì mà ra như vậy. Người ấy trả lời ngày xưa y là một người đồ tể trong thành Sthirà, nhưng theo lời khuyên của thánh tăng Kàtyàyana ông đã phát nguyện không giết về đêm. Ông đã không thể giữ giới ấy vào ban ngày, cho nên hậu quả là như vậy. Y nói rằng y có con trai ở Sthirà cũng là một đồ tể, và yêu cầu Kotikarna nhắn tin về cho con như sau: "Con đừng giết hại nữa; khi con cúng dường cho ngài Kàtyàna đến khát thực, thì con nên hồi hướng công đức cho cha." Để làm bằng chứng, người ấy nói với Kotikarna rằng y có chôn một hủ vàng tại chỗ cất những cây gươm, trong nhà người con.

Kotikarna tiếp tục đi tới thì thấy một ngôi nhà đẹp trong đó có một nam hai nữ tuyệt đẹp đang hưởng tuyệt đỉnh của hạnh phúc. Nhưng về đêm thì hoàn toàn ngược lại: hai phụ nữ biến thành rắn ăn thịt người đàn ông từ trên đầu trở xuống. Kotikarna hỏi người ấy tại sao như vậy thì được trả lời rằng khi làm một người bà la môn ở thành Sthirà y thường ngoại tình, nhưng y phát nguyện với Kàtyàyana sẽ không làm chuyện ấy vào ban ngày. Đây là hậu quả.

Rồi y nhờ Kotikarna đem tin về cho con trai ở Sthirà. Để làm chứng, y bảo Kotikarna rằng y đã giấu một hủ vàng dưới cái lò sưởi.

Rồi thuyền trưởng tiến lên và trông thấy một cái ngai có bốn chân, mỗi chân có một ngạ quí đỏ...

(Và Kyabje Pabongka Rinpoche kể phần cuối câu chuyện.)

Đấy là vài địa ngục trên nhân gian. Một lần ở Ấn độ, khi thượng tọa Shrimàn đi có việc, ngài trông thấy hình dạng một tòa nhà đẹp trên nền trời; nhà ấy rục rủa và trong ấy có một người kiếp trước làm đồ tể. Người tở của y đang ở trong một ngọn núi đầy xương, phải chịu nhiều đau đớn.

Có câu chuyện về một người thiện súc vật bị tái sinh với một thân thể lớn như núi. Đây là nghiệp báo trầm trọng của y.

Chúng ta đã tích lũy nhiều loại nghiệp, mà hậu quả chắc chắn là ta sẽ gặp những cảnh tương tự. Ta có thể thề rằng những chuyện ấy sẽ xảy đến cho chúng ta.

Một hành giả vĩ đại có hôm trông thấy một con cá lớn trong hồ Yardrog. Con cá ấy chính là tái sinh của Tanag Lama ở tỉnh Tsang.

Khi còn sống, ông thường ăn nhiều thứ người ta cúng dường. Thân cá bằng nửa chu vi cái hồ và đang bị nhiều sinh vật ăn bám rửa xác nó. Vị hành giả chỉ con cá cho những người đứng xung quanh mà bảo: "Đừng ăn của cúng dường. Đừng ăn của cúng dường." Chúng ta ăn của cúng dường vì chúng ta là tu sĩ. Người ta bảo những con công có thể ăn độc dược (mà không chết). Vậy nếu ta tu tập Pháp và biết cách ăn của cúng dường, ta có thể ăn mà không bị những quả báo như vậy. Nhưng không nên cứ thản nhiên mà ăn của cúng dường chỉ vì mình đã thụ giới. Luật nói:

Thà ăn hoàn sắt nóng;
Người giới hạnh lỏng lẻo
Không có sự tự chế
Đừng ăn của cúng dường.

Nghĩa là khi những người không giới đức ăn của cúng dường của tín thí, thì cũng giống như đang nuốt sắt nung đỏ. Nhưng những người giữ giới và nỗ lực tu học, trừ diệt vọng tưởng, thì có thể ăn đồ cúng dường. Nếu bạn không nỗ lực theo hướng ấy, thì ăn của cúng dường cũng giống như mắc nợ. Thật quá dễ dàng để bỏ vào túi những thứ người ta cúng, nhưng sẽ có lúc cam go trong đời sau khi bạn phải trả nợ bằng

cả xương thịt mình. Ngay cả những thầy tu khi được yêu cầu tụng kinh cho người nào, nếu họ chỉ ghi một biên nhận tiền rồi không tụng kinh để hồi hướng, thì chắc chắn họ sẽ phải trả lại món nợ bằng xương thịt trong đời sau.

Có câu chuyện như sau: Một con ếch lớn được tìm thấy trong một hốc đá, đang bị những sinh vật nhỏ rĩa ăn. Một hôm một vị lama bảo thị giả đưa ông xem cái gì đang bị cuốn trôi theo dòng nước ngày hôm ấy. Thì ra đó là một thân cây, và khi gỡ cái vỏ cây ra họ tìm thấy một con ếch lớn đang bị nhiều sinh vật nhỏ ăn thịt. Người ta bảo con vật đầu tiên là một vị lama đã ăn của cúng dường và con sau là thị giả chính của một ông lama.

Chính Thầy tôi, hiện thân của Kim Cương Trì, đã bảo tôi rằng khi ngài đến tỉnh Kham có một con thú lớn giống như cái lều bằng lông trâu yak ở Hồ Doshul. Con vật này thường chìm dưới đáy hồ vào mùa hạ, nhưng về đông, khi hồ đóng băng giá, thì nó trôi lưng lên mặt hồ và nhiều chim chóc và sinh vật khác tới ăn thịt nó.

Đấy là những địa ngục mà chúng ta đã tự tác tự thọ, và chúng ta vẫn đang tạo vô số nguyên nhân cho những tái sinh như vậy. Bởi

thế ta phải suy nghĩ kỹ về việc mình có thể phải chịu những đau khổ ấy.

b-2. Nghĩ về những thống khổ của ngạ quí.

Lời Đức Văn Thù bàn đến súc sinh trước. Ngạ quí có trí tuệ hơn súc sinh, có khả năng hiểu biết. Nếu ta giảng pháp cho quí đói, chúng có thể hiểu được. Súc sinh thì ngu si, đây là một tái sinh thấp kém và là một chướng ngại lớn cho việc tu tập hơn loài ngạ quí. Bởi thế, những đau khổ của súc sinh được nói trước. Tuy nhiên, *Con Đường Nhanh* lại để ngạ quí trước, vì nói chung ngạ quí khổ hơn súc sinh.

Ở điểm này có hai phần phụ: (1) nghĩ về những thống khổ chung của ngạ quí dưới sáu đề mục: nóng, lạnh, đói, khát, kiệt sức và sợ hãi; (2) nghĩ về những thống khổ của từng loại ngạ quí.

b-2.1. Nghĩ đến những thống khổ chung của quí đói dưới sáu ngục là nóng, lạnh, đói khát, kiệt sức và sợ hãi.

Hãy nghĩ như sau: "Bây giờ tôi chưa sinh vào địa ngục, nhưng nếu làm nạ quí tôi sẽ bị hành hạ bởi những đau khổ không thể chịu nổi- đói, khát, nóng, lạnh, kiệt sức và sợ hãi- làm cho tôi không nhớ gì đến chuyện tu tập. Tôi chưa tái sinh vào đó là nhờ lòng tử tế của chư vị tôn sư. Tôi thực đã có phúc lớn biết bao mới có thể thiền quán về Pháp Lam rim, mặc dù rất hời hợt. Thật may mắn xiết bao!" Nhưng chúng ta đã tích lũy trong dòng tâm thức của mình nhiều nghiệp sẽ ném chúng ta vào những tái sinh như thế, những nghiệp ấy vẫn còn mạnh, không thối giảm. Chúng ta biết mình không thể nào tịnh hóa được tất cả ác nghiệp trước khi chết.

Lại còn điều này. Tư tưởng ta vào lúc chết rất quan trọng. Có những người có thể đã phạm những tội lỗi lớn trong đời, nhưng nếu khi chết có những ý niệm lành trong tâm thức, những ý niệm ấy sẽ khởi động những thiện nghiệp từ một đời quá khứ. Thông thường, những ý niệm mà trong đời ta vẫn quen thuộc nhất sẽ xuất hiện vào lúc chết. Mà cái ta quen thuộc nhất chính là vọng tưởng, ba độc, nên ác nghiệp chúng ta chắc chắn sẽ bị kích động vào lúc ta chết.

Khi sắp chết ta có thể cảm thấy chán ngán đồ ăn thức uống, nghĩ "Mong tôi đừng bao giờ nghe đến danh từ thức ăn nữa." Điều ấy sẽ châm ngòi cho cái nghiệp tái sinh vào loài ngựa quí do tham hay sân. Bạn không thể chắc chắn mình sẽ không tái sinh vào ngựa quí; kỳ thực, thường là bạn dễ sinh làm một quí đỏi.

Chỗ tái sinh của loài quí đỏi là Kapilanagera, đô thị của quí đỏi nằm dưới mặt đất cách 500 do tuần. Nơi ấy tuyệt đối không có cây cỏ và nước uống; toàn thể mặt đất hoang vu như bị lửa mặt trời thiêu đốt. Thân thể tay chân của loài quí đỏi cực kỳ xấu xí. Tóc chúng bện lại trên những cái đầu khổng lồ, những nét mặt nhăn nhúm, cổ của chúng hết sức nhỏ không thể đỡ lấy cái đầu. Chúng có những thân thể khổng lồ và một số chân tay so le gầy như những cọng rơm không chống đỡ nổi thân hình. Chúng bước đi một cách khó nhọc trăm lần hơn những người già ở cõi người chúng ta. Trong nhiều năm chúng không tìm được cái gì để uống, bởi thế trong cơ thể chúng nó tuyệt đối không có một chút nước, không có máu đỏ máu trắng vân vân. Những bắp thịt và sợi gân của chúng được gói trong làn da khô cằn trông như một que củi khô bọc trong da thuộc màu nâu. Khi chúng di chuyển thì những khớp tay chân

kêu răng rắc như củi khô hay như hai cục đá gõ vào nhau. Những khớp xương chúng tóe ra những tàn lửa vì ngựa quí đã không có gì để ăn uống trong hàng trăm ngàn năm nên chúng vô cùng đau khổ. Lại nữa, không có một nơi nào mà chúng không đến để tìm cầu thức ăn uống. Vì không cần biết đến những nhu cầu của thân xác trong cuộc lữ ấy nên chúng kiệt sức. Chúng rất kinh hoàng khi thấy chúa tể của đô thị quí đói vì sợ chết. Trong hơi nóng mùa hè, ánh trăng sáng cũng đủ đốt cháy chúng, và vào mùa đông thì ánh mặt trời cũng làm cho chúng rét lạnh, bởi vậy chúng đau đớn vô cùng.

***b-2.2. Nghĩ về nỗi khổ
của riêng từng loài quí
đói.***

Có 3 phần

b-2.2.1. Loài ma quí mê ngoại cảnh.

Loài quí đói này trông thấy cây, nước... đều đầy những trái chín, chúng mệt mỗi lê bước theo những đoạn đường dài để đến đấy, nhưng khi đến nơi thì những vật ấy đều biến mất. Khi một vài quí đói đến được những nơi có thức ăn thì lại có những người vũ trang canh giữ

không cho chúng ăn. Bởi thế, ngoài nỗi khổ đói khát, chúng còn bị khổ không thể tả vì thể xác kiệt sức và tâm hồn tuyệt vọng.

b-2.2.2. Loài quí đói bị ám ảnh nội tâm.

Loài quí này thỉnh thoảng được thức ăn nhưng không cho vào miệng được. Cổ chúng có những gút mắc làm cho sự nuốt thức ăn rất khó khăn. Một vài quí phải uống tạt chất mủ hôi thối từ nơi những cái bướu của chúng. Như câu chuyện về Kotikarna đã nói, thức ăn mà chúng ăn mang hình dạng của những nghiệp khác nhau mà chúng đã tích lũy: những hòn sắt nung đỏ, những hạt trấu, mủ hay máu thịt của chính mình, vân vân; những quí đói này phải chịu đựng những nghiệp báo không thể chịu nổi. Thức ăn uống có thể lọt xuống cổ một vài quí đói nhưng liền biến thành sắt sôi khi đến bao tử, nên chẳng những không đỡ khát mà còn làm cho đau đớn vô cùng. Lại có một loại quí đói không bị như vậy, nhưng bụng chúng lại quá lớn không thức ăn nào làm cho đầy được. Từng tờ lửa ngọn- lửa của cơn đói - tuôn ra từ miệng những quí đói này; lửa ma trôi chính là lửa từ miệng của những quí đói.

b-2.2.3. Loài quí có những gút mắc làm chướng ngại.

Một hôm khi ngài Anan đi có việc đã trông thấy một nữ nga quí. Bà ta có 3 gút nơi cổ và la lên 5 thứ âm thanh ghê rợn. Nga quí này có một dọc 3 cục bứu nơi cổ, làm cho chúng vô cùng đau đớn.

Long Thụ nói:

Loài quí đói hoàn toàn thiếu thốn
Những vật dụng chúng khát khao.
Do đó chúng luôn luôn đau khổ
Lại thêm đói khát nóng lạnh mệt và sợ
Không thể chịu nổi.
Có loài quí miệng nhỏ như lỗ kim
Mà bụng thì to bằng quả núi.
Chúng điêu đứng vì đói
Nhưng không thể tiêu hóa dù chỉ một chút
đồ dơ.
Một vài quí trần truồng chỉ còn da bọc
xương.
Chúng gầy guộc như cây dương liễu.
Một vài quí có bộ phận sinh dục
và miệng tuôn ra lửa
Thức ăn bỏ vào miệng liền cháy tiêu

Phần đông ngay cả đồ dơ cũng không có mà
ăn

- như máu mủ phân và tiểu.

Khi những quí đói này gặp nhau

Chúng xin nhau để ăn thứ mủ thối

Nơi yết hầu của chúng.

Trong hai tháng nóng nhất mùa hè

Cả đến ánh trăng cũng nóng đối với chúng

Về mùa đông mặt trời đối với chúng cũng
giá lạnh.

Cây cối trở nên khô cằn không kết quả,

Chúng đành phải nhìn những con sông

Làm cho sông khô cạn.

Thư Gửi Một Đệ Tử của Changdragomin
nói:

Chúng rất khát nước, nên khi trông thấy

Ở đằng xa có dòng nước trong

Chúng mong mỏi đến uống

Nhưng khi chúng vừa đến

Thì nước lẫn với tóc rụng,

Rong rêu và mủ thối

Nước đầy máu mủ và phân.

Một ngọn gió quật sóng lên

Bọt nước lạnh như núi băng giá

Khi chúng đến rừng chiên đàn ở Malabar

Chiên đàn biển ra gổ cháy,
Nhiều mảnh rục lửa rớt xuống khắp mặt
đất.
Khi chúng đến một cái hồ,
Những đợt sóng kinh hồn với bọt tung lên
tột đỉnh;
Thì nước bỗng trở thành những bãi cát sa
mạc,
Một nơi hành khổ với những cơn bão cát
mịt mù
Bị cơn gió lốc nóng dữ dội thổi tung.
Khi những cụm mây bão nhóm lại trên đầu
chúng
Thì lại mưa xuống cho chúng những mũi tên
sắt.
Và những tên ấy cứ cắm tại chỗ.
Những viên đá lửa và những làn chớp màu
cam,
Tuôn như mưa xuống trên thân thể chúng.
Trong khi chúng bị cơn nóng hoành hành
Thì đá lạnh đối với chúng cũng quá nóng
Khi chúng bị điều đứng vì gió rét
Thì đến lửa cũng làm chúng rét lạnh.
Những quả báo của nghiệp khó kham nổi
khi đã chín

Hoàn toàn làm cho chúng mù lòa,
Chúng bị những cơn ám ảnh đủ loại,
hoàn toàn sai lạc.
Miệng chúng nhỏ như lỗ kim
Bụng chúng khổng lồ chu vi nhiều do tuần.
Khi những chúng sinh tội nghiệp này
Muốn uống nước trong bốn biển lớn
Nước không thể lọt xuống cổ họng chúng:
Những lỗ miệng độc của chúng
Sẽ làm nước bốc hơi cho đến giọt cuối cùng.

Kelzang Gyatso vị Dalai Lama thứ bảy
cũng nói tương tự:
Bụng chúng như những quả núi;
Cổ chúng bị bết tắc; tay chân chúng
Gầy như cọng cỏ;
Thân thể khô cằn chúng bọc trong bụi
Khớp xương chúng tóe ra như tàn đá lửa
Nội cái nhìn của chúng
cũng đủ cho nước sông khô cạn;
Chúng luôn luôn nhọc mệt
Vì cơn đói hoành hành.
Mong sao một cơn mưa lớn
Đầy thực phẩm, nước uống, và cam lồ rơi
xuống
Cho những quí đói này.

Chúng ta không thể chắc chắn năm tới ta sẽ không rơi vào loài quí đói. Nguyên nhân cho một tái sinh như thế là không rộng lượng, nghĩa là keo kiệt với những sở hữu của mình, lòng tham không đáy, đắm mê tài sản, ngăn cản người khác bố thí; ăn trộm của người, trộm của tăng chúng (xem Ngày thứ Tư, trang...); phỉ báng việc bố thí, vân vân. Một nguyên nhân khác là gọi người ta là "đồ quí đói;" chẳng hạn nếu bạn gọi một thành phần của tăng chúng bằng danh từ ấy, bạn sẽ bị tái sinh làm quí đói năm trăm lần.

Khi một ngạ quí thuộc hạng cổ bị thất gút nhận được giọt nước nào thì đấy là nhờ trong quá khứ nó đã không hà tiện khi cho nước; còn những quí đói khác thì không có cái may mắn để hưởng chút nước nào.

Buddhajñana đi đến cõi ngạ quí. Có một bà quí hết sức đói có năm trăm đứa con đã nhờ ngài đem tin cho chồng ở cõi người khi ngài trở về. Bà nói: Mười hai năm trước chồng con ra đi tìm thức ăn, và con đã sinh ra năm trăm đứa con. Con đã trải qua nhiều cực nhọc đau khổ mà không kiếm được một giọt nước nào. Xin thánh giả bảo chồng của con tìm được cái gì ở cõi người thì mau mau trở lại." Bậc thánh bảo: "Ở trong cõi người có nhiều ngạ quí, làm sao ta

biết ai là chồng của người?"- "Ông ấy có một vài đặc điểm khác hẳn các quý đỏi khác, đó là một mắt chột và một chân què."

Khi bậc thánh về lại cõi người, ngài trông thấy vài quý đỏi, có một quý giống với sự mô tả trên, ngài cho y biết tin của bà quý. Quý đỏi trả lời: "Con đã đi thật xa, nhưng trong mười hai năm nay con chỉ được có cái này." Y đang nắm chặt một nắm đờm khô, đó là tài sản quý nhất của y. "Một tu sĩ giữ giới khạc một bãi đờm rồi hồi hương cho loài quý đỏi. Nhiều con quý đỏi tranh nhau lượm, và con đã thắng cuộc."

Nếu không cẩn thận, thì chúng ta không thể biết chắc mình sẽ không có lúc phải ăn trưa bằng đờm khô.

Hai mươi lăm năm sau khi bà mẹ của chú sa di Uttara chết, chú thấy một nạ quý rất dễ sợ. Chú sắp chạy trốn nhưng quý nói: "Đừng chạy!" Chú hỏi thì quý nói:

Này con trai độc nhất của ta

Ta là mẹ yêu quý của con

Do nghiệp ác ta đã làm

Ta tái sinh làm quý đỏi

Không có thức uống ăn.

Hai mươi lăm năm đã qua

Từ cái ngày ta chết
Ta không thấy một giọt nước
Không thấy một miếng ăn.

Chú sa di xin Phật hồi hướng công đức cầu nguyện cho bà. Đức Phật dùng phương tiện khéo, khi chết quý tái sinh làm quý Mahidhikà hết sức giàu có, nhưng thói hà tiện của nó gấp sáu mươi lần trước, và nó nhất định không bố thí. Chú tiểu năn nỉ nó cúng Phật một cuộn vải, nhưng cúng xong nó tiếc và ăn trộm lại. Theo chuyện kể thì việc này xảy ra nhiều lần.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chuyện một tỳ kheo có một tấm y đẹp. Ông quá yêu mến nó tới nỗi sau khi chết đã tái sinh làm một ngạ quý đắp y vàng.)

Ngày nay những người hà tiện được khen là "khôn ngoan," nhưng đặc biệt thói hà tiện là một nguyên nhân để tái sinh làm ngạ quý. Chúng ta hành xử một cách hà tiện, nên điều chắc chắn là ta sẽ tái sinh thành quý đói sang năm, hay nhiều nhất là bốn mươi năm mười năm sau, nếu chúng ta không vào địa ngục.

b-3.Nghĩ về những nỗi khổ của loài súc sinh

Có hai đoạn : (1) nghĩ về nỗi khổ chung của loài súc sinh ; (2) nghĩ về nỗi khổ đặc biệt của từng loài súc sinh

b-3.1. Nghĩ về nỗi khổ súc sinh nói chung.

Súc sinh trải qua 5 khổ : ăn thịt lẫn nhau, ngu si ám chướng, nóng lạnh, đói khát, bị khai thác hoặc sai làm việc nặng.

Nỗi khổ súc sinh nhẹ nhất trong 3 đọa xứ, nhưng tái sinh vào đấy thì có nỗi khổ ăn thịt lẫn nhau. Những thú vật có thân thể khổng lồ như loài thủy quái v.v.. thân thể dài nhiều do tuần. Nhiều thủy quái thuộc loài cá, những thủy quái khác làm cá voi có thể nuốt chúng và ngay những cá voi lớn cũng nuốt những cá bé. Nhiều sinh vật nhỏ cư trú trong thân thể của những thủy quái để ăn thịt. Đến khi chúng không thể chịu đựng được nữa, chúng cọ sát thân thể mình vào những tảng đá dưới nước làm cho những sinh vật ăn bám vào cơ thể chúng phải chết, và đại dương bị nhuộm đỏ nhiều do tuần.

Những sinh vật lớn nuốt những sinh vật bé trong khi những sinh vật nhỏ bé ăn rĩa những sinh vật lớn. Những thú vật ở đại dương

chồng chất lên nhau và bị ăn thịt từ sau lưng. Những chúng sinh tái sinh dưới đáy biển sâu, giữa các lục địa, không nhận ra nhau, mẹ không nhìn ra con và ngược lại, chúng ăn bất cứ gì rơi vào mồm và bởi thế chúng sống nhờ ăn nuốt lẫn nhau.

Ngay cả những loài vật trong cõi người cũng ăn lẫn nhau : Diều hâu ăn chim, chim ăn sâu bọ, những con thú mồi và thú rừng ăn lẫn nhau, chó săn bắt những con vật để giết, v.v..

Bạn không nên nhìn tất cả cảnh khổ này như thể nó đang xảy ra ở đằng xa mà phải thiền quán sâu xa và nghĩ rằng mình sẽ khổ đốn như thế nào nếu phải tái sinh làm một hữu tình như vậy.

Loài súc sinh thì u mê ám chướng chúng không biết mình đang bị dẫn đến lò sát sinh hay đến nơi ăn cỏ, chứ khoan nói biết chuyện gì khác. Chúng chịu khổ vì lạnh và nóng; mùa hè chúng bị mặt trời thiêu đốt, mùa đông chúng phải chết vì giá lạnh, v.v..

(Khi ấy Kyabje Kapongka Rinpoche kể cho chúng tôi nghe thêm về những nỗi khổ không thể tưởng tượng của loài súc sinh.Ừ

Một lần có vị Lạt ma nhật lên một con sâu dài màu đỏ cầm trong tay và hỏi nó : "Có

phải người là một tỳ kheo ở Khampa không ?" Nó đáp "phải" bằng tiếng người. Chúng ta không thể chắc chắn mình có bị sanh làm con sâu hay không. Có câu chuyện như sau. Người cha của một nông dân theo đạo Bon chết và Milarepa tiên đoán với một người khác ở trong thung lũng rằng người cha ấy sẽ tái sinh trong một đồng phân. Chúng ta có thể ngạc nhiên : "Làm sao một tái sinh như thế lại có thể xảy đến cho ta!". Nhưng kỳ thật chuyện ấy có thể xảy đến một giờ sau. Khi chúng ta tái sinh làm sâu bọ chúng ta phải sống quằn quại dưới đất cho đến khi một cái lỗ được đào lên, và chúng ta có thể bị chim ăn. Nhưng ngay dù chúng ăn một phần nửa thân ta, chúng ta vẫn không thể chết : phần dưới vẫn tiếp tục ngo ngoe. Làm sao chúng ta chắc chắn được mình không phải sống như vậy ? Ngay dù chúng ta làm một việc gì khác, chúng ta cũng phải nỗ lực để đề phòng bị tái sinh vào một tình trạng đau khổ như thế.

Lại nữa phần nhiều súc sinh có hình thù và màu sắc xấu xí. Có thứ hình tròn không có tay chân gì cả. Chúng cũng bị đói khát và suốt ngày chỉ lo kiếm ăn và khổ sở vì không tìm được thứ gì.

Ngay bây giờ chúng ta cũng không chịu nổi nếu ai gọi mình là "con chó già" nhưng ta sẽ ra sao nếu phải thật sự tái sinh như thế ? Hãy nhìn thức ăn uống và chỗ ngủ mà chó có được. Nơi duy nhất mà chó có thể tìm được thức ăn là ở trong nhà người, nhưng khi chúng vừa đi vào, người ta đã nói: "Kìa, con chó đi vào!" và xua đuổi chúng không một cách vô cớ. Do nhân duyên gì mà ra như thế nếu không phải là do ác nghiệp? Trong vài ngôi chùa, những con chó rú lên khi còi họ để tập họp tăng chúng. Đây là một dấu hiệu chứng tỏ có vài thầy tu đã bị tái sinh làm chó.

Có lần một vị Lạt ma ở Dagpro nhận được bơ và thịt của thí chủ gửi cho một người khác, nhưng ông ta không đưa lại. Khi chết ông bị tái sinh làm con trâu cái thường cho rất nhiều sữa trong gia đình của thí chủ đã cúng bơ. Về sau con trâu bị rớt xuống vực thẳm và dòng sông mang xác nó đi. Vị thí chủ đã cúng thịt nhận được xác con trâu. Khi ông ta ăn thịt con trâu ấy, ông ta đã khám phá ra dòng chữ khắc trên một xương sườn của nó rằng "Tôi đã trả nợ thịt cho thí chủ X, và nợ bơ cho thí chủ Y."

Những vị Lạt ma, những chức sự trong tu viện, những tu sĩ học giả, v.v.. có thể được hưởng quy chế đặc biệt trong các tu viện,

nhưng định luật nhân quả tuyệt đối không đặc biệt cho riêng ai. Nếu bây giờ ta không cẩn thận, thì chuyện dễ dàng xảy ra là một gia chủ có thể đổi địa vị với con lừa hay con chó giữ nhà của ông ta. Có câu chuyện về một tu sĩ thường hiến cúng súc vật cho một tượng thần tà giáo ở sau nhà của ông ta mỗi khi gặp vận xui ; sau đó ông ta lại làm ăn rất khá giả. Vì khi chết cha của ông ta đã trối rằng : "Hãy cúng tế nhiều sinh vật." Người cha về sau tái sinh làm một con trâu đực còn người con lại làm thịt con trâu ấy để làm lễ cúng tế gồm 6 thành phần. Lại còn câu chuyện về một tu sĩ tái sinh làm con cá ở trong hồ đằng sau nhà của ông ta. Chúng ta không thể đoán chắc việc ấy sẽ không xảy đến cho chính mình.

Nỗi khổ bị khai thác là như sau. Lấy ví dụ một con lừa. Nó bị sai mang những gánh nặng dù khi lưng của nó đầy những mụn nhọt. Khi gần chết, nó bị vứt bỏ và chết trong khi những con quạ đến mổ mắt ngay khi nó chưa ngưng thở.

Chúng ta phải nghĩ về những việc này để khai triển tuệ giác thấy rõ sự vô cùng khổ sở phải bị một tái sinh như vậy.

b-3.2. Những nỗi khổ riêng của vài loại súc sinh.

Có hai mục : (1) những đau khổ của súc sinh sống trong những môi trường chật hẹp ; (2) nỗi khổ của súc sinh sống tản mác.

b-3.2.1. Nghĩ về nỗi khổ của súc sinh sống trong môi trường chật hẹp.

Phần đông những súc sinh này ở rất sâu dưới đáy đại dương, những nơi đen tối ở giữa các lục địa. Một vài loài sống ở dưới thấp vài loài khác ở cao hơn, như những chồng lon bia bị vứt bỏ. Những con vật ở trên ép những con vật ở dưới làm cho chúng rất khó thở.

b-3.2.2. Nghĩ về nỗi khổ của con vật sống phân tán

Đây là những con vật trong cõi người, và chúng có vô lượng cách chịu khổ.

Chúng ta có tất cả những nguyên nhân đầy đủ có thể tái sinh làm những loài ấy ; những nguyên nhân ấy vừa mạnh lại vừa nhiều. Nguyên nhân mạnh nhất là bất kính đối với pháp và người giảng pháp, những người độc

thân gọi nhau là những con thú. Điều này được chứng minh bằng những câu chuyện về Manavagaura (xem Ngày Thứ Tư). Một lần tại Ấn độ có một người làm thí chủ cho tặng chúng an cư mùa mưa nhưng chỉ cho toàn thực phẩm xấu. Về sau y tái sinh làm một con dòi ở trong đồng bùn hôi có đầu như thầy tu, và chịu nhiều đau khổ. Một lần có người bảo một tỳ kheo nào đó giống như con khỉ ; do lời nói ấy y phải tái sinh 500 lần làm khỉ. Những chuyện này rút từ trong kinh.

Những tội lỗi lớn lao đưa ta tái sinh xuống địa ngục ; tội trung bình làm quý đói ; và tội nhẹ thì làm súc sinh. Nặng hay nhẹ tùy thuộc vào ý định, vào ruộng phước hoặc vào sự vật gây tội. Khi nói "tội nặng" thì không có nghĩa là những tội nặng rõ rệt như giết một con người. Chúng ta sẽ biến mất vào các đọa xứ chỉ vì cái nghiệp nói đùa hay xúc phạm người khác. Chúng ta chỉ bảo đảm không tái sinh vào đọa xứ khi đã đạt đến giai đoạn "nhẫn" trong đạo lộ chuẩn bị. *Kho Tàng Siêu Vật Lý* nói :
Những người đạt đến giai đoạn Nhẫn
Sẽ không bao giờ rơi vào đọa xứ.

Điều này không áp dụng cho chúng ta. Chúng ta biết rõ khả năng hiện tại của mình :

Trước khi chết, chúng ta không thể sám hối những nguyên nhân mà ta đã tích lũy để đưa đến đọa xứ. Và một khi đã sinh vào đọa xứ thì ta sẽ không có một phương tiện hay chỗ nương nào để giải thoát ta ra khỏi. *Hành Bồ Tát Hạnh* nói :

Ai sẽ che chở tôi
Khỏi những kinh hoàng này
Với đôi mắt trọn vẹn
Tôi dò khắp bốn hướng
Tìm một nơi trú ẩn.
Nhưng khi không tìm được
Nơi nào trong bốn phương
Tôi hoàn toàn tuyệt vọng.
Nếu không nơi trú ẩn
Tôi sẽ làm gì đây?

Nếu quan sát kỹ bạn sẽ thấy cõi súc sinh là tốt nhất trong ba đọa xứ; nhưng súc sinh không thể nào tụng dù chỉ một lần câu *om mani padme hum*. Chúng rất dễ có những si mê và ba độc tố nên dễ quy tụ ác nghiệp mới và luân hồi từ đọa xứ này đến đọa xứ thấp hơn. *Hành Bồ Tát Hạnh* cũng nói:

Nếu tôi không làm việc lành
Trong khi tôi may mắn còn có thể làm được,

Thì tôi sẽ làm gì khi hoàn toàn bị mù mịt
Vì những đau khổ ở đọa xứ?
Nếu tôi không làm phước hành
Mà lại tích lũy tội lỗi và ác hành
Thì trong hàng tì kiếp
Tôi sẽ không nghe đến danh từ "thượng
giới."

Nói cách khác, nếu ta không nỗ lực đạt đến một chỗ nương tựa hay phương pháp thoát khỏi đọa xứ trong những đời sau trước khi chết, thì sẽ quá muộn khi ta thật sự bị rơi vào đó.

Giữa chúng ta và 3 đọa xứ chỉ cách nhau cái sự kiện rằng chúng ta chưa ngưng thở. Trong một thời gian ngắn - cuối năm hoặc vài năm sau - một vài người trong chúng ta có thể tái sinh vào địa ngục và thân thể chúng ta khi ấy không khác gì lửa địa ngục. Một số khác có thể tái sinh làm ngựa quỳ không tìm được một giọt nước uống, một chút thức ăn. Một số khác sẽ tái sinh làm súc sinh mang lông đội sừng. Chúng ta không thể chắc chắn mình sẽ không rơi vào những tái sinh ấy ; điều ấy cũng dễ dàng như tỉnh dậy từ một giấc chiêm bao.

Khi nhớ đến những điều này chúng ta không nên nghĩ như đấy là những câu chuyện

xảy ra ở rất xa hay chỉ là những việc gọi tò mò. Điều cần thiết là phải có tuệ quán đi sâu vào những gì sẽ xảy ra nếu bị tái sinh vào đọa xứ và chắc chắn rằng sau khi chết chúng ta có thể đọa vào đấy. Giả sử chúng ta đang xem cảnh nhiều tội nhân đang bị trừng phạt do lệnh của vua; và bỗng chốc ta cũng bị tóm bắt dẫn ra khỏi đám đông khán giả, và phải chịu những hình phạt như các phạm nhân trước mắt. Cũng vậy, bây giờ chúng ta thấy rằng rất nhiều hữu tình đang chịu đựng đau khổ trong một vài nơi gọi là "đọa xứ," và chúng ta vẫn tiếp tục nhìn xem với vẻ tò mò. Khi thấy một người đồ tể dẫn đàn cừu đến nơi làm thịt, hãy tưởng tượng nỗi đau đớn sợ hãi mà chúng ta sẽ kinh quá nếu tình hình rơi vào tình cảnh ấy, hay hóa thành một con cừu đang bị đồ tể dẫn đi và thật sự cảm thấy gươm của y đang cắt vào giữa những xương sườn mình. Chúng ta phải có được thứ tuệ quán như vậy. Đức Phật, đấng Thế tôn đã tiên đoán như sau:

"Trong tương lai những chúng sinh sẽ đi xuống các đọa xứ nhiều như cát chảy xuống từ một bao cát lật úp."

Chúng ta giống như một tử tội bị hành quyết bằng cách ném xuống vực thẳm đang nghĩ bèn lẽ vực. Chúng ta không ý thức được điều

này, nên thay vì tu tập để chứng quả A la hán, chúng ta lại cứ thản nhiên không lo sợ : đây là triệu chứng ta sẽ đi vào các đọa xứ.

Hãy xem có phải bạn tưởng rằng mình sẽ giống như chút ít cát dính lại trong những đường may của dây đưng cát đã lật úp hay không.

Nếu sự tu thiền của chúng ta quả đem lại tuệ quán sâu xa vào nỗi khổ sinh vào các đọa xứ, thì chúng ta sẽ phát khởi tâm từ bỏ. Bởi thế đôi khi thiền quán về những nỗi khổ của đọa xứ còn tốt hơn là thiền quán về những vị thần bảo hộ.

Mức độ chánh niệm cần thiết về những nỗi khổ của đọa xứ là như sau. Hai con trai của chị ngài A nan được đặt dưới sự dạy dỗ của Mục kiền liên. Các cậu không chịu học; nên Mục kiền liên bèn hiện cho xem cảnh địa ngục và từ đấy họ tự nhiên phát khởi tâm từ bỏ.

(Kyabje Pabongka Rinpoche ôn lại tất cả những gì đã trình bày, và giảng dạy vắn tắt cách tu tập).

Ngày mười hai

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể câu chuyện ngắn để khởi động lực cho chúng tôi, trích dẫn từ tác phẩm của đức Tsongkapa:)

Tái sinh làm thân người
Là điều rất khó được.
Đời này không kéo dài.
Tâm thường quán như vậy
Và lơ chuyện thế gian...

(Sau khi nhắc lại những tiêu đề đã giảng, ngài ôn lại tài liệu về nỗi khổ ở các đọa xứ, một phần của chương "Nghĩ Về Loại Vui Hay Khổ Bạn Sẽ Gặp Trong Tái Sinh Sau Ở Một Trong Hai Nẻo Luân Hồi.")

Những điều ấy làm cho bạn muốn rút tĩa tinh hoa của đời tái sinh may mắn này. Khi nghĩ đến những thống khổ ở đọa xứ, bạn sẽ

kinh hoàng và mong tìm chốn nương thân, cũng như tìm cách nào để được sung sướng trong đời sau. Chỗ nương mà bạn tìm được để che chở bạn khỏi họa, chính là bậc thầy và Tam bảo. Cách để được sung sướng đời sau là phát khởi niềm tin vào luật nhân quả - lòng tin này là gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc - và thay đổi lối hành xử cho phù hợp với luật ấy.

2.1.2. DẠY CÁCH ĐỂ ĐƯỢC HẠNH PHÚC ĐỜI SAU

Có hai tiêu đề phụ: (1) quy y, cánh cửa thiêng để đi vào nền giáo lý; (2) phát khởi niềm tin vào luật nhân quả - gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc.

a. Quy y : cánh cửa thiêng để đi vào giáo lý

Có năm đoạn: (1) nguyên nhân sự quy y; (2) nương tựa vào những gì; (2) tiêu chuẩn của chỗ nương đầy đủ; (4) lợi lạc của quy y; (5) lời khuyên sau khi đã quy y.

a-1. Nguyên nhân quy y

Sự quy y chính đáng hay không là do trong dòng tâm thức người ta có nguyên nhân chính đáng để quy y hay không. Những nguyên nhân ấy được bàn trong tác phẩm của Lozang Choekyi Gyaeltsaen nhan đề *Tiếng Cười Du Dương Của Lozang Dragpa- Trả Lời Cho Những Câu Hỏi Về Lòng Vị Tha Tinh Khiết Nhất:*

Bản chất chân thực của quy y:

Quy y vì ta rất sợ chính ta

Và vì ta biết

Tam Bảo có năng lực chở che.

Đây là điều mà ta gọi Đấng Toàn Tri.

Nói cách khác ta cần cả hai nguyên nhân: vì sợ khổ sinh tử và các đọa xứ; và niềm tin rằng, một khi ta đã đặt niềm tin vào Tam Bảo, thì Tam Bảo sẽ có năng lực che chở cho ta thoát khỏi những nỗi kinh hoàng ấy. Nếu chúng ta không có hai nguyên nhân ấy, thì không quy y được một cách thuần túy. Nếu chúng ta không sợ khổ thì ta không nghĩ đến chuyện tìm một chỗ nương. Nếu chúng ta không tin tưởng vào cái điều mà chúng ta đã tìm đến để nương cậy (quy y) thì ta không nhớ đến sự tin cậy của ta vào chỗ nương ấy- ta chỉ có thể nhắc lại bằng lời nói suông mà tim ta không đặt hết tin tưởng vào đấy. Mỗi phạm vi trong ba

phạm vi đều chứa lý do trước nhất của nó, trong sự quy y. Với Phạm vi Nhỏ thì đó là: Sự chính mình sẽ đi vào các đọa xứ. Với Phạm vi Trung Bình là: Sự nổi khổ luân hồi trong sinh tử. Với Phạm vi Lớn là: lòng từ bi bao la làm cho ta không thể chịu nổi thấy kẻ khác đau khổ trong sinh tử. Trong phần đặc biệt này của Lam rim, lý do quy y là nỗi sợ hãi các đọa xứ.

a-2. Nương cậy vào cái gì.

Có hai phần: (1) nhận ra những chỗ đáng nương cậy; (2) lý do tại sao đây là những nơi đáng nương cậy.

a-2.1.Nhận ra những chỗ đáng nương cậy

Tác phẩm *Một Trăm Năm Mười Bài Tụng* nói:

Hãy nương tựa vào một người
Tuyệt đối không lầm lỗi,
Không mù quáng, và nơi người ấy
Có đủ mọi khía cạnh của thiện đức.
Khi bạn nghĩ về điều này

Hãy tôn trọng người nào ca tụng Ngài

Và an trú trong giáo lý ngài giảng dạy.

Nói cách khác, khi bạn nghĩ làm sao để phân biệt cái gì đáng nương cậy cái gì không, thì bạn sẽ muốn nương cậy Phật, người giảng dạy Pháp, nương cậy Pháp ấy, và nương cậy Tăng, những người sống theo Pháp. Phạm phu tìm chỗ nương là những sinh vật thế gian, như quý thần, rồng, v.v. Những người không Phật tử tìm chỗ nương là Phạm vương, Đế Thích, v.v. nhưng chính những sinh vật này cũng đang ở trong sinh tử, bởi thế không phải là chỗ quy y xứng đáng.

Như vậy ai là chỗ quy y xứng đáng? Tác phẩm *Bảy mươi Bài Kệ Quy Y* nói:

Phật, Pháp và Tăng

Là ba chỗ quy y cho người cầu giải thoát.

Nghĩa là, chỗ nương cậy duy nhất là Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Nhưng nếu ta không nhận ra cho đúng, thì ta sẽ không quy y một cách thuần tịnh. Chúng ta không có tinh thần phê phán, bởi thế tự hào là người biết Đại thừa, mà khi gặp chuyện rắc rối, hay có việc quan trọng, ta lại đi tìm trú ẩn trong những chỗ nương thế tục, như quý thần, thổ thần, v.v. Chúng ta làm lễ tịnh hóa bằng khói hoặc đeo

bùa, hoặc chạy bỏ đến bất cứ một vị thần linh nào. Mọi hoạt động bên ngoài này chứng tỏ tình trạng nội tâm ta. Phật tử thì phải tin tưởng Tam Bảo. Chúng ta có thể đã thực thụ làm người xuất gia, được một tu viện thâu nhận, thế mà ta không đủ tư cách làm Phật tử chứ đừng nói làm một người hiểu biết Đại thừa.

Trời rộng, v.v., không có ba đức là toàn tri, tình yêu và năng lực. Những chúng sinh này còn không thể biết mình lúc nào chết. Thông thường chúng được liệt vào hạng súc sinh hay ngựa quý, sự tái sinh của chúng thấp hơn người. Không có cách nào tệ hơn là tìm cách nương tựa vào chúng. Hoàn toàn không thể che chở ta thoát khỏi sinh tử và nỗi khổ ở đọa xứ, hay giúp đỡ tạm thời cho chúng ta, chúng còn làm hại chúng ta là đằng khác. Có câu chuyện chứng minh như sau. Một người bị bấu cổ đi đến một nơi có quý ăn thịt sống thường lai vãng. Những quý này có nợ chúng sinh khác một ít thịt, nên chúng lấy cục bấu của người này. Một người khác có bấu cũng đến cầu xin quy y với hy vọng khỏi bấu, nhưng những quý này không phá hủy cục bấu mà lại làm cho lớn hơn. Cũng tương tự như vậy, quý thần ở thế gian đôi khi giúp người nhưng cũng

lắm lúc hại người; nên không bao giờ có thể tin cậy được.

Những người không Phật tử thường quy y cả Thiên Đế Thích, thần Shiva, Thần Ca lâu la, Khẩn na la, vv.; những thần này có khá hơn nhưng cũng chưa giải thoát khỏi sinh tử và đọa xứ nên không thể che chở người khác. Nhưng đức Phật bậc thầy về giáo lý thì không như vậy. Tác phẩm *Ca Tụng Những Người Đáng Ca Tụng* nói:

Ngài tuyên bố: Ta là bạn
Của những người không ai che chở".
Lòng bi mẫn bao la của ngài
bao trùm tất cả chúng sinh
Hỏi đáng đạo sư, ngài có lòng thương rộng
lớn,
Ngài có từ bi và ngài hành động do từ bi
thúc đẩy.
Ngài tinh tấn không lười biếng
Còn ai có thể được như Ngài?
Ngài là đáng che chở khắp tất cả hữu tình;
Ngài là quyền thuộc từ bi đối với tất cả.

Trong một chương khác tôi sẽ bàn đến từng đức tính của Phật. Theo chương ấy ngài có 3 đức tính vĩ đại là toàn trí, từ bi và năng lực

thần thông. Không những quí thần, ma vương, không có dù chỉ một phần những đức tính này, mà tất cả những đức tính của những chỗ quy y trên thế gian như trời rồng v.v., cộng lại cũng không thể sánh bằng những đức của một vị Dự Lưu thuộc Thanh Văn đạo.

Đức Phật là chỗ nương tuyệt đỉnh bởi vì ngài đã đạt được hai thứ lợi lạc là tự lợi và lợi tha đến chỗ toàn hảo. Đấng đạo sư chúng ta đã trừ khử được tất cả lỗi lầm và có được tất cả đức tính.

Nói một cách giản dị thì Phật bảo tuyệt đối là hai pháp thân (thân chân lý); còn Phật bảo tương đối là hai thân vật lý (tức là báo thân và hóa thân).

Pháp bảo là như sau. Pháp bảo tuyệt đối là bất cứ gì thuộc về diệt đế và đạo đế - đây là hai sự thật có khả năng tịnh hóa (ngược lại với hai sự thật khổ và tập) trong dòng tâm thức của những bậc thánh. Một phần của diệt đế có nghĩa là thoát khỏi hay chấm dứt một vài chướng ngại đặc biệt, để cho một đạo lộ đặc biệt nào đó không bị bế tắc. Đạo đế là phương tiện của các bậc thánh để hoàn thành những diệt đế này và những thực chứng trong dòng tâm thức của họ. Những người chưa học những tác

phẩm cổ điển và suy nghĩ ở tầng thấp kém có thể xem ba phạm vi của Lam rim cũng gần như Pháp bảo tuyệt đối.

Thông thường mười hai thành phần của kinh điển được xem là Pháp Bảo.

Tăng bảo là như sau: bảo châu tối thượng về tăng là những bậc thánh có bất cứ giải thoát nào trong 8 giải thoát.

Một nhóm gồm 4 phạm phu đã thọ và giữ cụ túc giới thường được xem là tăng bảo. Nếu chúng ta giúp đỡ hay làm hại những người này ta sẽ tạo những quả báo thuộc phước hành hoặc phi phước hành đối với tăng.

Ta không cần cả ba chỗ nương này để được che chở khỏi vài loại hiểm nguy; một trong ba ngôi báu này cũng đủ che chở. Có lần một người đàn ông ở Dokham khẩn cầu đức Quan Âm khi đang bị một con cạp lôi đi. Con cạp liền thả y ra và y được giải thoát khỏi hiểm nạn.

Sau khi Phú Lô Na chứng quả A la hán có một vài người bà con và thương gia đi biển để tìm trầm, nhưng chiếc thuyền của họ khởi sự tan rã. Những người bà con cầu khẩn đức A la hán Phú Lô Na và thoát khỏi chết chìm.

Vua của loài rồng phun một cơn mưa khí giới trên vua Ba Tư Nặc, Mục Kiền Liên liền hóa chúng thành mưa hoa.

Tuy nhiên cả ba ngôi báu đều cần thiết để che chở chúng ta hoàn toàn thoát khỏi sinh tử và các đọa xứ. Muốn chữa một con bệnh khỏi chứng bệnh trầm trọng thì cần phải có 3 điều: y sĩ, thuốc và người điều dưỡng. Cũng thế muốn thoát khỏi cơn bệnh khổ sinh tử và các đọa xứ, mối nguy của niết bàn tiểu thừa, hay thoát khỏi luân hồi, người ta đương nhiên phải cần tất cả: đức Phật bậc thầy chỉ dạy con đường đưa đến giải thoát, như một y sĩ; Pháp con đường giải thoát thuộc ba phạm vi giống như thuốc; Tăng những người thực hành pháp giống như người điều dưỡng. Vậy ba điều này là những nơi để quy y.

a-2.2. Những lý do tại sao đây là những chỗ nương xứng đáng.

Lý do chính là những đức tính của Phật bảo. Có 4 lý do.

a-2.2.1. Lý do thứ nhất

Đức Phật đã giải thoát khỏi nguy hiểm. Những người chết đuối hay bị sa vào đồng cát lở không thể cứu lẫn nhau. Nếu chư Phật - những đấng cứu thế mà chúng ta quy y- chưa thoát hiểm, thì các ngài không thể giải thoát kẻ khác.

Đức Phật đáng đạo sư chúng ta đã giải thoát khỏi tất cả những hiểm nguy. Đề bà đạt đa có lần muốn ám sát Phật đã sử dụng một cái máy để tung đá vào ngài nhưng không thể làm hại được ngài. Tại thành Vương xá, A xà thế thả ra một con voi say. Tất cả các A la hán khác đều sợ hãi bay lên không nhưng đức Phật không sợ và đã hàng phục được con voi. Một gia chủ tên là Shrigupta đặt một kế hoạch ném Phật vào hầm lửa nhưng Phật đã không bị đốt cháy. Shrigupta còn đầu độc thức ăn của Phật nhưng cũng không thành công.

(Sau khi Pakongka Rinpoche kể chi tiết chuyện này, ngài tiếp.)

Shrigupta, vợ ông ta và những người khác đã xem đáng đạo sư như một người thường, có thể đem hầm lửa hay độc dược mà dọa. Người ta dễ so sánh chuyện này với chương nói về Thờ Kính Bạc Thầy trong đó nói rằng ta không thể chấp tướng bề ngoài. Đức Phật đã giải thoát

khỏi mọi nguy hiểm; điều ấy chứng tỏ rằng ngài đã từ bỏ hai loại chướng ngại cùng với những bản năng của chúng.

a-2.2.2. Lý do thứ hai

Ngài thiện xảo về phương tiện giải thoát chúng ta khỏi hiểm nguy. Nếu ngài giải thoát khỏi mọi nguy hiểm riêng tư mà không đủ thiện xảo để che chở những người khác, thì ngài sẽ không làm gì được, cũng như người mẹ cụt tay không thể cứu đứa con đang chết chìm. Nhưng đức Thế Tôn rất thiện xảo trong cách hàng phục đệ tử. Ngài giải thoát cho những kẻ trọng tội như Chuỗi Ngón tay (Angulimala) người bị đốt cháy bởi ngọn lửa thù hận; Pramudita, vua của các nhạc thần; Ưu lâu tần loa Ca Diếp người bị ngọn lửa kiêu căng thiêu đốt; những sinh vật hùng mạnh như Dạ xoa nữ Hariti và Dạ xoa Atavaca; những người có năng khiếu chậm lụt như Châu lợi bàn đà già u mê ám chướng; những người già và ít công đức như gia chủ Shrijata; những người nhiều dục vọng như Nan đà. Thế đấy là sự thiện xảo của đức Phật trong cách hàng phục đệ tử.

a-2.2.3. Lý do thứ ba

Ngài đối xử với tất cả bằng tâm bi mẫn không thân sơ. Nếu không như vậy thì ngài chỉ giúp đỡ những người thân, không giúp những kẻ thù. Nhưng đức Phật không có thân sơ với bất cứ ai. Không có khác biệt nào trong sự giúp đỡ và thân tình của ngài đối với Đề bà đạt đa một kẻ thù và La hầu La con ruột của ngài. Đề bà đạt đa ăn một lượng bơ rất nhiều để cạnh tranh với Phật, nhưng ông ta không thể tiêu hóa nên bị ốm nặng. Đức Phật đã cứu Đề bà đạt đa khỏi cơn bệnh bằng cách thề rằng Ngài thương Đề bà đạt đa và La hầu la bình đẳng.

a-2.2.4. Lý do thứ tư

Đức Phật làm việc vì tất cả chúng sinh, dù chúng có giúp gì ngài hay không. Chúng ta thì không thể: chúng ta còn không thềm chuyện trò với những người đã bị chà đạp, nói vài lời từ mẫn với họ, hướng hồ là giúp đỡ. Chúng ta chỉ làm việc vì những người đã giúp chúng ta chứ không vì những người không giúp chúng ta; chúng ta không che chở những người cùng quần. Đức Phật thì không thế; ngài làm việc vì tất cả mọi người, dù họ có giúp ngài hay không. Ngài sẵn sóc kẻ ốm đau. Chẳng hạn, có lần ngài đã rửa thân thể một tỳ kheo ốm nặng đến nổi thân

thể ông đầy cả phân tiểu do chính ông bài tiết. Ngài săn sóc cho những người như người bà la môn xấu xí có mười tám vết xấu và là một kẻ bị bỏ rơi ngay cả trong đám ăn mày. Đức Phật che chở và săn sóc cho người bất hạnh như con gái xấu xí dị hình của vua Ba tư nặc (Prasenaji) tên Vajrì có mặt như mặt heo, hay con trai của gia chủ Mahàmati tên Svàgata (Người được đón chào), người quá vô phúc đến nỗi sinh ra thì gia đình mất dần hết tất cả tài sản. Ông thành một kẻ ăn xin, nhưng gia nhập vào đám ăn xin nào là đám ấy không xin được chút gì để ăn. Ông bị đặt tên lại là "Không được đón chào." Bất kỳ đi đâu cũng không ai cho ông thứ gì, bởi thế ngay cả trong đám ăn xin ông cũng là kẻ bị ruồng bỏ. Dù ông đi hành hương người ta cũng không cho ông trở về.

(Kyabje Pabongka Rinpoche kể chi tiết đức Phật đã che chở ông ta như thế nào.)

Vậy đức Phật có tâm đại bi thương xót tất cả, không có kẻ thân người sơ. Lại nữa, ngài còn làm việc cho tất cả hữu tình dù có giúp đỡ ngài hay không giúp. Nhưng ngài đặc biệt thương những kẻ khốn cùng. Nếu ngài không thương, không có lòng bi mẫn lớn thì dù có xin cầu ngài cũng không che chở. Nhưng đức Phật có những thiện đức như thế, nên chắc

chấn ngài ban cho chúng sinh sự che chở dù chúng sinh không yêu cầu.

(Sau khi bàn sơ qua những lý do để quy y và quy y với ai, Kyabje Pabongka Rinpoche tiếp tục).

a-3. Thế nào để biết ta đã chân thật quy y.

Có bốn mục nhỏ.

a-3.1. Biết rõ những thiện đức của chỗ ta nương cậy.

Ta phải quy y bằng cách biết rõ những thiện đức của từng ngôi trong ba ngôi báu. Vậy có ba phần: (1) những thiện đức của Phật; (2) những thiện đức của Pháp; (3) những thiện đức của Tăng.

a-3.1.1. Những thiện đức của Phật

Đức Phật có bốn loại thiện đức: (1) về thân thể; (2) về lời; (3) về ý; (4) về hành động.

(i) Những thiện đức của thân Phật.

Quyển Trang Hoàng Cho Thực Chứng nói: "Tay chân ngài đều có hình những bánh xe, lòng bàn chân bằng phẳng như ngực rùa..." Nghĩa là, thân thể ngài được trang hoàng bằng ba mươi hai tướng tốt. Kinh ấy cũng nói đến "những móng tay màu đồng của đức Mâu ni..." Nghĩa là ngài còn được trang hoàng bằng tám mươi tướng phụ.

"Tướng" nghĩa là ngài có dòng tâm thức của một bậc đại nhân. "Tướng phụ" là loại đức tính ngài có bên trong. Thật rất ích lợi nếu ta nghĩ về những đức tự nhiên của các tướng hảo và tướng phụ, những đức của nguyên nhân các tướng ấy, vân vân. Quyển Trang Hoa Báu của Long Thụ nói rằng nếu ta cộng lại tất cả công đức trong đời của những bậc Duyên giác và Vô học Thanh văn, Chuyển luân vương, vân vân, thì tất cả những đức ấy cũng không phát sinh được một lỗ chân lông của một vị Phật. Tất cả công đức cần có để phát sinh hết thảy lỗ chân lông Phật, nhân lên trăm lần mới phát sinh được một trong tám mươi tướng phụ của ngài. Tất cả công đức cần có để phát sinh tám mươi tướng phụ, nhân lên trăm lần, mới sinh được một trong ba mươi hai tướng hảo. Những công đức cần có để phát sinh ba mươi (trong số 32) tướng nhân lên ngàn lần, mới sinh được tướng

bạch hào (sợi lông xoắn giữa hai lông mày của Phật). Công đức cần có để sinh tướng lông trắng này, nhân lên trăm lần, mới sinh được tướng ushnisha (nhục kế). Công đức để sinh tướng hảo cuối cùng này, nhân lên gấp mười lữ thừa 14, sẽ sinh được tiếng Phạm âm của Phật. Lại nữa, mỗi phần trên thân thể của một đức Như Lai, các tướng tốt và tướng phụ, đều là một bậc thầy dạy Pháp, và đều làm được công việc của ý giác ngộ. Ngay cả tướng nhục kế của ngài, những lỗ chân lông của ngài cũng đều làm công việc của ý giác ngộ và bởi thế đều nhận chân được cả hai khía cạnh tương đối và tuyệt đối của mọi cái khả tri.

Tôi đã theo truyền thống của những bậc thầy thuộc hệ phái Lam rim trong quá khứ khi giảng thiện đức của thân giác ngộ theo ba dòng của một bài kệ của Tsongkapa, đề cập thân, lời, ý:

Thân thể sinh ra do mười triệu đức tính
tuyệt hảo

Lời nói thỏa mãn hi vọng của vô lượng hữu
tình,

Ý thấy được như thật tất cả pháp khả tri:

Con kính lễ vị tối thượng trong dòng họ

Thích Ca.

Như thế đấy là thân giác ngộ biến khắp tất cả pháp khả tri.

Bất cứ gì được thân ngài thấm thấu thì cũng thấu được bởi lời và ý của ngài. Do vậy, "Tất cả cõi Phật hiện trong thân ngài và thân ngài có trong tất cả cõi Phật." Đây là những huyền bí bất khả tư nghì của thân giác ngộ. Một bản kinh nói: "Bất cứ cái gì mà trí bản giác của ngài thấm đến, thì thân thể ngài cũng đến." Mỗi khi ta thấy tướng nhục kế trên đỉnh Phật thì ta chỉ thấy cao bốn tấc Anh, nhưng khi Bồ tát Vegadhàrin muốn đo, ngài phải dùng thần thông lên cao vô lượng thế giới hệ mà vẫn không trông thấy được đỉnh nhục kế của đức Như Lai, và ngài quá mệt không thể hoàn tất việc đo đạc. Việc này được nói trong *Kinh Về Những Việc Bất Khả Tư Nghì*.

Y phục của Phật thường cách thân thể của ngài một khoảng cách bốn tấc, nhưng nhìn từ ngoài thì vẫn theo hình dạng của thân ngài. Chân ngài bước không chạm mặt đất mà vẫn để lại dấu chân có những hình bánh xe. Những con giun đến dưới bước chân ngài đi qua cảm thấy được phúc lạc trong bảy ngày, và khi chết được sinh trên cõi trời. Tác phẩm "*Xưng Tán bằng Ấn Độ*" nói:

Thân ngài được trang hoàng bằng tướng hảo

Tuyệt đẹp, làm cam lồ cho những con mắt
nhìn,
Như một bầu trời không mây
Được trang hoàng với những chòm tinh tú.
Hỏi đấng Mâu Ni, ngài là sắc vàng ròng
Bao phủ một cách diệu kỳ trong lớp y phục
Như một đỉnh núi vàng
Vươn lên trên bờ những áng mây.
Hỏi đấng Che chở thế gian,
Ngài không trang sức ngọc ngà
Mà gương mặt còn hơn cả
Vầng trăng rằm sáng chói
Trên nền trời không mây,
Như một đóa sen nở ra dưới ánh mặt trời.
Những đệ tử như bầy ong dạn dĩ bay đến.
Gương mặt sáng như vàng ròng của ngài
Thật đẹp với hai hàng răng trắng
Như một dãy núi bằng vàng ròng
Tắm dưới ánh trăng mùa thu.
Ôi hỏi đấng Ứng Cúng
Bàn tay phải của ngài
Được trang sức bằng dấu luân xa
Đem lại can đảm cho những người
Sợ hãi vì bánh xe sinh tử
Hỏi đấng Mâu ni, mỗi khi ngài cất bước

Thì hai bàn chân như nở những đóa sen
Để lại những đường nét trên mặt đất.
Ôi đáng như Hoa Sen, ngài thực đẹp làm
sao!

Hãy nhớ lại những đức ấy. Nếu cần nhiều
chi tiết hơn, bạn phải tham khảo tác phẩm
Trang Hoàng Cho Thực Chứng cùng các kinh
khác.

(ii) Những thiện đức của lời Ngài

Lời ngài có sáu mươi vẻ khác nhau; một
mật điển nói đến những đặc điểm căn bản là:
"Mặc dù ngài chỉ nói một chuyện, mà trong đám
đông mỗi người hiểu theo hoàn cảnh riêng
mình." Tsongkapa, hiện thân của Văn Thù, nói
trong tác phẩm *Những Bài Thơ Về Con Người
Chân Thật*:

Nếu tất cả hữu tình trên thế gian
Đồng loạt xin giải đáp nghi ngờ
Ngài có thể hiện trước tất cả chúng
Đồng lúc, với cùng một lời nói
Sử dụng cùng một thân thể ấy,
Giải quyết tất cả quan niệm sai lầm của
chúng.

Nghĩa là nếu nhiều hữu tình khác nhau hỏi đức Như Lai đồng thời nhiều câu hỏi, ngài có thể thốt một lời duy nhất mà trả lời tất cả những câu hỏi ấy bằng chính ngữ ngôn của từng người và hợp với trình độ từng người. Đức Phật dạy ba loại Bát nhã khác nhau, kinh dài, kinh trung bình và kinh ngắn, đồng một lúc. Do đó có ba kinh Bát Nhã vì các trình độ của đệ tử không đồng.

Lại nữa, lời ngài dù cách xa mấy người ta cũng nghe được. Kinh nói về những việc Bát Khả Tư Nghì nói rằng Mục kiền liên dùng thần thông đi qua nhiều cõi Phật để đo lường sức bay xa của lời Phật, nhưng dù đi xa đến đâu ngài cũng nghe được lời Phật nói.

Lời ngài còn nhiều đức nữa, như trong *Một trăm năm Mười Bài Tán Phật* nói:

Gương mặt ngài thật đẹp;
Giọng nói ngài như cam lồ
Nhỏ xuống từ mặt trăng.
Lời ngài như đám mây đem mưa xuống
Để rửa sạch bụi bặm tham ái.
Vứt bỏ con rắn hận thù
Như thần điều garuda; chinh phục được
Những tia nắng ngu dốt
Như một cái lọng; như kim cương sắc bén

Chinh phục ngọn núi kiêu căng.
Vì ngài đã thấy chân lý, nên ngài không lừa dối
Vì ngài không lầm lạc, nên ngài nói
trước sau như một.
Khéo lập ngôn, và dễ hiểu làm sao.
Lời ngài thật hùng hồn
Vượt trên tất cả,
Chinh phục được những người nghe;
Ngay cả khi nhớ lại
Cũng làm tiêu tan tham ái si mê.
Nó an ủi những người khốn đốn
Che chở người liêu lĩnh
Và làm cho người bình thản phải hăng lên;
Như vậy lời ngài thích hợp cho tất cả.
Đem lại niềm vui cho học giả
Khai tâm cho kẻ tầm thường
Và phá tan sự mù mịt của người bực hạ.
Lời ngài là lương dược cho tất cả chúng
sinh.

Nhưng vẫn chưa hết: lời giác ngộ có vô
lượng đức tính, cũng như có thể làm công việc
của thân giác ngộ và ý giác ngộ.

(iii) Những thiện đức của ý Phật

Những điều này được đề cập chi tiết trong những cổ thư nói về những đức tính do 21 thành phần của sự tỉnh thức nguyên ủy: thập lực, mười tám bất cộng, vân vân. Những người học và quán những cổ thư cần quán giáo lý đặc biệt này để rút ra những lợi ích.

Nói tóm, có hai hạng thiện đức: thiện đức do toàn trí và do từ bi. Vì chư Phật toàn trí, nên ngay cả khi ngài đang trú trong thiền định về chân đế, ngài cũng biết được tất cả những pháp khả tri rõ ràng như nhìn trái xoài trên bàn tay. Ta có thể biết điều này qua tác phẩm *Ca Tung Những Người Đáng Ca tụng*:

Đức Thế Tôn, tất cả pháp trong ba thời gian,

Tất cả những nguồn gốc của nghiệp,

Đều được trí ngài phán xét

Như nhìn trái Am la trong bàn tay

Tất cả hiện tượng

Động hay bất động, một hay nhiều

Đều mở ra trước tâm ngài

Không bị chướng ngại

Như giữa bầu trời trong sáng.

Một lần có một người dòng họ Thích ca tên Nandaka chết. Những thầy tu triệu thỉnh vong

linh người chết khi họ cử hành tang lễ. Hình dáng người chết xuất hiện và những thầy cúng cho y thức uống ăn : y cử xử giống hệt như Nandaka. Thân quyến của người này tưởng đấy là Nandaka thực, nhưng đấng Đạo sư cho họ biết đấy là do nhạc thần ở cõi trời tạo ra. Nhưng những thân quyến không tin lời Phật.

Một quyển kinh kể rằng đấng đạo sư mời mỗi người Sakya đem lại một hạt lúa và làm dấu trên hạt lúa của mình. Có rất nhiều người đến nộp lúa họ đem lại có thể chất đầy một thớt voi. Đức Phật nhận ra từng hạt của mỗi người không sai một hạt. Việc này làm cho mọi người tin lời ngài nói.

Truyện thừa Luật tạng kể rằng người ta đưa cho đức Phật nhiều mảnh gỗ đã cháy để dưới biển rất lâu mà ngài vẫn nhận ra được đúng từng mảnh. Không cần yếu tố gì khác, Ngài có thể nhận ra mảnh gỗ này đến từ vùng nào, nó thuộc về phần ngọn cây hay gốc cây.

Năng lực thần thông của thân giác ngộ là khả năng thị hiện trước bao nhiêu đệ tử cũng được, như mười triệu, một tỉ v.v.. Năng lực thần thông của ngữ giác ngộ là khả năng nói với mọi người ; có thể dạy pháp đồng loạt mà mỗi hữu tình hiểu theo ngôn ngữ và ước muốn của

chúng. Năng lực thần thông của ý giác ngộ là tịnh chỉ nhất tâm như sau. Khi đức Đạo sư của chúng ta có ý niệm về thế gian thì tâm của các hữu tình khác, kể cả những con kiến, cũng hiểu được đức Như lai muốn nói gì. Nhưng khi ngài có một ý niệm siêu thế thì ngay cả những vị Bồ tát trong thân thể cuối cùng cũng không thể hiểu được tư tưởng của Phật. Khi đức Phật giảng kinh *Bát nhã ba la mật*, Ngài làm cho tất cả các thế giới đều trở thành thanh tịnh. Bởi thế tâm Phật có vô lượng đức tốt lành.

Những đức từ bi của Ngài được vị Dalai Lama thứ bảy mô tả như sau :

Một người có thể ác độc đối với ngài,
Người khác có thể giận dữ muốn giết Ngài
Nhưng ngài luôn luôn nghĩ đến chúng sinh
Như con của ngài
Ngài đã tránh xa
Tất cả những tư tưởng làm hại
Lòng yêu mến mà ta có đối với chính bản thân
Cũng không thể sánh với đức từ bi mẫn
trong tâm ngài

Nói cách khác, loại tình yêu mà ta có đối với bản thân không thể sánh với dù chỉ một

phần của tình yêu đức Phật đối với loài hữu tình. Lại nữa tình yêu của Ngài không như lòng thương xót "có cơn" như chúng ta : chúng ta chỉ cảm thấy thương xót khi ta trông thấy một hữu tình đau khổ, và không cảm thấy thương xót khi khuất mắt. Một đức Phật luôn luôn thấy được tất cả hữu tình đang đau khổ ; bởi thế lòng từ bi bao la của Ngài đối với chúng không bao giờ gián đoạn mà luôn luôn vận hành. Lòng từ bi mẫn của một đức Phật là hậu quả của năng lực quen tập luyện từ khi Ngài mới bước vào đạo lộ. Điều này là ý nghĩa của bài kệ trong quyển *150 bài tán Phật* :

Tất cả những chúng sinh này không khác gì nhau

Chúng đều bị vọng tưởng trói buộc

Ngài đã bị trói buộc từ lâu bởi lòng từ mẫn

Và sẽ giải thoát những chúng sinh mê lầm

Trong quyển *Những Bài Thơ Về Con Người Chân Thật* :

Tâm của tất cả hữu tình luôn luôn bị che phủ

Bởi bóng tối vô minh

Bậc đại thánh thấy được

Tất cả chúng sinh trong ngục tù sinh tử,

và phát tâm đại bi

(iv) Những thiện đức của hành vi Ngài

Dòng Tương Tục Cao Cả Của Đại thừa của
Di Lặc nói :

Như Đế Thích, trống,
Mây, Phạm thiên, mặt trời
Bảo châu, âm thanh, trái đất
Đó là những ví dụ về đức Như lai

Sự quán tưởng của bạn nên theo lời dạy
của bản văn này về chín ẩn dụ :

Hình ảnh phản chiếu của Đế thích hiện
ra trên mặt lưu ly trên đỉnh núi Tu di, không
tùy thuộc vào nỗ lực hay suy nghĩ nào của Đế
thích. Khi những vị trời thấp hơn trông thấy
hình ảnh phản chiếu ấy, chúng nghĩ rằng : "Ta
cũng sẽ hành động để được như thế." Rồi họ
tích lũy những nguyên nhân để thành một vua
trời. Cũng thế khi chúng ta trông thấy thân
thể của một đức Phật, được trang hoàng bằng
ba mươi hai tướng hảo và tám mươi tướng phụ,
chúng ta nghĩ đến việc làm sao để được thân
thể như thế, và cố tích lũy những nguyên nhân
để thành Phật. Đây là những hành vi tốt đẹp
của thân giác ngộ.

Trong cõi trời thứ 33 có một cái trống lớn do công đức của những vị trời phát sinh. Không cần ai đánh trống, nó cũng phát ra những âm thanh giảng dạy bốn dấu ấn của Phật pháp; những âm thanh này kích động cho chư thiên tâm cầu giải thoát. Chư Phật cũng thế không cần nỗ lực dụng công mà vẫn làm cho lời nói của ngài lan đến tất cả chúng sinh, đưa chúng đến tái sinh cao cấp và sự thù thắng quyết định. Thiện hành của ngũ giác ngộ là khả năng giảng pháp cho những chúng sinh may mắn đủ trình độ.

Mưa rơi xuống từ những đám mây làm cho mùa màng tăng trưởng. Thiện hành của ý giác ngộ cũng thế, là khả năng làm cho những đức hạnh phát sinh trong dòng tâm thức của những đệ tử.

Thân giác ngộ thi triển những thần thông để hàng phục hữu tình, thiện hành của ngũ giác ngộ là giải thoát. Chư Phật làm những thiện hành của ý giác ngộ tùy thuộc vào tâm tịnh chỉ không mê lầm.

Nói tóm lại chư Bồ tát từ địa vị thứ tám trở xuống phải làm những nỗ lực thô ; chư Bồ tát ở trên địa vị thứ tám phải làm những nỗ lực vi tế để khởi động lực. Vì những bồ tát này

còn phải nỗ lực nên thiện hành của họ không đồng thời lan đến tất cả hữu tình ; nhưng hiện hành của chư Phật thì không phụ thuộc vào những nỗ lực như thế, hoặc vào những động lực như nghĩ rằng "ta sẽ làm việc vì tất cả hữu tình." Một ví dụ : mặt trăng trên trời không nghĩ ta sẽ chiếu xuống, tuy thế phản ảnh của nó vẫn hiện ra trên những giọt sương đầu ngọn cỏ và trên mặt nước của hàng trăm ngàn bình chứa, miễn là nước ấy trong và lặng. Nhưng hiện hành của đức Phật có hiệu quả một cách tự nhiên không cần nỗ lực trong những giòng tâm thức của các đệ tử khi đã đến lúc họ đáng được điều phục. Cũng thế, những thiện hành của Phật tùy thuộc vào căn bản trí của pháp thân (pháp trí thân, Dharmajñānakāya) kể như một trong những nhân duyên gọi là duyên "hoàn cảnh." Những thiện hành này bởi thế được xem là kết quả của những thiện đức tích cực nơi ngài.

a-3.1.2. Những thiện đức của Pháp.

Nếu bạn đã học những cổ thư thì hãy nghĩ về pháp là con đường diệt trừ những chướng ngại, một nhiệm vụ của những con đường không gián đoạn trong đạo lộ kiến đạo. Nếu bạn không hiểu điều này thì hãy nghĩ

như sau : từ đâu chư Phật phát sinh, những vị có được những điều bất khả tư nghị như trên ? Các ngài đã phát sinh và sẽ phát sinh tùy thuộc vào pháp sở chứng nghĩa là con đường diệt khổ v.v.. và tùy thuộc và pháp sở truyền. Hãy nghĩ rằng Pháp có cái đức sản xuất ra chư Phật.

Người ta thường thường có thể xem Pháp bảo là mười tầng bậc, năm đạo lộ v.v.. - nói cách khác, đó là chân lý về diệt, và những con đường không gián đoạn ở trong những đạo lộ về kiến và thiền (nghĩa là tri kiến và hành động). Tuy nhiên điều quan trọng nhất là điều phục chính tâm thức của mình ; bởi thế nói cách gián dị và để cho bạn có được một hình ảnh cụ thể, ta cũng có thể nói Lam rim chính là pháp bảo. Tôi đã nói điều này.

a-3.1.3. Những thiện đức của Tăng.

Ta hãy lấy ví dụ một vị Thanh văn trên đạo lộ tích lũy, vị ấy được thúc đẩy phải từ bỏ dòng sinh tử luân hồi, rồi đi vào đạo lộ tích lũy công đức ; xây dựng 13 điều kiện để đạt giác ngộ Thanh văn, thành tựu ba ngành đầu trong 37 ngành giác ngộ, hóa thân để giúp đỡ những người khác, có được thân thông sáng suốt v.v.. Những bậc Thanh văn trên đạo lộ chuẩn bị

đã hiểu được 16 khía cạnh của 4 chân lý nhờ những hình ảnh trực tiếp trong tâm. Thanh văn trên đạo lộ kiến đạo đã trực tiếp hiểu được tánh không không cần hình ảnh trong tâm; trên đạo lộ thiền quán, họ bỏ được 81 đối tượng cần từ bỏ. Khi những vị Thanh văn đạt quả A la hán, họ còn có nhiều thiện đức hơn nữa : Họ có thể phối hợp nhiều vật thể lại với nhau, họ có thể phát xuất nhiều hóa thân nhờ thiền định về đất nước lửa gió và hư không ; họ có thể đi đến bất cứ đâu để giáo hóa một đệ tử v.v.

Quả thế Thanh văn A la hán có vô lượng điều tốt lành. Sau khi đấng đạo sư chúng ta đã vào niết bàn, thì A nan đã hàng phục các ngoại đạo, đưa 80 ngàn người đến chân lý trong vòng 7 ngày. Còn có câu chuyện về ngài Ưu Ba Cúc Đa, một lần khi ngài đang giảng pháp, vị trời cõi dục mưa xuống thực phẩm và châu ngọc, và còn hóa làm những vũ công nhảy múa. Bạc thánh Ưu ba Cúc Đa quàng hoa cho những vũ công ấy trước khi họ bắt đầu khiêu vũ; nhưng ngài làm phép cho những tràng hoa ấy biến thành những vật hết sức ghê tởm. Người ngày nay xem Thanh văn là thấp kém, nhưng bất cứ vị nào có những thiện đức cũng được xem như là bậc hành giả vĩ đại.

Những vị duyên giác hay độc giác Phật có nhiều thiện đức trăm ngàn lần hơn thanh văn, và đã tích lũy công đức trên 100 kiếp.

Những thiện đức của một bồ tát thì vô biên so với Độc giác Thanh văn. Trong khi còn trên những đạo lộ tích lũy và chuẩn bị, và còn hành động vì lòng tin, những bồ tát vẫn luôn luôn tăng trưởng về đề mục tánh không. Họ huấn luyện về đức bi mẫn, tâm bồ đề và tri kiến sâu xa, và như thế làm mọi lược những thành kiến nhị nguyên rõ rệt nơi họ để hoàn tất những tích lũy vô lượng đầu tiên. Khi những bồ tát ở trên đạo lộ kiến đạo, trước hết họ hoàn tất hình thức bố thí phi thường (ba la mật đầu tiên trong sáu ba la mật). Khi họ ở tầng thứ 9 của đạo lộ thiên quán, họ hoàn tất hình thức siêu phàm của sáu ba la mật và ba vô lậu học nhờ nhận thức đúng về chân như.

Bồ tát ở sơ địa hóa ra hàng trăm thân thể, mỗi thân được vây quanh bởi hàng trăm bồ tát khác. Những bồ tát sơ địa thấy được hàng trăm kiếp, du hành qua hàng trăm thế giới, đi sâu vào hàng trăm thứ định, thấy hàng trăm chư Phật, nhận được sự gia hộ của chư Phật này, hóa thân vào hàng trăm cõi Phật, du hành đến hàng trăm chỗ, mở cửa hàng trăm pháp, thành thực hàng trăm loại hữu tình, và sống

lâu hàng trăm kiếp. Trong mỗi một sát na, những bồ tát sơ địa này làm được hàng trăm trường hợp về 12 loại công đức như thế.

Người ta có thể làm một sự so sánh về 12 đức này đối với những bồ tát ở các địa vị khác. Bồ tát sơ địa thành tựu hàng ngàn đức, bồ tát tam địa hàng trăm ngàn, bồ tát tứ địa hàng tỉ, bồ tát ngũ địa hàng mười tỉ ; lục địa hàng ngàn tỉ ; thất địa, 10 lũy thừa 23 ; bát địa một số lượng bằng vi trần trong một trăm tỉ thế giới, cửu địa, một số bằng vi trần trong một triệu tỉ thế giới và thập địa bồ tát thành tựu một khối lượng công đức bằng những vi trần trong một tỉ bất khả từ nghì vô số tỉ thế giới. Nói tóm lại bồ tát ở 7 địa không thuần tịnh đầu tiên cần phải hai vô số kiếp để tích lũy hai thứ công đức trong khi bồ tát ở ba địa thuần tịnh sau cùng chỉ cần thêm một vô số kiếp nữa để hoàn tất sự tích lũy.

Những cổ thư bàn những việc ấy rất chi tiết. Vậy, tăng già có vô lượng công đức.

a-3.2. Biết rõ những khác nhau giữa ba ngôi báu

Có sáu loại khác nhau

Sự khác nhau giữa những đặc tính của ba ngôi báu là như sau. Chư Phật có đặc tính giác ngộ rõ rệt : Các ngài thấy rõ hình thái hiện hữu của tất cả các pháp. Người ta nghĩ rằng âm *jang* trong danh từ *jangchub*, Tạng ngữ có nghĩa là "giác ngộ," có nghĩa là "huấn luyện," như khi học thuộc lòng một bài học, bởi thế ta có thể nói rằng một đức Phật đã đạt đến sự thực chứng toàn vẹn nhất. Pháp có đặc tính là hậu quả sự xuất hiện của Phật. Khi đức Phật chuyển bánh xe Pháp Tứ Đế, thì 5 vị đệ tử đầu tiên của ngài khai triển những thực chứng khác nhau trong dòng tâm thức của họ: địa vị kiến đạo vv. Còn nhiều trường hợp tương tự đã xảy ra khi đức Phật chuyển pháp luân. Tăng có đặc tính là những người thực hành Pháp.

Sự khác nhau giữa những thiện sự của Tăng bảo là như sau: Chư Phật giảng Pháp bằng cách cho những giáo lý truyền khẩu. Thiện sự của Pháp thì khác: Pháp khiến ta từ bỏ những gì ta cần từ bỏ. Tăng thực hành Pháp, và khi họ được những kết quả của Pháp, thì những người khác thấy được điều này và khởi sự thực hành. Bởi thế những người thuộc thành phần tăng chúng và những người không thuộc, hai bên giúp đỡ lẫn nhau. Đây là thiện sự của Tăng, tăng chúng hoan hỷ trong giới đức.

Có nhiều cách khác nhau để nhìn Tam bảo khi người ta quy y. Muốn cứu người chết đuối chẳng hạn, ta cần một người chèo thuyền, chiếc thuyền của ông ta và những người phụ giúp đi theo. Cũng thế, ta nên xem chư Phật như đối tượng của sự cúng dường và phụng sự, Pháp là cái cần làm hiển lộ trong dòng tâm thức; và Tăng là những người bạn chân thật.

Những pháp tu khác nhau liên hệ đến Tam bảo là những phương tiện để thực hành 3 lối nhìn khác nhau đối với Tam bảo.

Những cách khác nhau để nhớ đến Tam bảo là cốt để nhớ lại những đức tính khác nhau của Tam Bảo. Điều này được giải thích trong Kinh *Nói về Sự Tưởng Niệm Tam Bảo* trong đoạn mở đầu, "Như vậy, chư Phật Thế Tôn..."

Những sự khác nhau trong việc 3 ngôi báu làm tăng trưởng công đức của ta thì như sau. Đối với chư Phật, công đức tăng trưởng tùy thuộc vào một người duy nhất; đối với Tăng công đức tăng trưởng tùy thuộc vào nhiều người. Bởi thế trong trường hợp Phật và Tăng, thì công đức tăng trưởng là nhờ người. Đối với Pháp thì có khác ở chỗ, công đức tăng trưởng nhờ một cái gì không phải người.

Khi bạn quy y, bạn làm vậy bởi vì bạn muốn cúng dường, phụng sự Phật, và khai triển Pháp trong dòng tâm thức của bạn.

a-3.3. Quy y do lòng tin của mình

Lòng tin của ta là: đức Phật dạy chỗ quy y, Pháp là chỗ quy y thực sự, và Tăng giúp đỡ cho những hành giả phát tâm quy y. Điều này được làm sáng tỏ bằng ví dụ con bệnh đặt hy vọng vào thầy thuốc, y được và người điều dưỡng. Nếu qua tiến trình thực chứng và từ bỏ mà người ta phát triển được từng phần của Pháp trong dòng tâm thức, thì ta thoát khỏi mọi hiểm nguy. Bởi thế Pháp là chỗ quy y chân thực.

a-3.4. Quy y Tam bảo, không chấp nhận một tôn giáo khác

Ở xứ cổ Ấn độ có bậc đạo sư tên là Udbhat-asiddhasvamin có 2 người em lúc đầu không theo Phật. Họ đi đến núi tuyết để dâng cúng lễ vật cho thần Shìva, nhưng họ thấy thần này đang quy y Phật, bởi thế họ cũng trở thành Phật tử, và về sau làm giáo thọ sư trong đại thừa. Udbhata soạn tác phẩm *Sự ca*

Tụng Tối Thượng, nói về những đức tính vĩ đại của Phật.

Như tác phẩm này nói, chúng ta đã quy y bậc đạo sư và đã trở thành những đệ tử trong giáo lý ngài. Chúng ta đã vĩnh viễn quy y Phật, không thể đổi sang một nơi nương tựa nào khác. Những pháp của các đạo Bon, các tà giáo, vv đều không phải là Phật giáo, và không được xem là chỗ nương tựa. Có sự khác nhau về hơn kém giữa những bậc thầy trong đạo Phật và ngoài; về giáo lý và đệ tử cũng vậy. *Sự Ca Tụng Tối Thượng* nói:

Con đã từ bỏ những bậc thầy khác
Và tìm chỗ nương nơi ngài, hỏi đấng Thế
Tôn.

Tại sao điều này dễ dàng như thế? Chính vì
Ngài không lỗi lầm và có nhiều thiện đức.

Con càng xem xét
Những phẩm bình của ngoại đạo
Thì tâm con càng thêm tin tưởng nơi ngài,
Hỏi đấng che chở cho con

Và trong tác phẩm *Ca Tụng Những Người
Đáng Ca Tụng* cũng nói như sau:

Ta nên đi vào cái gì,
Và cái gì ta nên từ bỏ ?

Hỏi bậc Anh Hùng,
Người tịnh trừ tất cả vọng tưởng,
Chỗ khác nhau chính là:
Lời của ngài, và của những người khác.

Ở Tây Tạng không có những người tà giáo thật sự, nhưng có một vài người tự cho mình là những hành giả và học giả mà lại không thấy gì sai quấy khi nói về đạo Bon và về các pháp ngoại đạo để mua chuộc người khác, thu thập tín đồ, hoặc để có lợi cho mình khi gặp chuyện khó khăn. Họ là những người quy y hai mặt; họ đã gạt hành động quy y ra khỏi dòng tâm thức và đã tự mình bước ra khỏi hàng ngũ Phật tử.

Một vài người nói: "một ít đạo Phật, một ít đạo Bon," nhưng không có lý do gì những vị thầy đạo Bon, pháp và tín đồ của họ lại xứng đáng làm chỗ nương tựa; ba thứ này không có đủ những đức tính cần thiết. Những bậc thầy của đạo này không có những đức tính như từ bỏ mọi lỗi lầm v.v, pháp của họ lại cũng không phải là một phương tiện để giảm trừ vô minh vọng tưởng. Họ tuyên bố tăng già của họ căn cứ trên giới biệt giải thoát, nhưng giới của họ không có hệ truyền thừa.

Đạo Bon không phải là một chỗ quy y cho Phật tử; nó không xứng đáng là một chỗ nương. Tuy nhiên những người theo Phật và tín đồ đạo Bon thường nói chuyện với nhau vì thân hoặc thù, và điều này không đưa đến sự tranh luận thẳng thắn. Điều cốt yếu là bạn phải biết nguồn gốc của đạo Bon. Những nguồn gốc này được bàn trong những sử liệu và những trước tác của những học giả quá khứ. Bạn cần phải biết những điều này bằng cách đọc những tác phẩm như *Tám Gương Về Sự Hùng Biện* của tác giả Tukaen Dharmavajra; sách này nói về những gì mà các bậc thầy khác nhau công nhận, và nguồn gốc những giáo điều của họ.

Những pháp sư đạo Bon và giáo lý của họ cũng như những kiến chấp của họ đã làm hỏng những quan niệm và pháp hành của những người không Phật tử. Họ cũng đã ăn cắp giáo lý của Phật. Những tà pháp của họ được sáng chế rất lâu về trước, và ác pháp này hiện đang thịnh hành khắp nơi; nhưng đó không phải là một chỗ nương xứng đáng cho những người khát khao giải thoát, lại cũng không phải là một chỗ nương đáng tin cậy. Drigung Jigtaen Goenpo nói:

"Về pháp thiên và tri kiến của đạo Bon: theo giáo lý của họ thì có vẻ rằng vũ trụ được

sinh ra từ những cái trứng hoặc sáng tạo bởi những vị thần Cha, thần Shiva v.v. Đây là những vay mượn từ các tà kiến ngoại đạo."

Lịch Sử Phái Kadampas hậu kỳ nói:
Ngoại đạo và những người theo đạo Bon mau đắc thần thông.
Mặc dù bây giờ sung sướng,
Về sau họ phải sa đọa .
Ngoại đạo và đạo Bon giống như lửa:
Bạn cảm thấy ấm áp tiện nghi khi đứng hơi xa,
Nhưng nếu sờ vào bạn sẽ bị đốt cháy.

Milarepa nói:
Nguồn gốc của đạo Bon là tà Pháp.
Một sự sáng tạo của loài rồng.
Nó không đưa người ta đến con đường tối hậu.
Bon là đạo thấp nhất.
Sự khác nhau giữa đạo Phật và đạo khác
Là ở chỗ quy y :
chỗ nương của Phật tử là 3 ngôi báu;
Của người không Phật tử là Phạm Vương,
Đế Thích.
Đức Phật đã giác ngộ hoàn toàn
Tự mình thoát khỏi sinh tử

Nên cũng có thể giải thoát người khác.
Những vị trời thuộc thế gian như thần
Shiva
Chính họ cũng bị buộc vào sinh tử;
Họ có thể ban cho người
những thành công ngắn hạn,
Nhưng làm sao họ có thể
đem lại giải thoát hoàn toàn?
Họ nói "mong tôi thành Phật quả
Trong Mandala của 5 bộ loại rồng
Được tìm thấy trong Tuyển Tập về Rồng
Trắng."
Nhưng rồng được xếp vào loại súc vật.
Phần đông tín đồ đạo Bon
làm những tượng thần như Kunzang
Và những đồ hình khác nhau;
nhưng tôi nghĩ đây là tà pháp
Do đạo sư Váy Xanh sáng chế...

*(Kyabje Pabongka Rinpoche nói chi tiết về
việc này)*

Ngày nay có người nói rằng những vị
thần đạo Bon như Shenrab và Oekar là một với
đức Quán Thế Âm trong đạo Phật. Họ tuyên
bố: "Để cho tất cả hữu tình đều thành đệ tử
Phật, có nhiều hóa thân của chư Phật và Bồ

tát đã xuất hiện trong hàng ngũ tín đồ đạo Bon. Bởi thế theo đạo Bon cũng không sao, có thể là điều tốt." Họ tuyên bố ồn ào như vậy do sự mù lòa lớn lao của họ, bởi vì dòng tâm thức họ đã bị nhiễm tà kiến. Nếu những gì họ nói là đúng, thì cũng có thể nói rằng bất chước những hành vi của chó và heo cũng không sao, có thể là điều tốt bởi vì cũng có thể rằng những hóa thân của chư Phật Bồ Tát đã xuất hiện trong loài thú vật. Người nào mong muốn điều tốt nhất thì nên từ bỏ những tư tưởng tà ác nôn mửa như thế, cũng như từ bỏ những cục đá họ xử dụng để chùi dít. Chỗ nương duy nhất cho Phật tử là ba ngôi báu. Những Phật tử nên quy y một cách thuần tịnh, và điều cốt yếu là họ phải hoàn toàn quy phục chỗ mình đã quy y.

Tóm lại ta không chỉ cần đọc lên những lời suông "quy y" mà thôi. Cũng như một tử tội tìm sự che chở của một quan chức, chúng ta phải sợ những đọa xứ, sợ sinh tử v.v, và phải tin chắc Tam bảo có năng lực che chở cho chúng ta. Rồi ta phải nghĩ một cách chân thành, bằng tất cả tâm vương và tâm sở, rằng chúng ta đang đặt hết niềm tin vào Tam bảo. Đây là tiêu chuẩn của sự quy y chính đáng. Chúng ta đã khai triển sự quy y trong dòng tâm thức hay chưa, điều ấy tùy thuộc vào việc ta đã phát

sinh những tư tưởng như thế hay chưa trong dòng tâm thức. Bởi vậy đừng giống như những người tụng đọc công thức quy y hàng tỉ lần mà không một lần phát sinh thực chất của quy y trong dòng tâm thức. Bạn phải nỗ lực theo những kỹ thuật để khai triển những nguyên nhân quy y và chính sự quy y trong dòng tâm thức bạn.

Có 2 cách quy y khác nhau: chỉ tìm sự che chở và xem Tam bảo như là cái mà người khác đã thành tựu trong dòng tâm thức của họ, và hình thức đặc biệt của sự quy y xem Tam bảo như một cái gì có thể được khai triển trong dòng tâm thức của mình, và quyết định rằng mình đã thành tựu được điều này. Có nhiều cách làm hai loại quy y này trong mỗi phạm vi của Lam rim, nhưng vì chúng ta là những người đang học và quán những cổ thư, nên chúng ta phải cốt làm pháp quy y đặc biệt. Tuy nhiên sự học thật nhiều có thể không giúp gì bao nhiêu khi nói đến chuyện quy y ; nếu chúng ta học và quán chỉ như một sự luyện tập tri thức, thì có mối nguy là sự quy y của chúng ta sẽ không khác gì sự quy y của một cư sĩ già. Tuy nhiên ngay dù ta không biết gì về những cổ thư, chúng ta cũng nên có cả 2 nguyên nhân

quy y và nên hoàn toàn quy phục ba ngôi báu. Đây là cách làm như vậy.

Hãy nghĩ đến cách những người bệnh phó thác mình cho y sĩ, thuốc và người điều dưỡng. Nếu bạn có những nguyên nhân để quy y và tin tưởng ngôi Tam bảo tận đáy lòng, thì bạn sẽ phát sinh sự quy y một cách chân chính trong dòng tâm thức của bạn. Vậy đây là những điều cốt yếu mà nếu không, thì không ăn thua gì để đọc công thức quy y nhiều lần mà tự xưng mình là một Bồ Tát v.v, như phái Kadampa tiền kỳ đã nói : "Vị trưởng lão trước mặt bạn ở trong chánh điện có thể chưa gia nhập hàng ngũ những người Phật tử."

a-4. Những lợi lạc của sự quy y

Có 8 điều lợi: Bạn trở thành một Phật tử, bạn trở thành một người có thể thọ tất cả giới, bạn sẽ tiêu trừ tất cả chướng ngại do nhiều nghiệp tích lũy từ trước, bạn sẽ dễ dàng tích lũy một lượng công đức khổng lồ, bạn sẽ không bị phiền nhiễu vì những hành vi tác hại của người hay chúng sinh khác, bạn sẽ không rơi vào các đọa xứ, bạn sẽ thành tựu không khó khăn tất cả những mục tiêu tạm thời

và dài hạn của mình, và chẳng bao lâu bạn sẽ đạt giác ngộ.

Bởi thế khi làm pháp quy y, đừng nên chỉ nhắm lại những lời như người khác nói, hoặc chỉ quy y ngoài miệng, mà phải quy y từ trong tâm. Bạn trở thành một Phật tử chỉ khi nào bạn phát triển được hành vi quy y một cách chân chính trong dòng tâm thức. Việc đọc tụng công thức quy y hàng trăm lần không làm cho bạn trở thành một Phật tử. Người ngày nay nói : "Bạn phải đọc công thức quy y nhiều lần" nhưng rất ít người nói "bạn phải khai triển việc quy y ngay trong dòng tâm thức của bạn."

Ngày xưa ở Dagpo, một thầy tu tên là Atar đang nhập thất cùng với bằng hữu, họ phải tụng đọc công thức quy y một số lần. Atar suy nghĩ sâu xa về ý nghĩa đằng sau sự quy y nên đọc chậm hơn những người khác. Họ nhanh hơn nhiều bởi vì họ chỉ lặp lại công thức quy y; họ hoàn tất gần một tỉ lần. Vì sợ Atar không hoàn tất được số lần cần thiết, họ hỏi ông đã đọc được bao nhiêu lần, và Atar đã nói : "Bạn chỉ có tích lũy một số lần đọc cho nhiều hay sao?" Vậy nếu bạn tụng đọc công thức quy y mà đồng thời duy trì sự chú ý vào ý nghĩa của quy y, thì nhờ thế bạn sẽ trở nên thuần thực, và sự quy y có đầy ý nghĩa.

Khi bạn phát nguyện thọ bất cứ giới nào trong 3 loại giới, trước hết bạn phải quy y. Nếu không bạn không thể thọ giới. Cũng như đất nâng đỡ nhà, mùa màng, tường vách, rừng cây vv hành vi quy y là căn bản để thọ tất cả giới.

Bạn có thể đã phạm nhiều ác nghiệp trong quá khứ và tích lũy nhiều chướng ngại - chẳng hạn tội ngũ nghịch như A xà thế giết cha là vua Bình Sa người đã chứng quả Bất hoàn, hoặc phạm những tội nhỏ hơn - nhưng khi bạn đã quy y, bạn sẽ tịnh hóa được những nghiệp như thế và những chướng ngại phát sinh từ nghiệp, vì bạn đã tìm chỗ nương nơi đức Phật. Sau đó dù đọc danh hiệu chư Phật hay đọc bộ Kinh *Bát Nhã Ba La Mật* một lần cũng sẽ tịnh hóa nghiệp chướng nhiều kiếp. Kinh tạng nói rất nhiều về những lợi lạc này. Bản kinh *Bát Nhã* gần đây nói: "Nếu công đức của sự quy y mà có hình tướng, thì 3 cõi cũng không đủ chỗ để chứa đựng." Nói cách khác, công đức do hành vi quy y thật là vô lượng.

Chư Phật là những đấng có tiềm năng thiện nghiệp mạnh đến nỗi những thiện căn phát sinh liên hệ đến các ngài đều chắc chắn sẽ làm nhân cho người ta đạt đến toàn giác, dù cho họ không có động lực thanh tịnh. Kinh *Sen Trắng Của Lòng Bi Mẫn* nói:

"Này A nan, việc ấy như thế này. Giả sử một gia chủ có một cánh đồng không đá, không gốc cây, sỏi, gạch vụn, mà có một thứ đất màu mỡ. Người ấy chuẩn bị đất với những dụng cụ cày bừa. Người ấy làm đúng bằng cách gieo hạt giống trong khi đất còn mới, phì nhiêu. Nắng và gió không tác hại; hạt giống không bị nẻ cũng không thối, và được gieo đúng lúc trên những luống đất đã cày. Khi thì người ta tưới nước, khi thì để khô, và bảo vệ nó khỏi mọi sự. Này A nan, người gia chủ ấy có một ngày nào sau đó lại đi đến bờ ruộng nói: "Hỡi hạt giống, đừng làm hạt giống nữa. Đừng nảy mầm, đừng lớn lên. Ta không muốn kết quả. Ta không muốn phần thưởng." Này A nan, người nghĩ sao? Liệu những hạt giống có vì những lời ấy mà không còn là hạt giống nữa không?

- Không, bạch Thế Tôn, Không, bạch Thiện thế.

Đức Phật bảo: Có phải quả sẽ không là quả nữa, có phải người ấy sẽ không gặt được phần thưởng nào?

- Không, bạch Thế tôn. Không, bạch Thiện thế.

Khi ấy đức Phật dạy: Này Ananda, khi những người ca tụng sinh tử, vui thích trong

sinh tử, cúng dường chư Phật, thì dù họ có cầu nguyện, mong rằng nhờ thiện căn này tôi sẽ không bao giờ đến Niết bàn," cũng không thể nào họ không đạt đến Niết bàn. Nay A nan, những thiện căn phát sinh liên hệ chư Phật sẽ có kết quả là niết bàn, dù chúng không muốn. Ta bảo ông, những thiện đức ấy sẽ chuyển biến cho đến khi chúng đạt Niết bàn. Bởi thế, mỗi khi người ta phát thiện căn dù chỉ là một niệm tưởng đến chư Phật Thế tôn, thì kết quả của những thiện căn như vậy sẽ là Niết bàn. Ta bảo ông, những thiện căn ấy sẽ chuyển hóa cho đến khi người ta đạt tối hậu Niết bàn."

Người ta sẽ không bị phiền nhiễu bởi những hành động tác hại của người hay loài khác. Đây là vài câu chuyện để chứng minh.

Có lần một người ngoại đạo làm một tròng bằng khí lực và cố bắt lấy một ưu bà di của Phật với chiếc tròng ấy, nhưng không thành công.

Một người Ấn bị vua kết án tử hình, phải bị quăng bỏ ở nghĩa địa. Tất cả những người bị đày đến đây đều đã biến mất: chúng bị một loài phi nhân mang đi ăn thịt, không một ai sống sót trở về. Người Ấn này đặt trên đầu mình một mảnh vải y tỳ kheo rồi làm pháp

quy y. Sau đó y không bị các phi nhân quấy nhiễu hay làm hại.

Một kẻ du mục có lần bị bỏ lại một mình trong một ngày tại chỗ không người. Y bị một phi nhân yeti tấn công gần chết, còn để lại nhiều vết sẹo trên đầu. Một vị lama hỏi nguyên do những vết sẹo ấy; y kể lại và vị lama dạy nên quy y.

Về sau người ấy lại gặp một yeti. Ông làm pháp quy y; yeti đánh hơi đã không nhận ra mùi thịt người nên bỏ đi.

Một đêm, khi thấy mình sắp lạc vào nghĩa địa, gia chủ Cấp Cô Độc đọc bài kệ quy y nên những phi nhân ở đấy không làm hại ông. Sau đó ông lại quỳ trước một tượng thần ngoại đạo, nên đã mất sự che chở.

Một tên trộm có lần trông thấy người ta cúng y cho một tì kheo. Anh ta trở lại về đêm để ăn trộm. Vị tì kheo làm phép trời lại đánh ba hèo, vừa đánh vừa đọc lời quy y. Tên trộm bỏ chạy trốn dưới một cây cầu phi nhân thường lai vãng. Anh nhẩm lại những lời vị sư đã đọc và nhủ thầm: "May quá, chỉ có ba quy y chứ nhiều hơn nữa chắc mình sẽ chết." Đêm ấy những phi nhân không thể qua cầu.

(Kyabje Pabongka Rinpoche còn kể thêm vài mẩu chuyện khác.)

Khi gặp nguy chúng ta không nên sợ hãi, mà phải rút can đảm từ nơi Ba ngôi báu; và chỉ cần nương Tăng bảo cũng đủ thoát hiểm.

Quy y còn ngăn ta khỏi tái sinh vào đọa xứ. Một vị trời biết chắc mình sẽ tái sinh làm một con heo nên xin Đế Thích cứu, nhưng trời Đế Thích không thể cứu và thỉnh vấn đức Phật. Phật chỉ dạy cho ông pháp quy y. Vị trời theo lời dạy, quy y rồi chết. Đế Thích tra tâm xem ông ta tái sinh chỗ nào; nhưng ông chỉ thấy được những tầng trời thấp hơn mình và không tìm thấy vị trời kia tại những nơi ấy. Ông hỏi Phật, Phật công bố rằng vị ấy đã tái sinh vào cõi trời Đâu suất.

Chỉ có nhờ quy y, mà vị trời ấy không những đã khỏi tái sinh làm heo, mà còn được sinh vào một cõi trời rất thù thắng. Tuy vậy chúng ta lại không biết được tầm quan trọng như thế của sự quy y. Trong những buổi lễ, chúng ta ngồi thối thỏm bồn chồn trong khi nhắm đọc: "Cho đến ngày giác ngộ, con xin quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng..." Khi đến đoạn "*Om svabhàva shuddhah sarva dharmah svabhàva shuddho 'ham*",* chúng ta

giả vờ đắm chiêu thiên định và lăn tròn đôi tròng mắt. Đây là dấu hiệu ta không biết cái cửa ngõ đi vào Phật giáo hay một phương tiện kỳ diệu để ngăn tái sinh vào các đọa xứ.

*(*CT. câu thần chú này được đọc lên trong lúc quán khoảng không bao la không có tâm điểm trước khi phát sinh hình ảnh một vị thần. Câu ấy có nghĩa "Tự bản chất tôi là thanh tịnh, như sự thanh tịnh nơi tự tánh của tất cả pháp.")*

Atisha thấy chỉ có quy y và luật nhân quả là quan trọng, nên ngài chỉ dạy hai pháp ấy. Người ta mệnh danh ngài là "vị lama quy y" hoặc "lama nhân quả." Ngài nghe được việc ấy và bảo: "Những cái tên đặt cho tôi như vậy cũng sẽ giúp cho việc giảng dạy giáo lý."

Khi ta chết, việc thiền quán các giai đoạn phát sinh và hoàn tất có thể vượt ngoài khả năng ta, nhưng nếu ta làm pháp quy y một cách chân thật thì chắc chắn một điều là ta sẽ không sa vào các đọa xứ. Sangyae Oen nói:

Tóm lại, nếu tôi không phát triển
Thực chứng về chết và vô thường,
Thì cả đến mật điển Guhyasamāja
cũng không có gì sâu sắc.
Nhưng ba bài kệ quy y

Thật sâu sắc khi được phát sinh
Trong dòng tâm thức tôi vào lúc chết.

Cũng không có phương tiện nào tốt hơn để
thỏa mãn các ước nguyện của ta hơn là quy y.
Jangsem Retrenw nói:

Đừng đặt hy vọng nơi con người- hãy cầu
khẩn Tam Bảo!

Nói cách khác, những bậc thánh trong
quá khứ đã thành tựu được những mục tiêu
ngắn hạn và dài hạn của mình nhờ khẩn cầu
Ba ngôi báu. Có lần vị bồ tát ở Retreng này
vướng vào một vụ kiện tụng; ông đã được kiện
nhờ nương vào Ba ngôi báu.

Bạn cũng sẽ sớm đạt giác ngộ. Sự quy y
bây giờ của bạn sẽ có kết quả trong tương lai là
những hành động tương ứng với nguyên nhân
ấy. Trong đời này, mỗi khi gặp nghịch cảnh
bạn liền quay về nương tựa tam bảo ngay. Và
bởi vì điểm đặc biệt của tâm thức ta là đi
theo cái gì nó đã quen thuộc, nên bạn sẽ nhớ
Phật khi bạn chết. Kinh *Tam muội vương* nói:

Lại nữa, hãy làm những hình tượng
đấng Chiến thắng,
Và nhớ nghĩ đức Thích Ca Mâu Ni,
Trí tuệ căn bản của Ngài thật vô lượng.

Nếu ta luôn luôn nhớ đến Phật
Thì tư tưởng ta tự nhiên quay về nơi Ngài...
Với thân lời ý thanh tịnh
Hãy luôn luôn ca tụng Phật.
Làm cho dòng tâm thức
quen thuộc với những ý tưởng ấy,
Bạn sẽ trông thấy Phật ngày đêm.
Khi nào bạn đau ốm hay bất hạnh
Hay gặp thống khổ trước khi chết,
Sự tưởng niệm Phật nơi bạn cũng không
giảm sút;
Những cảm giác đau đớn
cũng không làm bạn mất chánh niệm.

Chúng ta sẽ được những tái sinh tốt đẹp
trong tất cả đời kiếp, sẽ gặp được chỗ nương
cậy, và sẽ không bao giờ xa lìa những người có
quy y. Và khi ta tu tập đạo lộ tối hậu, ta sẽ
thành tựu được Ba ngôi báu trong dòng tâm
thức ta, và sẽ sớm đạt giác ngộ.

a-5. Lời khuyên sau khi quy y.

Có hai phần: (1) lời khuyên liên hệ đến
mỗi ngôi báu nói riêng; (2) lời khuyên liên hệ
cả Ba ngôi nói chung.

a-5.1. Lời khuyên liên hệ mỗi ngôi báu nói riêng.

Có hai tiêu đề phụ: (1) khuyên cái gì không nên làm; (2) cái gì nên làm.

a-5.1.1. Điều gì không nên làm

Đã quay về nương tựa Phật bảo, bạn không nên tìm nương tựa những vị thần thế gian. Ngày nay có một vài thầy tu khi gặp việc không may lại đến quy phục một cách hèn hạ trước tượng thần của thế gian. Họ là một điều sỉ nhục cho những hành giả Phật giáo. Như tôi đã nói, chỉ cần ăn ở hai lòng là bạn đã tự đào thải mình ra khỏi hàng ngũ phật tử, vì trước khi thọ giới là phải quy y. Tuy nhiên, cũng không hề gì nếu bạn cúng bái, làm lễ sái tịnh bằng khói, đốt đồ cúng cho trời, rồng, quí thần...để cầu họ giúp đỡ về các pháp sự. Nhưng bạn không được nương theo họ. Việc cúng bái này cũng giống như hối lộ người nào để xin giúp đỡ, nhưng ta không cần phải quy y người đó.

Đã quay về nương tựa Pháp bảo, bạn không nên làm hại hữu tình như giết, đánh, cướp của chúng; cũng không nên bắt súc vật chở quá nặng.

Đã quay về nương tựa Tăng bảo, bạn không nên kết giao với những người tà kiến ngoại đạo. Ở Tây tạng không có những người thực sự là tà kiến, nhưng có những người tương tự tà kiến. Họ bảo: "Bạn có nghĩ rằng có cái gọi là Tam Bảo và luật nhân quả không? Đấy chỉ là những điều mà những ông lamas và geshe lém mồm miệng thường nhắc tới." Không nên kết giao những người như vậy. Chúng ta chưa đạt đến một sự an trú nào trong đầu nên đã bị những người như vậy lung lạc làm ta đổi ý. Phải tránh xa họ.

Có người khi đứng trước mặt Geshe Potowa đã nói rằng thật không có chuyện đức Phật xuất hiện ra đời. Vị geshe đã nói lại: "Vậy thì có lẽ anh cũng không có tổ tiên ông bà gì cả." Người kia nói: "Tôi có ông bà tổ tiên chứ! Có bằng chứng rõ ràng. Ngài phải biết là có bằng chứng." Potowa liền nói: "Vậy thì cũng có bằng chứng là đức Phật đã xuất hiện ở đời- đó là kinh điển ngài để lại." Khi ấy người kia mới tin chắc quả thực đức Phật đã xuất hiện.

a-5.1.2. Những gì nên làm .

- (i) Kính trọng tất cả hình tượng
dù tạc vẽ rất tồi**

Khi bạn đã quy y Phật thì như Long Thụ nói trong Bức Thư: "Dù hình tượng đức Như Lai được tạo như thế nào, bằng gỗ cũng thế, người có học vẫn tỏ sự kính trọng." Nói cách khác, một tượng Phật có thể được tạc rất xấu hay làm bằng vật liệu tồi tàn, hoặc có thể có những mảnh tượng trong một ngôi chùa hoang, bạn vẫn phải có thái độ như đây là Phật thực.

Chúng ta thường có niềm tin lớn đối với những tượng làm bằng đồng, vàng, đồng Ấn độ, ta tôn trí những pho tượng như thế ở ngay chính giữa chùa. Nhưng ta lại không kính trọng những tượng Phật làm bằng đất sét, v.v. khi tượng bị vỡ, chúng ta để ngoài hàng giậu hoặc đem đến một ngôi chùa hoang. Những lamas ngày xưa bảo rằng mang những pho tượng như thế ra khỏi nhà cũng như là mang phước ra khỏi nhà. Lại nữa, một điều chứng tỏ lòng kính trọng của bạn đối với Tam Bảo đã bị thối rữa tận xương tủy là khi bạn không phục hồi tình trạng những tranh tượng bị hỏng vì thời gian.

**(ii). Tôn trọng một chữ trong kinh
như thế
đấy là Pháp bảo**

Khi bạn đã quy y Pháp, bạn phải tôn trọng dù chỉ một mẩu tỳ trong kinh như thể đấy là Pháp bảo. Thật là điều vô cùng tai hại nếu bạn không có niềm tôn trọng ấy, bạn sẽ bị u mê ám chướng từ đời này sang đời khác. Như một vị Geshe đã nói : "Chúng ta xem Pháp như trò đùa và sự thiếu tôn trọng Pháp và những người giảng Pháp chính là nguyên nhân làm cho trí tuệ yếu kém. Chúng ta cũng đã khá vô minh, Vậy không nên tích lũy thêm những nguyên nhân để vô minh hơn nữa. Chúng ta sẽ làm thế nào nếu ta còn vô minh hơn bây giờ !"

Chúng ta quý tiền hơn là quý một trang kinh. Nếu chúng ta trông thấy tiền rơi trên một cống nước, chúng ta sẽ cố móc lên bằng cách dùng một cây gậy dài. Nhưng chúng ta sẽ không bận tâm nếu đó là một trang kinh. Chúng ta nên làm như câu chuyện sau đây : một lần, khi Gyaelwang Choeje làm viên chức nhà nước, ông được chính phủ trung ương ra lệnh phải nộp một bản phúc trình về tài chính cho năm con cọp sắt (năm Dần thuộc hành kim). Trong khi ông đang làm việc này, có nhiều tài liệu của nhiều vùng trong xứ đang trải ra giữa nhà. Mỗi khi đi ra ngoài, ông lại dọn dẹp các hồ sơ ấy trước để khỏi dẫm lên trên.

(iii) Tôn trọng cả những mảnh y của Tăng già như thể bạn tôn trọng những người mang chúng

Khi đã quy y Tăng bảo, bạn cần nên tỏ sự kính trọng như Geshe Dromtoepa Rinpoche và Mahayogi (hành giả vĩ đại). Họ thường không bước lên một miếng giẻ rách màu vàng, dù nó nằm trên đường đi, họ sẽ rũ sạch mảnh giẻ ấy và mang đến một nơi sạch sẽ. Bạn nên tỏ sự kính trọng đối với những mảnh y của tăng, cả đến những mảnh vải vàng rơi trên đất như bạn kính trọng những người mang chúng. Kinh *Bánh Xe Thứ Mười của Địa tạng* nói :
Ngay cả một đóa hoa champaka đã khô héo
Cũng còn tốt hơn những hoa khác nhiều
Một tỳ kheo có thể đã phạm giới
Và có thể là một người tội lỗi,
Nhưng vẫn còn hơn những người tà đạo

Nếu thế thì, không kính trọng một người như vậy thuộc vào loại ác hạnh nào ? Kinh *Khuyến Hành Hạnh Vị Tha* nói :
Những người tìm công đức cư trú trong rừng
?
Không đưa ra những lỗi lầm cho người khác
thấy

Không có một ý niệm gì như :
"Ta là thù thắng, ta tốt hơn."

Những hành vi ấy thật táo bạo từ căn bản; đừng khinh bỉ những vị sư thấp kém : Trong nhiều kiếp bạn sẽ không đạt được giải thoát.

Đây là những lời giáo huấn được truyền thừa.

a-5.2. Lời khuyên liên hệ đến cả ba ngôi báu nói chung

Có 6 lời khuyên:

Bạn nên luôn luôn quy y và nhớ lại những công đức của 3 ngôi báu. Như tôi đã nói, hãy nhớ lại sự khác nhau giữa những bậc thầy Phật giáo và phi Phật giáo, và giữa những giáo lý của họ. Lại còn nhớ đến những gì mà cả ba ngôi báu đều có, rồi quy y nhiều lần.

Hãy nhớ lại lòng từ bi của ba ngôi báu. Mỗi khi ăn uống, trước hết bạn nên dành cúng một phần cho Phật, Pháp, Tăng để đừng quên 3 ngôi. Những sự cúng dường như thế hết sức lợi lạc vì không thể có ruộng phước nào thù

thắng hơn là 3 ngôi báu. Nhưng bạn không nên làm hỏng sự cúng dường ấy vì ác cảm bất tận, lười biếng v.v.. ngay cả khi bạn cũng dâng cúng những chén nước, thì tất cả chư Phật đều biết việc này nên bạn cần phải hành xử như một người đầu bếp mới rót trà cho ông chủ.

Hãy hướng dẫn những người khác quy y. Bạn nên ngăn người khác tích lũy ác nghiệp chẳng hạn khi họ tin theo những tà sư, tà pháp và đi theo những bạn xấu. Lại nữa bạn nên hướng dẫn những người không tin tưởng kính trọng tam bảo nhưng có thể dẫn dắt bằng luận lý, làm cho họ quy y bằng cách vô tình nói đến những đức tính của ba ngôi báu trong câu chuyện.

Bạn nên nhớ lại những lợi ích của sự quy y ; và hãy quy y ngày ba lần, đêm ba lần. Nghĩa là hãy nắm chắc Tam bảo là nơi nương tựa toàn bích, phát triển đức tin vào Tam bảo và quy y mỗi ngày 6 lần.

Bất cứ việc gì bạn làm, hãy đặt tin tưởng vào Tam bảo, bất cứ làm việc lớn hay nhỏ, hãy đặt niềm tin vào ba ngôi báu và cúng dường thì công việc sẽ được thành tựu. Đừng có những tư tưởng tà ác, nuôi dưỡng sự lừa bịp hay tin theo những thổ thần ma vương v.v..

Đừng bao giờ từ bỏ ba ngôi báu dù bạn có phải mất mạng, hoặc dù chỉ nói chơi. Nếu bạn từ bỏ sự quy y mà bạn đã làm, tức là bạn đã tự ra khỏi hàng ngũ Phật tử. Và khi bạn không còn là một Phật tử thì bạn không còn là một chú tiểu, một tỳ kheo, một người trong gia đình các bồ tát hay một người hành trì mật tông. Từ bỏ lời nguyện quy y có vẻ như không quan trọng, nhưng kỳ thật nó cũng có nghĩa là bạn từ bỏ tất cả những lời nguyện khác. Bởi thế như tôi đã nói, đừng bao giờ từ bỏ sự liên lạc với ba ngôi báu cho dù bạn phải mất mạng hoặc ngay cả lúc nói đùa. Tsongkapa viết trong tác phẩm *Những Giai Đoạn Lớn của Đạo Lộ* :

"Đừng từ bỏ ba ngôi, dù bạn phải mất mạng. Nếu bạn vi phạm điều này thì bạn thực sự từ bỏ chỗ quy y. Cũng thế bạn có thể chưa từ bỏ ba ngôi báu nhưng đồng lúc lại tin theo những thầy tà, những người chống lại ba ngôi báu. Như vậy là bạn đã vi phạm lời chỉ giáo rằng, bạn không nên tin theo một tôn giáo khác hoặc từ bỏ niềm tin vào chỗ quy y."

Sau đây là một ví dụ về một người không bỏ Tam bảo dù phải mất mạng. Một lần có người tà đạo bảo một tu sĩ Phật tử hãy bỏ Tam bảo thì sẽ được tha mạng. Người cư sĩ này

không chịu bỏ nên đã bị giết và được tái sinh vào các cõi trời.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Ripoche tóm tắt phần tài liệu này)

Ngày mười ba

*(Kyabje Papongka Rinpoche trích dẫn
Tsongkapa, vị Pháp vương vĩ đại)*

Bạn không bảo đảm được rằng
Sau khi chết ta sẽ không rơi vào đọa xứ...

Sau lời dẫn nhập ngắn gọn này, ngài nhắc lại những đề mục đã bàn, và ôn lại phần đầu của tiêu đề "Dạy những phương pháp để được hạnh phúc trong đời sau." Phần đầu này nói đến sự quy y. Rồi ngài dạy vấn tất làm cách nào để hành trì :

Khi người ta dạy những giáo lý truyền khẩu, thì có những tiêu đề riêng cho sự quán khổ ở đọa xứ và tiêu đề riêng cho sự quy y. Tuy nhiên theo lối "giảng dạy thực tiễn" thì ta phải thiên quán tổng hợp hai đề mục này, như được giải thích sau đây.

Cách làm như sau. Sau khi bạn cầu khẩn với bậc thầy ở trên đỉnh đầu bạn (bằng phép quán), bậc thầy phóng ra từ nơi tim của ông một đồ hình quy y toàn vẹn, ví dụ ruộng phước, và hình ảnh này đứng trước bạn giữa hư không. Hãy suy nghĩ sâu xa về những thống khổ riêng của từng mỗi địa ngục, những thống khổ của súc sinh và ngã quỉ; khi bạn đâm ra kinh hoàng trước mỗi đọa xứ ấy, hãy quy y Tam bảo. Đây gọi là sự hội nhập. Một ví dụ : Nếu trong thế gian có một tên tội phạm được một ông lớn bao che, y sẽ được an tâm và nghĩ rằng : "Tự mình ta, ta không làm gì được, nhưng ta đã có thế dựa." Đây là lý do kẻ ấy tìm sự bảo trợ của ông ta. Cũng thế nếu bạn kinh hoàng vì những đọa xứ, bạn sẽ muốn quy y và được an tâm vì nghĩ : "Ta đã được sự che chở của Tam bảo, một nơi nương tựa không lừa dối ta."

Nếu bạn quy y nhiều lần, thì chỉ cần lập lại phần đầu của nghi thức chuẩn bị. Tuy nhiên trong phần này của Lam rim, bạn nên phối hợp ba đề tài thiên quán của Lam rim, mặc dù chỉ cần nhắm câu : "Con xin quy y bậc thầy, chư thần bảo hộ, và ba ngôi báu" một số lần. Ta hãy lấy ví dụ phần "Nghĩ về nỗi khổ ở địa ngục

Sống lại liên tục." Ba đề tài thiền quán như sau :

Trước hết một khi bạn đã tuệ quán đi sâu vào việc tái sinh ở địa ngục, bạn nghĩ điều ấy sẽ khó chịu như thế nào. Ở điểm này bạn sẽ nghĩ : "Bây giờ ta chưa bị tái sinh vào đấy." Đề tài thiền quán thứ hai xảy ra ở điểm này. Nghĩ rằng mặc dù bây giờ bạn chưa bị sinh vào địa ngục này, song bạn đã tích lũy nhiều nghiệp nặng để sinh vào đấy ; nghiệp ấy vẫn chưa thối giảm, và bạn không thể nào tịnh hóa nổi trước khi chết. Và khi bạn chưa thể tịnh hóa ác nghiệp thì chắc chắn bạn sẽ sinh vào địa ngục. Điều này sẽ làm cho bạn kinh hoàng.

Khi ấy đến đề tài thiền quán thứ ba. Bạn nghĩ : "Chỗ quy y có thể che chở tôi khỏi đọa xứ này phải có vô lượng thiện đức như toàn trí, từ bi, năng lực v.v.. Thật may mắn làm sao tôi đã tìm được một chỗ quy y như thế !" Và khi ấy bạn quy y.

Hãy theo một tiến trình như vậy đối với các đọa xứ thấp hơn.

(Sau khi cho ba bài giáo lý thù thắng về sự quy y - một bài dài, một bài trung bình và một bài ngắn - Rinpoche nói tiếp.)

**b. Phát triển lòng tin vào luật nhân quả -
gốc rễ của mọi sức khỏe và hạnh phúc**

Vì bạn đã quy y Tam bảo, bạn có thể chắc chắn rằng mình đã ngăn được một hay hai lần tái sinh vào đọa xứ, nhưng không phải là sẽ mãi mãi thoát khỏi đọa xứ. Nếu bạn muốn bảo đảm không bao giờ đi đến các đọa xứ, thì bạn phải cố tuân theo lời khuyên kèm theo sự quy y (xem Ngày 12, trang ...) Sau đây là một ví dụ. Khi một tội nhân tìm sự che chở của một ông lớn, ông ta có thể bảo y : "Từ nay trở đi người phải làm điều này, không được làm điều kia." Nếu kẻ tội nhân không nghe lời mà chỉ phạm thêm nhiều tội khác, thì ngay cả ông lớn ấy cũng không có cách nào che chở y, và y lại phải sa vào lưới pháp luật.

Cũng thế nếu chúng ta không giữ lời khuyên kèm theo sự quy y thì Tam bảo không thể làm gì được cho ta. Đó là lý do đáng đạo sư của chúng ta dạy rằng Pháp là nơi quy y chân thực duy nhất để che chở ta khỏi các đọa xứ. Pháp chính là hành động thay đổi lối sống của ta cho phù hợp với luật nhân quả.

Nếu bạn không phát triển niềm tin ở luật nhân quả thì bạn chỉ muốn làm một ít điều lành và bỏ một ít điều ác. Bao lâu bạn chưa thay đổi những hành vi của mình cho phù hợp với luật nhân quả thì bạn đi đến địa ngục, dù bạn có thông ba tạng hay là một hành giả tu thiên vĩ đại đi nữa cũng mặc kệ. Một lần bậc thầy Avadhutipa ngoài nhìn Atisha đi sau lưng trong khi họ đang qua một chiếc cầu mà bảo : "Cho đến khi ông từ bỏ chấp thủ vào một bản ngã, và khi ông còn coi thường luật nhân quả, thì hãy luôn luôn nhớ rằng, học giả nọ với hành giả kia đã tái sinh trong địa ngục. Người ta bảo rằng ngay cả vị dịch giả vĩ đại tên Ra cũng đã ở vài tháng trong địa ngục. Một hành giả về mặt điển Yamantaka tái sinh làm một quý đỏi có hình thù rất giống vị thần bảo hộ này; quý du hành từ Ấn độ sang Tây tạng. Đức Atisha nói : "Nếu quý ở lại thì Tây tạng sẽ nguy khốn," bởi thế ngài cúng những bánh lễ cho quý và khiến nó đi xa.

Đề bà đạt đa biết rất nhiều pháp nhưng điều này không giúp gì được cho ông khi ông bị tái sinh vào địa ngục Rất Nóng. Một bà la môn tên Chanakya đã thành tựu được phép quán về thần Yamantaka và đã giết nhiều người bằng

thần thông. Người ta bảo ông ta tái sinh vào địa ngục Vô gián.

Nếu bạn không tuân theo luật nhân quả thì sự nhập thất tu mật tông không ăn thua gì. Một hành giả về mật điển Yamantaka ở miền hạ Paenpo cũng bị sinh làm quỉ đói, có hình dáng giống như vị thần ấy, một vài người bạn đồng tu làm lễ đốt thức ăn cho người chết và hành giả ấy đi đến xin ăn.

(Khi ấy Kyabje Papongka Rinpoche kể chuyện một vị trưởng lão ở tu viện Vikramashila tái sinh làm quỉ đói có bàn tay dị dạng.)

Vậy nếu bạn không thể thay đổi lối hành xử của mình do tin tưởng vào luật nhân quả, thì dù bạn là học giả hay hành giả cũng không ăn thua gì. Có câu nói : "Nghịệp chín mùi bằng những cách bất khả tư nghì - ngay cả những chúa tể của tử bi cũng bị sinh làm thú vật." Nói cách khác, người ta bảo rằng ngay cả những vị Bồ tát Ma ha tát cũng đã tái sinh vào các đọa xứ khi họ tảng lờ luật nhân quả. Đây là lý do khởi đầu mọi thời thiền định, ta đều phải xác định động lực tu hành và xem được tái sinh làm người là quý báu ; và lại phải xem định luật nhân quả là bước đầu của sự hành

trì Phật pháp. Định luật nhân quả đã từng được gọi là "Chánh kiến thế gian." Ở đây "thế gian" có nghĩa là những người thường; toàn thể câu ấy có nghĩa là những người thường trước hết cần phải hành xử đúng theo định luật ấy. Rất nhiều người ngày nay làm bộ xem tri kiến là rất quan trọng, nhưng trước hết ta cần phải phát triển lòng tin vào luật nhân quả rồi thay đổi lối hành xử cho thích hợp cái đã. Nếu bạn không làm điều này, bạn có thể lầm bầm những lời đọc tụng và làm như mình đang nhớ lại Pháp hay nỗ lực để bắt chước trạng thái tịnh chỉ thiên quán và giả vờ đây là thiên về chánh kiến. Nhưng đây chỉ là những dấu hiệu chứng tỏ bạn không hiểu "Pháp" có nghĩa gì.

Một vài người phạm tội suốt ngày đêm và còn ra lệnh cho những người khác, tội tởm và học trò, làm nhiều hành vi tội lỗi ở khắp nơi. Những người này có thể sáng dậy sớm, tối ngủ trễ sau khi đọc các bài kinh, nhưng đây là một cách tu tập sai lầm.

Bạn phải nghĩ về luật nhân quả để phát triển đức tin vào luật ấy. Có ba phần ở đây : (1) Nghĩ về nhân quả nói chung; (2) nghĩ về những trường hợp đặc biệt ; (3) sau khi nghĩ điều này, tìm cách để thay đổi lối hành xử.

b-1. Nghĩ về nhân quả nói chung.

Có hai tiêu đề phụ : (1) nghĩ về nhân quả cách tổng quát và (2) nghĩ về một vài điểm đặc biệt.

b-1.1. Nghĩ về nhân quả một cách tổng quát

Có bốn tiêu đề phụ : (1) Nghiệp cố định như thế nào ; (2) Nghiệp tăng trưởng mạnh ; (3) Ta sẽ không gặp một điều gì nếu ta đã không tạo nghiệp cho điều ấy xảy ra; (4) Nghiệp khi đã được tạo thì sẽ không tự nhiên mà biến mất được. Đức Thế tôn đã nói về nghiệp theo bốn cách ấy, bởi vậy nó rất quan trọng.

b-1.1.1. Thế nào là nghiệp cố định.

"Sự Truyền Thừa Luật Tạng" nói : "Bất cứ nghiệp nào đã được tạo ra sẽ đem lại một hậu quả tương ứng." Nói cách khác, hậu quả của một vài thiện hành làm nhân thì chỉ có thể là hạnh phúc; nhân ấy không đem lại đau khổ. Hậu quả của một vài bất thiện hành làm nhân thì chỉ có thể đem lại đau khổ ; nhân này không đem lại hạnh phúc. Đây là khía

cạnh cố định của nhân và quả. Ví dụ, điều cố định là từ hạt của một cây cay sẽ có trái cay. Hạt của một cây đắng sẽ sinh ra trái đắng ; hạt của một cây ngọt sẽ sinh trái ngọt. Và "Hiện tại" chính là thời gian mà chúng ta đang tạo những nhân của nghiệp, bởi thế ta phải hết sức cẩn thận, vì không thể nào điều chỉnh lại một khi nhân đã phát sinh ra quả.

Khi chúng ta đau ốm chẳng hạn, sự cúng bái đôi khi có thể không ăn thua gì ; nghi lễ và cơn bệnh đi hai đường khác nhau. Nếu bạn gieo hạt giống của một cây cay như cây ớt, rồi khi nó bắt đầu lớn bạn lại trồng những cây nho và mận xung quanh cây ớt để làm cho nó ngọt, thì những cây ấy sẽ mọc riêng rẽ, không thể có kết quả như bạn muốn.

Nhân và quả hết sức vi tế, bởi vì bất cứ một nhân nào mà người ta tích lũy sẽ đem đến hậu quả tương ứng của nó. Tỳ kheo Priyabhadra có một thân hình rất xấu xí mà giọng nói rất thanh tao. Cả hai điều này có nhân như sau. Trong một đời quá khứ ông ta được sinh làm một người cu li ; khi ấy có vị vua đang xây một bảo tháp khổng lồ. Anh ta nói : "Xây tháp gì mà lớn dữ vậy? Sẽ không bao giờ xong." Về sau khi bảo tháp được hoàn tất, anh ta đã dâng cúng một cái chuông để sám hối điều mình nói.

Lúc Atisha ở Tây tạng, có một người ngang nhiên phạm một vài tội nhỏ nhặt trước mặt ngài. Atisha thấy điều này thật quá đáng, và ngài bảo : "Than ôi, bạn không nên chai lì như thế. Nhân quả rất tế nhị ! Nhân quả rất sâu xa!"

Một lần có một vị tỳ kheo đã làm vấy một ít mỡ trên tọa cụ của chư tăng trong buổi lễ công cộng. Khi tái sinh ông làm một người có cái lưng đen.

Một lần khác khi một vị tỳ kheo nhuộm y, những cái y biến thành những miếng thịt bò ; ông ta bị buộc tội đã ăn trộm một con bò tơ và ở tù 6 tháng. Điều này được xem là hậu quả của một hành vi đời trước. Trong một đời trước ông ta đã buộc tội một vị độc giác là ăn trộm bò. Vị độc giác bị ở tù 6 ngày.

Sagama bà mẹ của một ông bộ trưởng ở trong thành Xá vệ có 32 người con trai, tất cả đều là những người đồ vật. Một bộ trưởng khác của vua Ba tư nặc làm cho chúng bị thất sủng; vua bắt tử hình tất cả những người con trai ấy và những cái đầu của chúng được đem đến cho mẹ chúng. Điều này là hậu quả của việc trong quá khứ 32 tên trộm đã trộm và giết

một con bò đực. Còn bà Sagama là chủ nhà của những tên trộm trong lúc chúng sát sinh.

(Ngài kể những chuyện này với đầy đủ chi tiết.)

Như thế gọi là nghiệp cố định.

b-1.1.2. Nghiệp chúng tỏ có tăng trưởng lớn.

Những nguyên nhân bên trong phát sinh những hậu quả lớn hơn những nhân bên ngoài. Tuy thế, cũng có trường hợp nhân ngoài có hậu quả, như một cây đại thụ mọc lên từ một hạt nhân rất nhỏ bé, và hàng năm nó còn cho hàng trăm ngàn thứ như lá và quả. Như vậy đây là một tăng trưởng to lớn. Nhân nội tâm còn cho những hậu quả lớn hơn nhiều.

Khi đức Thế tôn viếng thăm thành Nyagrodhikà, có người phụ nữ dâng cúng ngài một nắm kẹo mè. Ngài tiên đoán tương lai bà sẽ tái sinh làm một vị Phật hiệu là Susvasti. Người chồng nói một cách bất kính: "Yêu cầu ông đừng nói như vậy chỉ vì bà ấy cúng ông một ít thực phẩm, này ông Phật." Đức Phật lấy hình ảnh hạt cây đa nhỏ xíu nhưng mọc thành một cây khổng lồ ngả bóng xuống che rợp cả năm trăm chiếc xe bò đặt không đụng chạm

nhau. Phật dạy rằng những nghiệp nhỏ có những hậu quả lớn. Khi ấy người chồng mới chịu tin.

Có lần một tỳ kheo bảo một người khác: "Giọng anh như chó sủa, hay như cóc kêu, hay như khỉ лай nhải," và ông ta đã tái sinh năm trăm kiếp làm mỗi loài vật mà ông dùng để mắng nhiếc.

Ở Trung hoa, có lần một người viết: "Những học giả ngày nay giống như rắn," nên quyển sách ông ta được đặt tên là *Luận Xà Dụ*. Thân thể tác giả về sau bị đau đớn quần quại; tay chân co quắp vào trong mình, trở thành thân một con rắn. Rồi một cái đầu rắn chui ra từ một chỗ nứt trên đầu ông. Trong tái sinh ấy tác giả thực sự biến thành một con rắn.

Ở Ấn, năm trăm người chài lưới có lần bắt được một con giống như cá mà có 18 cái đầu. Phật dạy đây là hậu quả của việc như sau. Con vật ấy xưa là Mānavagaura, mẹ ông đã khuyến khích ông nhục mạ những thầy tu khác là "Giống như chó," vân vân. Nhưng khi đức Thế tôn đi đến đây để tuyên bố về nghiệp nhân của sinh vật kia, thì ngài bị các ngoại đạo chỉ trích là "Cồ đàm bặc thánh giả mà cũng khoe khoái những cảnh tượng thế gian." Tôi đã kể

chuyện này một cách chi tiết trong phần nghi thức chuẩn bị. (Xem Ngày Thứ Tư, trang...)

Những hậu quả ghê gớm ấy đều do những lời mắng nhiếc nhỏ nhặt, chứ không cần phải do những tội lớn lao như giết người cướp của chẳng hạn.

Trước khi xuất gia, tỳ kheo ni Utpalavarna (Liên Hoa Sắc) có hai con trai; một đứa bị chết chìm, một đứa bị chó sói tha mất. Chồng bà bị rắn cắn chết. Cha mẹ bà và nhà cửa đều bị thiêu cháy rụi trong một cơn hỏa hoạn. Sau đó bà kết hôn với một thầy cúng tế. Trong khi bà sinh ra một bé trai, người chồng cùng bạn uống rượu say về giết đứa bé và bắt bà ăn thịt con. Bà bỏ chạy đến một nhà gia chủ chết vợ. Người này lấy bà làm vợ nhưng ông ta cũng chết, và bà bị chôn sống theo xác của ông theo phong tục địa phương. Một tên trộm chuyên trộm chỗ mồ mả đào bà lên và bà trở thành vợ y. Về sau người chồng này bị vua giết vì là đầu đảng bọn cướp, và bà cũng bị chôn sống theo cái xác. Sở dĩ bà trải qua những đau khổ như vậy là vì trong một đời trước, bà đã làm thứ phi của vua và đã giết con trai của hoàng hậu nhưng lại thề nhiều kiểu để chối.

Còn nhiều chuyện tương tự. Nhân và quả còn tinh tế và mờ mịt hơn cả tánh không: Thanh văn và Độc giác A la hán có thể hiểu và giảng dạy những chi tiết vi tế về tánh không, nhưng sự vi tế của luật nhân quả thì chỉ có chư Phật mới phán xét được, và người ta biết được chỉ nhờ sự công bố chân thật của ngài. Luật ấy quả là vi tế đến nỗi ta phải tránh né dù là tội lỗi nhỏ nhất. Kinh *Pháp Cú* nói:

Đừng tưởng một tội nhỏ
Tương lai không quả báo.
Như nước nhỏ từng giọt
Làm đầy bình chứa to,
Những tội lỗi nhỏ nhất
Kẻ hạ liệt tích lũy
Sẽ tràn ngập đời y.

Một đức hạnh nhỏ cũng sẽ tăng trưởng thành quả báo lớn. Vua chuyển luân Mabhvatà cai trị cả bốn châu lục và các cõi trời; tương truyền đây là hậu quả của việc ông đã ném một nắm đậu để cúng Phật Tỳ Bà Thi. Bốn trái đậu rơi vào bát của ngài và một trái mắc nơi nhục kế của ngài.

Khi Phật còn tại thế, có một bà la môn tên Survanavasū. Tay ông thường tuôn ra những đồng vàng không bao giờ hết; đó là hậu quả từ

một đời trước khi ông làm một người buôn gỗ. Một lần sau khi nhận được một đồng tiền vàng người ta trả, ông đã cúng dường phật Ca Diếp bằng cách bỏ vào một bình đất sét đầy nước.

Kanakavatsa là một vị trưởng lão trong tăng đoàn. Vào ngày ngài ra đời, có bảy thớt voi vàng xuất hiện tự nhiên trong kho tàng của gia đình. Tất cả phân tử của voi đều là vàng ròng, nên Kanakavatsa được chu cấp rất chu đáo. Bảy lần vua A xà thế sai đến trộm voi, nhưng không thành công vì những con voi ấy biến mất xuống dưới mặt đất và trở về chủ cũ. Điều này được bảo là hậu quả của một đời quá khứ trong đó Kanakavatsa đã khôi phục và thếp vàng một pho tượng đất sét của con voi mà đức Phật Câu Na Hàm Mâu Ni (kanakamuni) đã cỡi.

Khi tỳ kheo ni Shukla sinh ra từ bụng mẹ, cô đã mặc y phục lụa là. Khi cô thụ đại giới, thì y phục ấy biến thành pháp phục. Điều này được nói là do nhân đời trước, cô làm một người ăn xin, hai vợ chồng chỉ có một mảnh y phục nên phải thay phiên nhau để đi ra ngoài ăn xin. Thế mà họ đã cúng dường tấm y cho phật Câu Na Hàm Mâu Ni, mặc dù do vậy họ có thể chết. Hành vi ấy đã có quả báo ngay tức khắc: vua và hoàng hậu cho họ nhiều y phục.

Người ta không nên xem thường những việc lành nhỏ. Kinh *Pháp Cú* nói:

Đừng nghĩ việc lành nhỏ
Tương lai không quả báo.
Như nước nhỏ từng giọt
Làm đầy bình chứa to.
Những việc lành rất nhỏ
Người tinh tấn tích lũy
Sẽ tràn ngập đời y.

Hai đoạn này nói về nghiệp có tính cách cố định như thế nào, và tăng trưởng như thế nào, làm cho ta quyết định mình phải làm lành tránh ác, và nên làm việc lành dù rất nhỏ, nên tránh việc ác dù rất nhỏ.

b-1.1.3. Ta không gặp một chuyện gì nếu ta đã không tạo cái nghiệp cho chuyện ấy xảy ra

Khi có một cuộc chiến tranh hay ẩu đả xảy ra, có người bảo: "Tôi không đeo bùa ngăn khí giới, vậy mà ở giữa súng đạn tôi bởi tôi vẫn không bị hại." Bạn có thể xem chuyện này lạ lùng, nhưng đây là trường hợp một người không gặp một sự gì chỉ vì họ đã không tạo nghiệp cho sự ấy xảy đến.

Một vài người lúc đầu không bị thương tích bởi khí giới nhưng về sau lại bị giết. Thấy vậy người ta bảo, "Chắc lá bùa của họ hết hiệu lực." Như vậy chứng tỏ họ không hiểu nhân quả. Sở dĩ như vậy là vì lúc đầu, họ không gặp hoàn cảnh do nghiệp họ tạo nên, sau đó lại gặp. Khi mà người ta không gặp hoàn cảnh do chính nghiệp họ tạo ra, thì họ sẽ không chết, dù có bị thiêu trong ngọn lửa. Gia chủ Agnibhu có lần bị thiêu trong lửa cùng với xác bà mẹ, nhưng ông không chết mà về sau còn chứng quả A la hán. A Xà Thế ăn trộm những con voi của Kanakavatsa bảy lần, nhưng không ích gì, vì lần nào chúng cũng lún xuống mặt đất.

Thứ phi của vua Udayana là Shyà mavatì đã đắc quả Bất hoàn (nên có thể bay) . Năm trăm cung nữ tùy tùng cũng đạt đến địa vị kiến đạo. Nhưng khi bà la môn Akà la châm lửa đốt phòng xá của bà (vì đời trước, họ đã đốt nhà của một người bà la môn) thì họ chỉ bay được một đoạn. Shyà mavatì nói: "Ai cai trị chúng ta nếu không phải chính nghiệp mà ta đã tạo và tích lũy?" Tất cả họ đều lao vào ngọn lửa mà chết thiêu như những con mối. Có một người tở gái tên Kubjottarà, không có thần thông nào cả nhưng không cùng chung nghiệp ấy, nên thoát được ngọn lửa bằng cách trốn vào một hố nước.

Khi Virùdhaka gây chiến với dòng họ Shàkyas, bảy mươi ngàn người dòng Thích Ca đều đã đắc Dự lưu mà vẫn không thoát khỏi bị giết. Một số người không tạo nghiệp đáng bị giết như vậy nên đã trốn thoát được, trong khi đại danh của dòng Thích Ca bị xuống dốc.

Thành Ràvana bị chôn vùi dưới một trận mưa đất. Vua và đình thần đều bị chôn, nhưng có hai bộ trưởng thoát được.

Đây là vài ví dụ về những người không gặp một sự việc gì vì họ đã không gây cái nghiệp cho sự việc ấy xảy ra.

b-1.1.4. Nghiệp một khi đã làm thì không tự nhiên mà biến mất.

Một kinh nói:

Nghiệp của chúng sinh có thân thể
Không tiêu mất trải qua hàng trăm kiếp.
Khi có điều kiện và đúng thời
Nghiệp sẽ chín thành kết quả.

Nghiệp không bị phai nhạt sau một thời gian dài, cũng không giảm bớt, trở thành không hiện hữu, vân vân. Sớm hay muộn nó sẽ chín thành kết quả, như trong câu chuyện bạc

thánh Vibhudatta đã đắc quả A la hán mà vẫn không được cửu bố thí, cho dù có được thì của ấy cũng biến mất vì một lý do nào đó. Trước khi chết ngài nói: "Cháo nấu bằng tro." Rồi ngài từ giã thân xác.

Trong dòng tâm thức của gia chủ Shrijàta có quá ít thiện căn, và thiện căn ông quá nhỏ để góp phần vào việc giải thoát ông, đến nỗi một vị A la hán như Xá Lợi Phất mà cũng không trông thấy được. Những thiện căn mà ông ta có được là như sau. Trong một đời quá khứ, Shrijàta đã tái sinh làm một con ruồi. Nó bay theo mùi một cục phân trâu đã khô rớt trong cống rãnh, đậu được trên cục phân ấy. Khi nước cuốn cục phân trôi đi, nó bay theo và tình cờ trên đường bay nó có vòng quanh một bảo tháp.

Có lần một con heo bị chó rượt quanh một bảo tháp; về sau nó được tái sinh làm một vị trời.

Khi vua Lưu Ly tàn hại dòng họ Thích Ca, đức Phật Thế tôn cũng đã bị một cơn đau lưng, theo cái thấy phàm tình. Trong một đời quá khứ khi ngài còn là một cậu bé, một số dân chài bắt được hai con cá khổng lồ để ăn thịt, và ngài đã vui mừng trong việc này. Quả

báo là sự đau lưng. Chuyện kể rằng chính vua Lưu Ly cũng bị lửa đốt cho đến chết, mặc dù xung quanh ông toàn là nước.

Đức Phật tiên đoán rằng một người theo Kỳ na giáo tên Duhkhitaka sẽ chết vì ăn không tiêu. Người ấy bèn nhịn ăn, nhưng vẫn chết vì nước mía và nước mà ông ta uống không tiêu.

Long Thụ đã được trí bát tử, nhưng trong một đời quá khứ khi cắt cỏ ngài đã cắt trúng cổ của một con kiến, do nghiệp ấy ngài chết vì bị mất đầu.

Thánh Mục Kiên Liên đệ nhất về thần thông; thế mà một số thầy tu đầu cạo trọc chỉ trừ một nhúm tóc trên đỉnh, đã tìm cách đánh ngài bằng tích trượng của họ. Toàn thân thể Mục Kiên Liên trông như một cây cỏ chỉ. "Thịt xương ngài bị đòn như tử thành một đồng bột nhão." Xá Lợi Phất hỏi tại sao ngài không thi triển thần thông, Mục Kiên Liên đáp rằng ngài hoàn toàn ở dưới năng lực của nghiệp; làm sao thi triển thần thông khi mà ngay cả tìm một lối thoát ra cũng không xong? Trong một đời quá khứ, ngài đã nói một điều hỗn xược với mẹ; nghiệp ấy không tự biến mất, nên đây là hậu quả của nó.

Về phần quả báo của ác nghiệp, nếu bạn không tịnh hóa ác nghiệp nhờ bốn năng lực của sám hối và chế ngự, thì ác nghiệp không buông tha bạn dù vào đời cuối cùng của bạn làm Bồ tát. *Kinh Hiền Ngụ, Kinh Một Trăm Bài Kệ, Một Trăm Mẫu Chuyện Đời, Truyền Thừa Tạng Luật*, v.v đều nói, sau khi bạn đã tích lũy tội hay phúc, thì kết quả sẽ không mất. Không thể nào nghiệp trở thành phi-hữu, chính vì vậy mà bạn phải thay đổi lối hành xử ngay cả ở cấp độ tinh tế nhất.

Hai phần kế tiếp bàn về sự quán xét những kỹ thuật để bảo đảm công đức của bạn sẽ không bị phá hủy vì giận dữ. Thế nào bạn cũng phải quyết định thay đổi lối hành xử phù hợp với luật nhân quả. Bốn tiêu đề trên cốt là để tăng trưởng đức tin vào nhân quả. Khi bạn muốn thay đổi lối hành xử phù hợp với nhân quả do lòng tin, bạn nên nghĩ về 10 nghiệp đạo - một đồ hình mô tả thiện và ác - vì điều này làm cho công việc thay đổi lối hành xử của bạn trở nên dễ dàng. Tác phẩm *Thực Hành Trung Đạo* nói:

Ngoài giới, không có nguyên nhân
Cho tái sinh cao hoặc thù thắng :
Của phàm phu và của Thanh văn
Phát sinh do ngữ giác ngộ,

Cho Độc giác hay cho Bồ tát.

Nói cách khác, mười nghiệp đạo là nền tảng của tái sinh cao cho những người mới bước vào đạo lộ; nó là nền tảng cho loại giác ngộ của thanh văn và duyên giác; và cũng là nền tảng cho vô thượng bồ đề của các vị bồ tát. Bởi thế điều cốt yếu cho phạm phu trong giai đoạn đầu tiên thuộc phần Phạm Vi Nhỏ này, là giữ giới thay đổi lối hành xử của họ theo khía cạnh đen và trắng của nhân quả.

b-1.2. Nghĩ về một vài điều đặc biệt của nhân quả

Có 3 phần (1) Nghĩ về khía cạnh đen của nhân quả; (2) Nghĩ về khía cạnh trắng của nhân quả; (3) Dạy về những cửa ngõ vô tình đưa đến nghiệp cường liệt.

b-1.2.1. Nghĩ về khía cạnh đen của nhân quả

Phần này cũng có 3: (1) Tiến trình nghiệp đen thực thụ; (2) Những sự khác nhau làm nên nghiệp nặng hay nhẹ; (3) Dạy về quả báo của những nghiệp này.

(i) Tiến trình nghiệp đen thực thụ

Nếu luật nhân quả là vô cùng quan trọng dù trên một cấp độ rất vi tế, thì cái gì là căn bản để thay đổi lối hành xử của ta?

Tác phẩm *Kho Tàng Vật Lý Siêu Hình* nói:
Tiến trình nghiệp gồm 10 phần,
Dù là đen hay trắng,
Được chỉ dạy
Để tóm thâu tất cả các nghiệp.

Có nghĩa rằng thiện hay bất thiện có thể được tóm tắt dưới 10 loại. Ngay cả những người đã thụ giới, chứ không chỉ những người thế tục cũng phải thay đổi lối hành xử của mình. Đây là lý do Longdoel Lama Rinpoche rất cẩn thận muốn cho mọi người biết ông đã vi phạm bất cứ điều bất thiện nào trong 10 điều - quả thế, ông làm cho họ chú ý đến những bất thiện của ông.

Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:
Mặc dù bạn nghĩ rằng mình muốn tránh đau khổ,
Kỳ thực bạn đang thực sự vội vã đi đến đau khổ.
Bạn có thể mong muốn được hạnh phúc

Nhưng vì vô minh si ám

Bạn phá hủy hạnh phúc như một kẻ thù

Nói cách khác, chúng ta có thể mong muốn hạnh phúc nhưng không hiểu làm thế nào để tạo việc lành, nguyên nhân để có hạnh phúc. Chúng ta có thể không muốn đau khổ, nhưng lại không hiểu rằng ta phải từ bỏ tội lỗi, nguyên nhân của khổ đau. Bởi thế chúng ta đánh gục hạnh phúc - chính cái điều mà chúng ta cần - làm như thể nó là kẻ thù của chúng ta. Chúng ta uốn nắn lối hành xử của mình một cách trái ngược hẳn.

Một số người suy nghĩ thấp kém có thể bảo : "tôi không biết 10 điều bất thiện là gì?" Nhưng nếu ta có thể học 20 hay 30 bài hát thì không thể nào chúng ta lại không biết 10 bất thiện sau khi nghe về chúng. Chúng ta không đi đến các địa xứ bởi vì ta không biết Pháp hay chưa học Pháp, mà chính vì chúng ta đã biết Pháp nhưng không thực hành. Vậy điều cốt tử là phải thực hành pháp.

Mười bất thiện, những điều cần phải từ bỏ là:

Thân nghiệp có ba

Ngữ nghiệp có bốn, và ý nghiệp có ba.

Hãy sám hối mỗi một nghiệp
Trong mười bất thiện này.

Nói cách khác, giết, lấy của không cho, và tà hạnh về dâm dục là ba bất thiện của thân. Nói dối, nói ly gián, nhiếc mắng, và nói lời phù phiếm là bốn bất thiện của lời. Ba bất thiện của ý là tham, ác ý, và tà kiến.

Mỗi bất thiện này có 4 thành phần: "căn bản," "ý định," "hành vi" và "bước cuối cùng." (CT của DG.- Tức là bốn yếu tố: *Nhân, Duyên, Pháp và Nghiệp nói trong kinh Phạm Võng.*)

(1) Giết.

"Căn bản" của giết bao hàm một chúng sinh khác với mình, nghĩa là cái vật sẽ bị giết - một con cừu chẳng hạn. "Ý định" chính nó cũng có 3 phần: "sự nhận ra," "động lực," và "vọng tưởng." Ở đây sự nhận ra có nghĩa là không lầm lẫn về một vật gì. Động lực có nghĩa là muốn giết. "Vọng tưởng" là một trong ba độc. Một ví dụ về giết do sân là tức giận một kẻ thù và dùng khí giới để đánh. Một ví dụ giết do tham là giết một con cừu vì tham thịt của nó hay tham bộ lông của nó vv. Một ví dụ về giết do ngu si là giết một hữu tình để lấy máu thịt của nó mà cúng tế với tư tưởng rằng đó không phải

là một tội lỗi. "Hành vi" là sự thi hành việc giết bằng cách dùng độc dược, một trong 5 loại khí giới hay bất cứ gì khác. Sự giết không cần phải là một việc rõ ràng như dùng dao để đâm: nó cũng có thể được làm bằng thuật phù thủy, những bài chú v.v. "Bước cuối cùng" là cái chết của chúng sinh kia.

Khi đầy đủ 4 yếu tố ấy thì tiến trình nghiệp giết thành tựu. Ra lệnh cho người nào khác giết thì cũng không khác gì tự mình giết. *Kho Tàng Siêu Vật Lý* nói, nếu 8 người giết một con cừu, thì không phải mỗi người "san sẻ" một phần tội, mà mỗi người nhận "trọn vẹn" cái tội giết con cừu. Khi một viên tướng phái nhiều người lính đi giết hại và một ngàn người bị giết, thì mỗi người lính đều phạm tội giết số lượng mà mình đã giết; nhưng viên tướng lại bị cái tội giết tất cả 1000 người.

Chúng ta có thể nêu một ví dụ rõ rệt tại đây ở tỉnh trung ương, nhưng khắp nơi ở Tây Tạng, tôi tin rằng những người tu đang khiến những người khác giết súc vật cho mình ăn, và tuyên bố "chúng là kẻ tội tởm." Nhưng đồ tể và người sai giết, cả hai đều phạm tội giết. Nếu người tu sĩ chính tay mình giết con vật, thì chỉ có một người phạm tội. Vậy sẽ tốt hơn biết bao nếu vị ấy đừng bảo người khác làm mà chính

mình làm, như thế sẽ không có thêm người phạm tội. Chúng ta có thể nghĩ rằng ta không có tội thực sự giết một chúng sinh, nhưng kỳ thực là chúng ta có tội, vì sai người khác giết cho mình cũng là một trọng tội.

Có một số tỳ kheo và sa di giữ một con dê, một con cừu và một con bò đực trong một cái chuồng. Khi những con vật sắp bị giết, con dê nói với 2 con kia : "họ muốn giết chúng ta." Con bò đực nói : "nhưng ngày nào họ cũng quy y. Họ chắp hai tay lại, nhắm mắt mà nói: mong tất cả hữu tình có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc. Họ sẽ không giết chúng ta đâu." Con cừu nói : "họ là những đệ tử của Phật. Khi họ bắt đầu học giáo lý họ đã hứa giữ lời khuyến cáo kèm theo sự quy y. Lời khuyên chính yếu là đừng làm hại chúng sanh. Chắc chắn họ sẽ không làm hại chúng ta."

Ba con vật bàn cãi rất sôi nổi. Rồi buổi sáng hôm ấy, người đồ tể cư sĩ đi đến nhà các thầy tu. Những con vật trông thấy anh ta và lắng nghe. Người đồ tể nói, vẻ hơi bực : "Hôm nay tôi bận. Thầy có thể người nhờ người nào khác giúp thầy không?" Một thầy tu năn nỉ: "Tôi không còn gì để ăn trưa. Hãy giúp tôi làm thịt cả 3 con ngay hôm nay."

Người đồ tể phải hứa giết giúp.

Ba con vật nghe chúng chắc chắn phải chết. Hai con đã từng bảo việc này sẽ không xảy ra bấy giờ đang khóc thảm thiết. Ngay khi ấy người tu sĩ đi đến vừa lần chuỗi đọc lời quy y và tụng câu *Om Ma Ni Padme hum*. Ông ta đã đến để xem thử con dê, con cừu và con trâu đực có đủ mập hay không.

Ba con vật nói rằng thật không hợp lý nếu thầy tu mà giết chúng sinh hoặc sai người khác giết. "Tốt nhất là chúng tôi không bị giết. Nếu chúng tôi phải chết thì này thầy tu, thầy nên tự tay giết chúng tôi."

Vị tu sĩ không làm gì cả, người đồ tể trở lại và lấy dây thừng cột chân 3 con vật lại. Anh ta lấy búa đập con bò đực một cú vào đầu bất tỉnh, thọc một cái gươm nhọn vào sườn của con dê và con cừu, và dùng những lưỡi câu bén để cắt những động mạch chính của chúng. Như thế những con vật trải qua sự đau đớn không thể tưởng tượng. Con bò rống lên với một giọng bi ai thảm thiết: "Nghe tôi đây này, hỏi tất cả chư Phật ở 10 phương. Tôi thấy những điềm xấu. Những tỳ kheo trên đất này chỉ là những hình ảnh mừng tượng tỳ kheo, vì họ sai giết những hữu tình đã từng là cha mẹ của

họ." Cờ chiến thắng của Pháp đã bị hạ thấp và ngọn cờ của ma quỷ giương cao; tất cả chư Phật và Bồ tát đều buồn bã.

Đây là cuộc đối thoại giữa vị tu sĩ, con dê, con cừu và con bò - tất cả chỉ vì bữa ăn trưa của 1 vài tỳ kheo. Tác Phẩm *Tám Gương Trong* kể chuyện này rất dài.

Những điều như vậy lạc ra ngoài giáo lý; điều cốt yếu là tránh giết chúng sinh. Bậc tôn sư tôi, chỗ nương cậy của tôi, là người có biệt tài làm cho người khác hối hận từ bỏ sát sinh. Khi đến tỉnh Kham tôi cũng đã có thể chấm dứt việc tàn sát súc vật tập thể mà chùa Sog Tsaendaen và những tu viện khác thường làm để gây quỹ. Tôi nghĩ rằng đây là việc tốt nhất mà tôi có thể làm cho chánh pháp trong đời này.

(2) Lấy của không cho

"Căn bản" là vật sở hữu của người khác. "Ý định" gồm ba phần: sự "nhận ra" phải không lầm lẫn, "động lực" là ý muốn lấy một vật, vì người ta sẽ không đem nó mà cho mình, "vọng tưởng" là một trong ba độc. Một ví dụ về ăn cắp do "sân" là lấy tài sản của một kẻ thù; một ví dụ về ăn cắp do "tham" là thích một vật gì của

người khác và dùng mưu mô để lấy; một ví dụ về ăn cắp do "si" là truyền thống của người ngoài đạo Phật theo đó, "khi một người thuộc giai cấp bà la môn bị tài sản sa sút, thì người đó được phép ăn trộm." Nghĩa là họ không cho đó là một hành vi quấy.

"Hành vi" không cần phải là sự đi lên lút về đêm. Sự lấy của không cho có thể bao hàm nhiều chuyện như: một người xuất gia lạm dụng của tín thí, một quan tòa xử phạt bất công, cái kiểu bố thí cho ra rất ít với hy vọng nhận lại thật nhiều ("thả tép câu cá") vân vân. Khi một thầy tu vi phạm học giới, ông ta phải lay sám hối v.v.; mục đích là để chữa những hành vi quấy như trên.

Tóm lại: bạn muốn có được một thứ sở hữu đặc biệt nào đó, mà khổ chủ của vật ấy không muốn lìa. Bạn dùng nhiều phương tiện lừa bịp để được nó, làm cho người kia không thể nào lấy lại. Không những chúng ta rất dễ phạm vào kiểu ăn trộm này, mà chúng ta còn phạm những kiểu trộm cướp như sau. Hoặc ta để cho người nào lấy của cải hay sở hữu của người khác, dù chỉ đáng giá vài xu. Hoặc ta mượn vật gì của người khác đã lâu rồi chiếm làm sở hữu của mình khi chủ quên đòi. Hoặc ta

có thể nghĩ, "Lạy trời cho ông ấy quên," và nhận ra rằng ông ta đã quên.

"Bước cuối" xảy ra khi bạn nghĩ mình đã nhận được vật- khi ấy bạn thành một kẻ trộm cắp. Nếu bạn còn làm chú tiểu, thì việc ấy cũng gần như phạm một trọng giới, nếu bạn là tỳ kheo, bạn phạm trọng giới thực.

(3) Tà dâm

Đối với cư sĩ thế tục thì "căn bản" là bất cứ một lỗi nào trừ bộ phận sinh dục; bất cứ thời gian nào không thích hợp, như khi người phụ nữ đang có bầu hoặc đang giữ giới bát quan trai; tại một nơi không thích hợp, như trước bậc thầy hay gần một bảo tháp; bất cứ người nào không thích hợp, như mẹ hay cha của mình.

(CT. Nhân, Pháp, Thời, Xứ- Quan niệm về "tà dâm" đối với người Tây tạng có chỗ khác với VN; ví dụ về "người không thích hợp" thì chỉ kể mẹ hoặc cha, chứ không kể vợ hay chồng của kẻ khác. DG)

Đối với người xuất gia thì tất cả mọi hành vi dâm dục đều trở thành tà dâm.

Sự 'nhận ra' là: người ta phải không nghi ngờ gì hành vi ấy là tà dâm; nhưng khi

bạn là tu sĩ mà phạm hạnh bất tịnh thì không kể bạn lầm hay không.

'Vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Động lực' là muốn làm quấy. 'Hành vi' là khi hai căn tiếp xúc, vân vân. 'Bước cuối' thành tựu khi người ta cảm thọ sự khoái thích.

(4) Nói dối

Người ta có thể nói dối về tám điều: (1) một điều gì ta đã thấy bằng nhãn thức, nghe bằng nhĩ thức, cảm nhận bằng tỉ thức, thiệt thức, thân thức một cách riêng rẽ; (2) một điều gì ta đã thấy bằng nhãn thức, v.v. một cách tổng hợp; (3) một điều gì ta đã không thấy bằng mắt, v.v. một cách riêng rẽ; (4) một điều gì ta đã không thấy bằng mắt, v.v. một cách tổng hợp; (5) một điều gì ta đã kinh nghiệm bằng ý thức ta; (6) một điều gì ta đã không kinh nghiệm bằng ý thức ta; (7) một điều gì ta biết; (8) một điều gì ta không biết;

Bạn phải nói với một chúng sinh hiểu được điều bạn nói bằng tiếng người. Thành phần của "ý định" là như sau. Sự 'nhận ra' là nhận ra bạn đang nói (ví dụ) không thấy một điều gì, trong khi thực sự là bạn có thấy. 'Động

'lực' là muốn nói như vậy. 'Vọng tưởng' là một trong ba độc tố.

'Hành vi' là nói những lời dối gạt, hoặc dối bằng cử chỉ như lắc đầu hay gật đầu mà không thốt ra lời. 'Bước cuối' là khi người khác hiểu bạn muốn nói gì.

Tuy nhiên, thật không hợp lẽ khi trả lời một cách thật thà cho câu hỏi của một kẻ có thể giết người: "Nạn nhân của chúng tôi ở đâu?" Tuy nhiên nếu ai còn nghi ngờ về điều này thì nên làm như sau. Khi được hỏi: "Hắn đi ngõ này phải không?" thì bạn nên nói một điều gì để đánh trống lập, làm cho kẻ ấy phải bỏ đi.

(5) Nói lời ly gián

'Căn bản' có thể là những người đang hợp nhau, hoặc không hợp. Sự 'nhận ra' phải là không lầm lẫn; 'động lực' là muốn gây chia rẽ; 'vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Hành vi' là như sau: bạn muốn chia rẽ những người đang hòa thuận, hoặc muốn cho những người không hòa đừng giải hòa; không có gì khác nhau nếu lời nói ly gián của bạn là thật hay dối. Một vài người xem việc làm này là một đức tính, nhưng không phải. Lời ly gián gây ra tai hại lớn, nên không thể là điều phải.

'Bước cuối' là khi người ta hiểu ý nghĩa lời bạn nói. Nhưng nghiệp nói dối sẽ không thành tựu nếu những lời ly gián mà bạn nói ra có tác dụng ngược lại. Nghiệp ấy không thành nghiệp nói ly gián nếu lời bạn nói không làm người ta chia rẽ- những người đang hòa thuận, vân vân- vì họ không hiểu.

(6) Lời nhục mạ

'Căn bản' của lời nhục mạ có thể là một hữu tình dùng làm căn bản cho sự phát triển những ý định làm hại, hoặc một vật vô tri như một cái gai.

Sự 'nhận ra' phải là không lầm lẫn. 'Vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Động lực' là muốn nói những lời như vậy. 'Hành vi' là nói về những lỗi trong đạo đức, dòng dõi, thân thể, vân vân. Bạn có thể nói sự thật hay điều dối trá; chẳng hạn bạn nói: "Anh đui rồi" cho một người mù thực hoặc không mù. Khi bạn nói những lỗi lầm về đạo đức, dòng dõi, thân thể, v.v. dù là nói đùa, bạn cũng đã phạm vào hành vi nói lời nhục mạ, nếu lời bạn làm cho người kia bị tổn thương.

'Bước cuối' là khi người kia hiểu được ý nghĩa của lời bạn nói. Ngôn ngữ phải được

hiểu; bởi thế tiến trình nghiệp không hoàn tất nếu bạn nói lời nhục mạ với một vật vô tri.

(7) Nói phù phiếm.

'Căn bản' là một lời phù phiếm vô ích. Sự 'nhận ra' là điều mà bạn muốn đề cập, là một điều phù phiếm không đáng nói. Đề tài của chuyện phiếm có thể là một vị vua nổi tiếng hoặc không; bất cứ gì cũng có thể làm căn bản thực sự của chuyện phù phiếm. 'Động lực' là sự ham nói. 'Vọng tưởng' là ba độc. 'Hành vi' là nói về vua, về quân đội, hay bất cứ gì.

Ngày nay những tu sĩ chúng ta trong tu viện mỗi khi tụ họp lại là bàn luận đủ thứ chuyện: chuyện chính phủ, Trung quốc, Ấn độ, vân vân. Đây là chuyện phiếm. Chuyện phù phiếm là nghiệp nhẹ nhất trong mười bất thiện, nhưng nó lại là cách tốt nhất để lãng phí cuộc đời chúng ta. Cái thói xấu tán gẫu làm hỏng những cuộc đại lễ công cộng trong tôn giáo và chư tăng liên tục tụ họp ăn trưa nói chuyện quá nhiều. Atisha nói: 'Khi ở chung, hãy kiểm soát lời nói. Khi ở một mình, hãy kiểm soát tư duy.' Nói cách khác, bạn phải cẩn thận dù chỉ có một người bạn.

Những câu chuyện và thảo luận về những luận đề không phải Phật giáo đều là chuyện phù phiếm.

Mặc dù với sáu tà hạnh về thân và lời, bạn có thể bảo người khác làm thay bạn (trừ tà hạnh tâm dục), song chính bạn cũng bị vướng vào tiến trình nghiệp.

(8) Tham

'Căn bản' là tài sản của một người khác. Giả sử khi đi chợ, bạn trông thấy một món hàng hấp dẫn và nghĩ, "Ước gì ta có được!" và khát khao nó gần muốn ốm.

Sự 'nhận ra' là biết được một vật đặc biệt nào đó làm căn bản cho lòng tham của bạn.

'Động lực,' 'hành vi,' và 'bước cuối' phải được xem là những nhiệm vụ của một ý định duy nhất. 'Động lực' là ý nghĩ: "Ước gì vật này là của ta!" 'Vọng tưởng' là một trong ba độc. 'Hành vi' là khi ý nghĩ càng mãnh liệt, và bạn quyết định mình phải tìm cách nào khiến cho vật ấy biến thành của mình.

Bạn cũng có thể tham ngay cả những sở hữu của bạn.

Khi chúng ta đi chợ ở thủ đô Lhasa chẳng hạn, ta khởi lòng tham hàng trăm ngàn lần, vì bất cứ gì ta làm ở đấy ta đều làm trong sự không chánh niệm. Ta nên áp dụng thuốc chữa bệnh tham là nghĩ tất cả những vật ấy đều hư huyền không có thực chất.

(9) c ý

'Căn bản,' 'vọng tưởng' vân vân của ác ý cũng giống như của lời nhục mạ. 'Động lực' là muốn gieo tai hại bằng cách đánh hoặc giết đối tượng ('căn bản') của ác ý, hay mong những điều như "Thật là tốt nếu người ấy bị tàn tật." 'Hành vi' là đặt nhiều nỗ lực vào ý tưởng ấy. 'Bước cuối' là quyết làm hại người kia.

Chúng ta làm những hoạt động mật giáo như cầu sự an lạc, tăng trưởng, năng lực, phần nộ; nếu chúng ta không làm với những động lực tốt và bền bỉ, làm vì lợi ích của hữu tình, thì những việc ấy có thể trở thành những hình thái khác nhau của tâm tham, ác ý, vân vân; bởi thế cần phải cẩn thận.

(10) Tà kiến.

'Căn bản' phải là một cái gì hiện hữu: nhân quả, bốn chân lý, Ba ngôi báu, vân vân.

Một tà kiến là xem những việc này là phi hữu; chẳng hạn chối bỏ những pháp ấy tức là bảo rằng chúng không có.

Ngoại đạo Akshipàda muốn làm tà hạnh với chính con gái của ông, nên đã soạn *Một Trăm Ngàn Bài Kệ* trong đó ông tuyên bố ngoài cuộc đời này, không còn có đời tái sinh nào khác. Ngoài ra những ví dụ về tà kiến là mười sáu quan niệm sai lầm, tà ác, bịa đặt, vôn vôn.

Sự 'nhận ra' là giống như chín hình thức kia của sự nhận ra, ngoại trừ sự kiện người ta không nhận rằng cái điều mình chối bỏ kỳ thực là đúng. 'Hành vi' là ý định chối bỏ cái điều dùng làm căn bản. 'Bước cuối' là quyết định rằng điều đó không hiện hữu.

Chúng ta ít có cơ hội thực sự chủ trương những tà kiến, nhưng ta cũng có thể bị bạn xấu lung lạc để có chủ trương như vậy. Bạn xấu nghĩa là những người có rất ít công đức.

Khi ta đã biết rõ mười bất thiện ấy, điều cốt yếu là ta phải cẩn thận tránh làm.

(ii) Cái làm nên nghiệp có nặng nhẹ khác nhau

Có sáu yếu tố:

(1) Nặng do bản chất

Bảy nghiệp của thân và lời xếp hạng từ nặng nhất là giết, cho đến nhẹ nhất là nói phù phiếm. Lý do là thứ tự này phản ảnh mức độ đau khổ mà hữu tình khác phải chịu. Ví dụ: dù chúng ta có thể khác nhau cách mấy, thì cũng có giống nhau một điều là, ai cũng yêu quý mạng sống mình hơn những sở hữu của mình. Do vậy sự giết chết gây nhiều đau khổ cho người khác hơn là trộm cắp. Tuy nhiên, với ba điều bất thiện của tâm ý, cái nhẹ nhất nằm trước tiên, nặng nhất là cái cuối cùng.

(2) Nặng do ý định

Khi ý định phát xuất từ một vọng tưởng khá mạnh những điều bất thiện, chẳng hạn nhục mạ, bản chất lại nhẹ, như người ta nói: "Anh là con chó già" do vì rất tức giận, thì hành vi này khi ấy trở thành nặng.

(3) Nặng do hành vi

Một ví dụ về điều này là giết một cách tàn bạo. Lại nữa giết một con voi chẳng hạn nặng hơn giết một con sâu. Giết những con vật

có thân thể khổng lồ và có sức mạnh vật lý lớn thì tội nặng hơn, vì chúng trải qua đau đớn nhiều hơn. Ở một vài xứ sở, người ta thiêu sống những con ếch, gà vịt và côn trùng; những hành vi này đều nặng theo cả 2 cách bởi vì bản chất của chúng và do chính hành vi giết hại.

(4) Nặng do căn bản

Một tội được xem là nặng chẳng hạn như có cái nhìn dữ dằn đối với những bậc bề trên như là bổn sư, thầy truyền giới, những vị Bồ tát, những thành phần của tăng chúng, cha mẹ, vv.

(5) Nặng vì tính cách thường xuyên

Nói phù phiếm chẳng hạn là nặng vì người ta luôn luôn làm.

(6) Nặng vì không có cách cứu chữa

Những tội trong dòng tâm thức của một người không bao giờ làm một thiện hành nào, là rất nặng.

Có từ một đến sáu loại nặng trong bất cứ hành vi nào. Hai ví dụ về hai loại tội nặng là: nhìn một vị Bồ tát một cách tức tối khi ta rất

giận dữ, hoặc giết một con vật một cách tàn bạo. Hát múa do tham mạnh là một trường hợp chỉ có một loại nặng. Tất cả 6 loại nặng đều hiện hữu chẳng hạn nơi một người đồ tể luôn luôn phạm tội và không bao giờ làm việc lành, giận dữ với cha mẹ và giết một cách tàn bạo.

Dù tội lỗi của chúng ta nhẹ đến đâu, chúng ta luôn luôn làm cho chúng thêm trầm trọng.

(iii) Dạy về quả báo của những nghiệp ấy

Có 3 loại quả báo: quả báo đã chín, quả báo phù hợp với nguyên nhân và quả báo thuộc về hoàn cảnh (tức là "y báo"- DG).

Khi người ta phạm một điều nào trong bất cứ 10 điều bất thiện, thì ta trải qua 4 quả báo chứ không phải 3, vì quả báo liên hệ đến nguyên nhân được chia làm hai loại: Những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân và hành động phù hợp với nguyên nhân.

Những bất thiện lớn lao sẽ đưa đến tái sinh ở địa ngục; trung bình thì đưa đến tái sinh làm ngựa quỳ, và nhỏ thì đưa đến tái sinh làm súc sinh. Hãy lấy ví dụ giết. Quả báo đã chín có thể là tái sinh ở địa ngục. Về sau người ta

thoát khỏi địa ngục và được tái sinh làm người, nhưng mạng sống ngắn ngủi, lại đau nhiều bệnh: đây là những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân. Người ta cũng có thể ưa giết từ tấm bé: đây là hành vi phù hợp với nguyên nhân. Những "quả báo về hoàn cảnh" xảy ra trong môi trường sống: thức ăn, thức uống, thuốc men, vv, có ít hiệu lực. Sau khi chúng ta đã sinh vào địa ngục, có thân thể không khác gì lửa địa ngục rồi, chúng ta lại sinh làm người thích giết. Sự giết hại của chúng ta làm cho tiến trình này kéo dài bất tận và chúng ta lại bị ném xuống đọa xứ. Những hậu quả đáng buồn hơn tất cả là những hành động liên hệ đến nguyên nhân; đây là lý do tại sao chúng ta cần phải nỗ lực tìm cách ngăn chặn những hành động tương ứng với những nguyên nhân bất thiện, và phát sinh những hành động phù hợp với nguyên nhân thiện.

Bây giờ chúng ta sẽ đề cập các điều bất thiện khác-lấy của không cho- theo thứ tự. Những kinh nghiệm phù hợp với nguyên nhân là: (đối với việc trộm cắp) bạn sẽ thiếu vật sở hữu, phải xài chung với những người khác; (đối với tà hạnh) bạn sẽ không thể giữ được đệ tử, tôi tớ, hay chồng vợ; (đối với nói dối), người khác không tin bạn; đối với lời ly gián, bạn

sẽ có ít bạn bè, không có tín đồ tôi tớ v.v; (đối với lời nói nhục mạ) những người khác sẽ nói xấu bạn; (đối với lời nói phù phiếm) lời bạn sẽ ít có hiệu quả vì người khác sẽ xem thường những gì bạn nói; (đối với tham) bạn sẽ không đạt được mục đích; (đối với ác ý), hoàn cảnh xung quanh bạn sẽ đáng sợ; (đối với tà kiến) bạn sẽ bị đui mù trước chánh kiến. Một số người phạm tội được sống lâu, mọi sự đối với họ đều suông sẻ; ngược lại một số người tu hành nghiêm chỉnh thì lại bị đau ốm, mạng sống ngắn ngủi, v.v. Có nhiều nguyên nhân cho việc này: những nguyên nhân ấy nằm trong các đời quá khứ. Khi một chuyện gì khó chịu xảy đến cho ta trong đời này, chúng ta cứ nghĩ đấy là do một nguyên nhân gần nhất, nhưng sự thật không phải thế. Thông thường những việc ấy được tạo tác bởi nghiệp từ những đời quá khứ.

Những hành động phù hợp với nguyên nhân là như sau. Trong đời này, có những người từ nhỏ đã thích ăn trộm đồ vật; điều này là do trong những đời quá khứ họ đã quen lấy của không cho. Có những trẻ con có tài làm cho những trẻ khác ăn cắp; những trẻ như thế ưa thích chuyện trộm cắp. Những hành vi khác phù hợp với nguyên nhân cũng tương tự như thế và dễ hiểu. Những hành vi phù hợp với

những nguyên nhân là tham, ác ý và tà kiến làm cho tham sân si càng tăng trưởng.

Những quả báo về hoàn cảnh do lấy của không cho là: mất mùa, trồng cây ít kết quả, gặp sương mù, mưa đá, nuôi bò không có sữa v.v. Do tà hạnh bạn phải sống trong những nơi bùn lầy hôi hám; do nói láo xung quanh có nhiều kẻ lường gạt; do nói ly gián bạn phải sống những nơi đất không bằng phẳng; do nói lời nhục mạ bạn phải sống một nơi có nhiều gốc cây đã bị chặt; do nói phù phiếm mùa màng thất bại, mưa trái thời; do tham tất cả những lạc thú của bạn sẽ bị mây ám; do ác ý sẽ có nhiều chiến tranh bệnh tật đói khát; do tà kiến nguồn nước và những gì quý báu của bạn sẽ khô cạn.

Như vậy nếu bạn đã biết được những gì sẽ xảy đến do hậu quả của bất thiện mà vẫn còn cố ý làm những điều bất thiện, thì cũng giống như đứng trên một ngọn đá cao mà nhảy xuống với đôi mắt mở lớn.

Đất đai trước kia khá tốt, bây giờ rất xấu, khô cằn vv...Nghệp đã làm việc ấy. Trong thời kiếp may mắn này, lúc đầu đất thật kỳ diệu nhưng nó đã dần dần suy đồi và bây giờ đã bị ăn mòn, đầy những chỗ nứt nẻ và vực sâu.

b-1.2.2. Nghĩ về khía cạnh trắng của nhân quả

Có 2 phần: (1) dạy tiến trình nghiệp trắng thực sự; (2) dạy quả báo của nó

(i) Tiến trình nghiệp trắng thực sự

Chỉ có tránh làm 10 bất thiện mà thôi thì không hoàn thành được tiến trình nghiệp trắng (tức là bạch nghiệp hay nghiệp thiện). Tiến trình đầy đủ như sau: nhận ra 10 điều bất thiện, kiêng làm những điều ấy sau khi thấy những lỗi lầm, và sau khi có ý nghĩ từ bỏ chúng, là sự hoàn toàn chế ngự. Điều thiện không giết hại chẳng hạn, có 4 phần: căn bản, ý định, hành vi và bước cuối. Lấy ví dụ bạch nghiệp là không giết một con cừu. Con cừu là căn bản. Bạn thấy lỗi lầm trong sự giết cừu nên muốn đừng giết nó và nghĩ "điều ấy không nên." Đây là động lực. Khi tư tưởng này càng mạnh hơn và bạn thấy rằng giết con cừu là một ác hành, bạn cố hoàn toàn kiêng sự giết, nỗ lực này là hành vi của bạch nghiệp từ bỏ giết. Tiến trình nghiệp hoàn tất khi bạn quyết định rằng mình sẽ không giết: bạn thấy rõ lỗi lầm của sự giết và nghĩ rằng mình sẽ hoàn toàn kiêng sát sinh: điều này cũng tương đương với

hành nghiệp của thân. Đây là bước cuối của bạch nghiệp không giết cừu.

Khi bạn sắp ăn trộm một vật gì, thì *động lực* làm cho bạn không lấy là ý tưởng như sau : "vật này là căn bản của nỗi đau khổ và sa đọa của tôi; ác hành này sẽ là nguyên nhân đưa tôi xuống các đọa xứ, bởi vậy không nên làm." *Hành vi* là nỗ lực của bạn để từ bỏ việc trộm cắp. Tiến trình nghiệp hoàn tất khi bạn quyết định từ bỏ trộm cắp. Hãy áp dụng cùng một nguyên tắc ấy cho những bất thiện khác, như tà hạnh về dâm dục, v.v.

(ii) Dạy về quả báo của bạch nghiệp

Có ba đoạn.

(1) Quả báo đã thuần thực

Bạn được sinh làm một vị trời ở các cõi cao (nghĩa là ở Sắc giới và Vô sắc giới) do thiện nghiệp rất thù thắng; làm một vị trời Dục giới do thiện nghiệp trung bình; và làm một con người do thiện nghiệp nhỏ.

(2) Quả báo thích hợp với nhân

Có hai loại: 'Kinh nghiệm' phù hợp với nhân là: trường thọ, có tài sản lớn, vợ chồng

hòa thuận, nói gì người ta cũng chú ý, bạn bè thuận thảo, v.v.'Hành vi' phù hợp với nhân là trường hợp xảy ra ở một vài người-như tái sinh của những bậc thánh chẳng hạn- từ lúc sinh ra đã tự phát ý từ bỏ và tâm đại bi.

(3) Quả báo thuộc hoàn cảnh (y báo)

Điều này dễ hiểu: ngược lại với quả báo hoàn cảnh của mười bất thiện; đó là có thức ăn uống, thuốc men nhiều hiệu năng, v.v.

b-1.2.3. Dạy về những cửa vô tình dẫn đến nghiệp cường liệt

Có bốn phần.

(i) Cường liệt do ruộng phước

Quả báo của bố thí càng tăng lần lượt theo thứ tự sau: bố thí cho người thường, cho cha mẹ, cho người có đức hạnh, cho Bồ tát tại gia hay xuất gia, cho chư Phật, và cho bậc thầy của mình. Nhìn một Bồ tát với cái nhìn khinh bỉ thì tội báo còn nặng hơn là ném tất cả hữu tình trong ba cõi vào ngục rồi móc hai con mắt họ. Chắp tay kính chào vì lòng tin tưởng kính trọng đối với một vị Bồ tát thì có công đức hơn là giải phóng tất cả những hữu tình ấy ra

khỏi tù ngục và đem con mắt cho họ. Cũng thế, khi một thầy tu giết một súc vật, thì ông ta chỉ phạm một tiểu giới; nếu giết một con người, thì phạm trọng tội.

(ii) Cường liệt do vì đã thụ giới

Một quyển kinh nói công đức một người hành thiện mà đã thụ giới thì lớn hơn là chưa thụ giới. Cũng vậy đối với phi công đức: một người xuất gia thụ giới mà làm một điều bất thiện nhỏ nhất thì có tội nặng hơn là một người thường phạm cả mười bất thiện. Do vậy mà thật là trọng tội khi người đã thọ bồ đề tâm và thọ giới mật tông mà vi phạm những tà hạnh. Có nhiều người cho rằng vì thụ giới thì bị tội nặng nên tránh thụ giới. Nhưng không cần thiết phải vậy. Quyển *Hành Trung Đạo* nói: "Không có nhân nào để tái sinh thù thắng trong đời sau ngoài ra nhân giới." Nghĩa là, muốn tái sinh làm người trong đời sau, thì bạn nhất định phải thụ giới và giữ giới. Nếu bạn không thụ giới, mà chỉ bố thí chẳng hạn, thì bạn có thể tái sinh làm một thú vật như con rồng.

Nếu bạn thụ giới, bạn sẽ liên tục nhận công đức. Và nếu bạn giữ một ác giới thì bạn sẽ liên tục nhận phi công đức: một người đồ tể

và một bà bán rượu là những điển hình của người theo ác giới, và tội của họ sẽ liên tục tăng trưởng, dù là khi họ đang ngủ hay khi họ nghỉ mệt.

Giả sử hai người sống chung, một người đã thọ giới không giết, người kia chưa thọ. Cả hai người có thể suốt một thời gian không giết con gì, nhưng người không thọ giới thì không có công đức do sự từ bỏ sát sinh, trong khi người đã thọ giới thì công đức càng ngày càng tăng. Cũng tương tự, những người thọ giới cư sĩ tại gia, giới sa di hay cụ túc giới có thể không làm nỗ lực đặc biệt gì để tăng thiện căn công đức, nhưng ít nhất họ cũng thấy được sự tăng trưởng trong các loại giới: ngũ giới, 36 giới, 253 giới; ngay cả trong lúc ngủ. Và điều này cũng áp dụng cho những người thọ bồ tát giới, công đức càng tăng hơn bất cứ giới nào ở trên, không thể tính được. Như trong *Hành Bồ Tát Hạnh* nói:

Sau đó ngay cả trong giấc ngủ của họ,
Hay trong những lúc không đề phòng,
Công đức của họ sẽ có nhiều năng lực.
Nhiều công đức liên tục đến với họ
Và sẽ trở thành to lớn như hư không.

Những người thọ giới mật tông còn thấy tăng trưởng công đức trăm ngàn lần hơn. Bởi thế một người chưa thọ bất cứ giới nào thì không tạo được những thiện căn đặc biệt này; hãy so với người thọ giới ngày nào cũng thấy công đức mình tăng trưởng và như vậy có lợi lạc lớn. Những người hẹp hòi không nên có tà kiến ngay cả những người thế tục cũng nên thọ giới một ngày, thọ giới nhịn ăn một ngày và thọ Bồ đề tâm.

Có 2 loại cấm chỉ: sự cấm chỉ tự nhiên và sự cấm chỉ có tuyên bố. Loại một là như sau. Một trong những sắc thái của loại cấm giới này là *nhân* của chúng: những động lực thực thụ của người ta là những động lực bất thiện. Một sắc thái khác là *bản chất*: bản chất chúng là tội lỗi, và chúng thể hiện sự bất thiện. Nhưng còn một sắc thái khác nữa là hậu quả của chúng: một phần của bản chất chúng là chúng có thể chín thành một hậu quả không vui. Bất kể một người đã thọ giới hay chưa thọ, nếu những điều căn bản này mà có mặt, thì người ấy sẽ phát sinh một tội thuộc loại *cấm chỉ tự nhiên*.

Loại hai, sự cấm chỉ có công bố, là một nghiệp hay nghiệp chướng đi ngược lại luật Phật chế. Loại này như sau. Một sắc thái của chúng là *nguyên nhân*: động lực thực sự là ý

định tốt hoặc trung tính. *Bản chất* của chúng là một sắc thái khác: chúng thể hiện một bản chất trung tính. Một sắc thái khác nữa là quả báo của chúng: Một phần của bản chất chúng là, chúng không thể chín mùi thành hậu quả bất lạc.

Nếu bạn vi phạm một tiểu giới, và nguyên nhân tức động lực, được liên kết với một cái gì bất thiện, chẳng hạn tư tưởng bất chấp giới luật, khi ấy bạn sẽ phạm một tội và vi phạm một tiểu giới: đây là một điều cấm chỉ tự nhiên và một điều cấm chỉ được công bố. Nếu bạn phạm một tiểu giới với một động lực trung tính, bạn phạm tiểu giới ấy bằng cách đi ngược lại giới Phật chế nhưng bạn không phạm tội- điều cấm chỉ tự nhiên. Nếu một Tỳ kheo giết một con vật ông ta phạm một tội- điều cấm tự nhiên về giết súc vật- và phạm một tiểu giới- điều cấm có công bố, vì giết một con vật là một vi phạm trong tiểu giới của Tỳ kheo.

Những tội lỗi như thế và những tiểu giới vi phạm có thể có cùng bản chất nhưng chúng vẫn bị hạn chế vào những pháp riêng biệt. Bất kể người ta áp dụng một vài sự giải tội như thế nào, chẳng hạn 4 năng lực, và mặc dù người ta có thể hoàn toàn tịnh hóa tội lỗi có cùng một bản chất, việc làm này vẫn không phục hồi

lại được một cách thích đáng cái tiểu giới đã phạm có cùng một bản chất như tội. Lại nữa mặc dù người ta có thể phục hồi một cách thích đáng tiểu giới đã vi phạm, song nếu người ta không sám hối tội nhờ 4 năng lực thì người ta vẫn chưa tịnh hóa nó.

Người ta thọ giới Tỳ kheo từ nơi vị tu viện trưởng, thầy truyền giới, và những thành phần của Tăng già; bởi thế người ta phải phục hồi những giới này trước mặt các Tỳ kheo hay thành phần của tăng chúng. Những tà hạnh ngược lại giới Bồ tát thường phải được sám hối và tịnh hóa trước bậc thầy, chư Phật và các Bồ tát; những tà hạnh ngược lại với giới Mật tông cần phải được sám hối và được tịnh hóa trước bộ loại chư thần của mandala đặc biệt.

Khi tạo công đức lớn, sẽ có lợi ích hơn nhiều nếu ít nhất ta giữ giới đại thừa một ngày bằng cách dâng cúng và xây dựng kho công đức.

(iii) Cường liệt do hành vi đã làm

Bố thí Pháp tốt hơn bố thí tài vật cúng dường bằng sự tu tập hơn là cúng dường vật chất, v.v.

(iv) Cường liệt do ý định

Nếu kèm với bồ đề tâm mà lập một lời cầu nguyện với Tara hay cúng một cây đèn, thì công đức của ta sẽ rất mạnh, hơn là cúng một trăm ngàn cây mà không có tâm bồ đề.

Những tiêu đề trên dạy cho bạn những phi công đức cần tránh, và những công đức nên thực hành.

Nếu bạn muốn trở nên thiện xảo trong việc tu tập, thì phải biết làm thế nào để xây dựng một kho công đức khổng lồ mà không phải nhọc sức, và làm thế nào để giảm bớt những điều phi công đức. Chẳng hạn nếu một tỳ kheo làm những nghi thức chuẩn bị kèm theo tâm bồ đề, thì phước nghiệp này cường liệt theo cả bốn cách, do lĩnh vực, do ông đã thụ giới, do việc làm, và do ý định.

Lại cũng có sự khác nhau giữa "dẫn nghiệp" và "mãn nghiệp." "Dẫn nghiệp" là một nghiệp lành khiến ta sinh vào thượng giới, hoặc một nghiệp ác khiến ta sinh vào đọa xứ. "Mãn nghiệp" không có tính cố định như thế: một "dẫn nghiệp" người ta làm có thể thiện, mà "mãn nghiệp" có thể hoặc thiện hoặc bất thiện. Một "dẫn nghiệp" có thể bất thiện nhưng mãn nghiệp có thể hoặc thiện hoặc bất thiện. Vậy có bốn khả năng.

Muốn có một tái sinh làm người hạnh phúc, làm chuyển luân vương, thì cả hai loại dẫn nghiệp và mãn nghiệp cần phải đều là thiện. Một tái sinh làm người đầy những đau khổ nhọc nhằn, ví dụ làm người ăn mày, là một trường hợp dẫn nghiệp là thiện nhưng mãn nghiệp bất thiện. Tái sinh vào địa ngục là một điển hình về dẫn nghiệp mãn nghiệp đều bất thiện. Điển hình về dẫn nghiệp bất thiện mãn nghiệp thiện là làm con ngựa hay lừa cho đức Dalai Lama hay Panchen Lama, hoặc làm những con chó của các ngài.

Một hành nghiệp duy nhất cũng có thể khiến người ta tái sinh nhiều đời kiếp liên tục, ví dụ nhục mạ người khác "Anh giống như ếch nhái" có thể có quả báo tái sinh năm trăm đời làm con ếch. Hoặc nhiều hành nghiệp có thể có quả báo trong một thân tái sinh duy nhất, vân vân.

Có nhiều loại nghiệp khác: nghiệp ta bắt buộc phải chịu, nghiệp ta không bắt buộc phải chịu, nghiệp ta tích lũy do một hành vi nào đó, những hành vi đã làm nhưng không tích lũy nghiệp, nghiệp đã tích lũy mà không cần làm gì cả.

Quả báo của nghiệp mà ta chắc chắn phải chịu có thể xảy ra trong ba thời gian khác nhau. Với những quả báo cụ thể: do vài động lực đặc biệt hay do ruộng phước đặc biệt, người ta kinh quá những quả báo ngay trong cùng một đời trong đó nghiệp ấy được tích lũy ("hiện báo"). Với nghiệp phải chịu sau khi tái sinh (đời sau, gọi là "sinh báo"), thì người ta kinh quá quả báo của nghiệp ấy trong đời sau. Với nghiệp phải chịu quả báo trong nhiều đời sau, thì người ta kinh quá quả báo của nó trong đời kế tiếp với đời sau, hoặc trong những kiếp tái sinh về sau. Bạn nên tham khảo những tác phẩm như của Tsongkapa *Những Giai Đoạn Lớn Hay Trung Bình Của Đạo Lộ* để hiểu những điều này một cách chi tiết hơn.

b-2. Nghĩ về một vài điều đặc biệt

Bởi thế chúng ta nên sợ quả báo của bất thiện và giữ giới từ bỏ mười nghiệp bất thiện. Nếu chúng ta làm mười nghiệp thiện một cách thích đáng, ta sẽ không rơi vào các đọa xứ, thay vì thế sẽ được sinh làm người hay trời. Nhưng chỉ riêng điều này mà thôi thì không đủ cho ta đạt giải thoát và toàn tri. Tuy thế, nếu ta có thể được loại tái sinh thù thắng đặc biệt có tám đức thuần thực, thì ta có thể

tiến xa hơn trên đạo lộ. Bởi thế ta nên thành
tụ cho được một tái sinh có tám điều thuận
thực như thế. Đức Tsongkapa vĩ đại có nói:
Bạn sẽ không tu hành được bao nhiêu
Nếu không có một tái sinh
Có đủ điều kiện để thực hành tối thượng
thừa.
Bởi thế hãy luyện tập để tạo nhân
Cho cả tám điều thù thắng ấy.

b-2.1. Những đức tính thuận thực

Có tám đức thuận thực là: sống lâu, thân
thể đẹp, gia tộc thù thắng, tài sản lớn, lời nói
đáng tin cậy, có danh tiếng lớn, làm thân nam
nhi, thân thể và tâm hồn đều dững mãi.

Trên thế gian này, những trái quả tốt
trong một thửa ruộng là do hạt giống tốt. Chớ
lầm lẫn: Sự kiện rằng chúng ta có tài sản, tái
sinh thù thắng, vân vân, đều do những hành
nghiệp trong đời quá khứ. Và nếu chỉ có những
kết quả tốt cho mùa năm nay thì không ích gì
lắm; ta cần phải cố gắng gieo trồng những
giống tốt cho năm tới. Cũng vậy, không ích gì
nếu ta không tò mò chút nào về những đời kiếp
tương lai của ta, hoặc chỉ nghĩ về chúng rồi đắm

ra hãi sợ. Ta sẽ không được cái gì nếu ta chỉ hoàn tất những nhân để có được tái sinh tốt bình thường; mà ta còn phải hoàn tất những cái nhân để có được một loại tái sinh đặc biệt thích hợp để tu tập Pháp. Lại nữa, ta cần phải có tám đức thuần thực- sống lâu, thân thể tốt đẹp, vân vân.

b-2.2.Nhiệm vụ của những đức thuần thực

Đức đầu tiên trong tám đức ấy là sống lâu, vì nó sẽ giúp bạn tiến bộ trong Pháp nhờ có nhiều thì gian tạo công đức cho chính mình và cho người khác.

Do đức thứ hai (thân tướng tốt đẹp), bạn có thể thu hút tín đồ chỉ nhờ dáng vẻ của bạn. Atisha là một trường hợp điển hình về phương diện này.

Đức thứ ba (dòng họ cao thượng) sẽ làm cho những người khác đặc biệt chú ý đến những mệnh lệnh của bạn.

Đức thứ tư là có tài sản lớn. Vì bạn có nhiều tài sản và đông quyến thuộc, trước hết bạn có thể lôi cuốn hữu tình nhờ những sở hữu vật chất, rồi sau đó lấy Pháp mà làm cho họ

thuần thực. Như vậy đức này là một kích thích to lớn cho việc giúp đỡ chúng sinh.

Đức thứ năm (lời nói đáng tin) khiến cho mọi người hiểu được chân lý về Tánh không.

Đức thứ sáu (có thế lực và danh tiếng) khiến người khác nhanh chóng làm theo lệnh của bạn, như thể là mệnh lệnh vua ban.

Đức thứ bảy (làm thân nam nhi) có nghĩa rằng bạn sẽ không bị khiếp sợ trước đám đông, và khi sống những nơi hoang vu bạn cũng ít bị trở ngại trong việc tu tập.

Đức thứ tám (có sức mạnh về thể chất cũng như tinh thần) có ba nhiệm vụ. Bạn cần có một thân thể khỏe mạnh để thực hành những khổ hạnh phi thường như Milarepa; khi ấy bạn mới có thể tu tập trong nghịch cảnh. Với tinh thần mạnh, bạn sẽ không tuyệt vọng, dù có xảy ra bất cứ gì trong việc tự lợi lợi tha- bạn sẽ luôn luôn vui vẻ làm bất cứ gì cần thiết. Bạn sẽ có được trí khái niệm mãnh liệt (tục đế ?) và điều này sẽ làm nhân cho sự mau đắc thân thông.

b-2.3. Những nguyên nhân để thành tựu những đức thuần thục

Mặc dù thật tốt nếu những hành giả có được tám đức nói trên, song bạn có thể thắc mắc: "Tôi có sẽ được như vậy chăng?" Dĩ nhiên bạn sẽ được; đó cũng như một nông phu gieo giống về mùa xuân biết được ông ta sẽ gặt hái kết quả vào mùa thu. Nếu trong tái sinh này ta tạo nhân để có được tám đức thuần thực ấy và làm những lời nguyện thanh tịnh cho đời vị lai, thì ta sẽ được quả báo là tám điều thù thắng ấy trong những đời vị lai. Đây là vì khi nhân duyên tụ hội đầy đủ thì hậu quả sẽ xảy đến.

Ta hãy xét cả tám đức tính ấy. Nguyên nhân cho đức đầu tiên, sống lâu, là từ bỏ giết hại chúng sinh; cứu sống, tha mạng và cứu những con cá cạn nước chẳng hạn; cho thực phẩm; tha thầy tu làm việc nặng; cấp thuốc cho người bệnh hay điều dưỡng họ, vân vân.

Nhân chính để có thân thể tốt đẹp là thực hành nhẫn nhục. Tuy nhiên còn có những nhân khác, như cúng những cây đèn sáng cho hình tượng Phật; xây dựng những vật biểu tượng cho thân ngữ ý giác ngộ; sửa sang những vật

này; thếp vàng và trang hoàng cho những pho tượng, mặc áo mới cho tượng; bố thí cho người y phục mới và đồ trang sức ; vân vân.

Một nhân để được sinh vào gia đình cao sang là không tự cao tự đại về những đức tính của mình, về dòng họ, đạo đức, trí tuệ, quyền thuộc, y phục, v.v. dù bạn là cư sĩ hay xuất gia. Những nguyên nhân khác là hành xử một cách khiêm cung và từ bỏ tất cả kiêu căng và cảm giác tự tôn ; và tỏ lòng kính trọng đối với những người trên như bậc thầy, bổn sư, thầy truyền giới, tu viện trưởng và những phần tử của tăng chúng. Những người tu phải kính trọng người đa văn, cao niên hơn mình. Những học giả cũng phải nhận sự phục vụ hay lễ bái mà những người trẻ làm đối với họ vì kính trọng và khi một người trẻ sắp thọ giới tỳ kheo, phải đối xử với họ như một người ngang hàng. Người ta có thể có tục lệ kính trọng những hành giả hoặc những vị lạt ma tái sinh nhưng bạn nên kính trọng cả những học giả và những người cao niên như thời Phật tại thế.

Chính phủ Tây tạng, chính phủ trong cung Đâu suất, sử dụng 16 luật của cõi trời và cõi người gồm nhiều điều vô cùng quan trọng : người trẻ phải kính trọng người già, phải kính trọng những người có đức hoặc những người đã

từng rất tử tế với mình, chẳng hạn cha mẹ ; phải giúp đỡ những người sa sút vì bệnh tật nghèo khó v.v.. Nếu những điều này được tuân giữ thì xứ sở sẽ được hạnh phúc. Trong quyển *Truyền Thừa Luật tạng* có câu chuyện 4 con thú làm bạn, kính trọng nhau tùy theo tuổi tác. Do đạo đức của những con thú này mà dân chúng ở Kashi thọ hưởng hạnh phúc lớn. Bốn con thú vật mà còn biết chuyện kính trọng những kẻ lớn hơn mình ; hướng hồ chúng ta những người thực hành pháp, những người tu, điều ấy sẽ đem lại hạnh phúc còn lớn hơn nữa.

Nguyên nhân để được giàu có là bao bọc những lớp vải mới hay sơn lại những biểu tượng của thân ngữ ý giác ngộ ; đem y phục thực phẩm đồ uống, châu báu v.v.. mà cho những người xin; giúp đỡ người không cầu giúp đỡ và bố thí cúng dường càng nhiều càng tốt cho những người có đức hoặc cho những người đang trong cơn thống khổ.

Những nguyên nhân để có được lời nói đáng tin cậy là nói chính xác và nỗ lực từ bỏ bất thiện.

Những nguyên nhân để có thế lực lớn là : kính trọng và cúng dường những người trên như tu viện trưởng, thầy truyền giới, ba ngôi

báu, cha mẹ, người lớn tuổi hơn mình .v.. ; làm những lời cầu nguyện để có được đức tính này.

Những nguyên nhân để được sinh làm nam nhi là thích tái sinh làm người nam, không thích tình trạng nữ nhân vì thấy rõ những khuyết điểm và cảm thấy không nên có một tái sinh như vậy; chám dứt mong muốn có một thân nữ đáng muốn. Một nguyên nhân khác là tụng danh hiệu của những đại bồ tát như trong câu :

Con kính lễ các đấng
Jnanaguru , Prabhaketu, Pranidhanamati
Shantindiyi, và Manjushri

Những nguyên nhân khác là không nói xấu những người chỉ trích mình, cứu chúng sinh khỏi bị thiếu v.v..

Những nguyên nhân để có được thân thể và tâm hồn dũng mãnh là làm những việc vất vả mà người khác quá bận không làm được; hoặc quá yếu không thể làm; giúp đỡ người khác; không đánh đập người khác; cho người ăn uống v.v..

Nếu bạn làm những lời cầu nguyện để trong kiếp tái sinh bạn có được 8 đức thuần thực này và còn là một dụng cụ cho đức

hạnh, thì bạn có thể là những người giống như Atisha hay những vị Pháp vương ngày xưa. Nếu bạn không làm những lời nguyện cao cả ấy thì tái sinh của bạn có thể là bất thiện : mặc dù bạn có được một thân thể có 8 đức thuần thực, bạn có thể trở thành một năng lực ghê gớm để làm một việc bất thiện chẳng hạn như làm chúa tể một vùng biên địa. Bởi thế điều cốt yếu là phải tha thiết cầu xin chuyện này đừng xảy ra, để ta khỏi có một tái sinh bất thiện như thế.

Mặc dầu giáo lý về vô thường là quan trọng, trước hết, sau cùng và ở giữa, song pháp tu căn bản trong phần này về Phạm Vi Nhỏ là thay đổi lối hành xử cho phù hợp luật nhân quả.

***b-3. Sau khi suy nghĩ về những
điều này, hãy biết cách
thay đổi hành vi***

Có hai phần : (1) giáo lý tổng quát ; (2) đặc biệt, làm sao để thanh lọc bản thân bằng bốn năng lực.

b-3.1. Giáo lý tổng quát

Trong những thời thiền quán, bạn phải luôn luôn nghĩ về những thảo luận về thiện và ác. Giữa các thời thiền, bạn phải tinh tấn, tế nhị thay đổi cách hành xử. Geshe Paen Gung-Gyarl thường dùng những hòn sỏi trắng và đen để tính những phước và tội của ông mỗi ngày, và thay đổi lối hành xử bằng cách ấy. Bạn cũng nên làm như thế.

Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* viết :
Thực đúng là tôi phải suy nghĩ một cách
siêng năng
Suốt thời gian cả ngày lẫn đêm
"Từ bất thiện phát sinh đau khổ ;
Vậy làm sao để thoát bất thiện ?"
Đấng Mâu ni dạy rằng :
Đức tin là gốc rễ của mọi việc lành
Gốc rễ của đức tin là
Thiền định về nghiệp quả đang chín

Nói cách khác, khi bạn biết được khía cạnh trắng và đen của nhân quả, bạn sẽ luôn luôn đào luyện đức tinh tấn và thận trọng. Khi bạn sắp gặp dịp sát sinh hay nói láo v.v..., bạn phải chấm dứt ngay.

Nếu bạn thanh lọc bản thân khỏi những tội nhỏ, sám hối và chừa bỏ chúng, thì như ta sẽ thấy trong bức thư của Long Thọ:

Ai lúc đầu buông lung
Về sau trở nên tinh tấn
Những người ấy sẽ sáng chói
Như trăng không mây che
Như Nan Đà, Vô Nã
A xà thế và Sankara

Tôi đã nói về bài kệ này trong phần nghi thức chuẩn bị (ngày thứ sáu, trang ...) Nan đà bị tham dục khống chế, Vô nã giết 999 người, A xà thế giết cha mình là một vị đã chứng quả bất hoàn và Sankara giết mẹ, nhưng họ đã tịnh hóa được những tội lỗi ấy. Những tội lỗi bạn tích lũy trước đây cũng có thể được tịnh hóa. Bởi thế điều cốt yếu là bạn phải phối hợp sự sám hối tội lỗi với việc ngăn chừa tái phạm.

Nói tóm lại trong phần Phạm Vi Nhỏ này bạn nên đánh giá cao luật nhân quả bằng cách thực hành những điểm chính. Ngay cả đức Atisha cũng đã luyện cho mình thiện xảo về việc này.

Một thời ở Paenpo có một người đàn ông thường tụng Các Dấu Ấn của Pangkong và một

người đã đi cầm một bản kinh *Một ngàn bài kệ Bát nhã*. Ngay sau khi họ chết, những sứ giả Diêm vương đưa họ xuống âm phủ đối chất với Diêm vương. Người thứ hai nói dối nhưng vô ích, người ta đưa cho y một tấm kiếng của Diêm vương. Trong tấm kiếng ấy hiện ra việc ông ta đã bán kinh, người nào đã mua kinh, những đồng tiền người kia đã dùng để mua và cả đến đũa bé lượm những đồng tiền khi rơi xuống. Người kia bị ném vào trong một cái nồi đồng. Còn người thường tụng quyển *Dấu Ấn* của Pankonga nhờ quy y Tam bảo đã được trở lại từ cõi chết.

Geshe Potowa đã bảo anh ta hãy kể lại câu chuyện cho người khác nghe.

(CT : Quyển Dấu ấn của Pankong là quyển sách đầu tiên của Tây tạng; xung quanh nó có nhiều huyền thoại. Người ta bảo nó từ trên trời rơi xuống. Quyển 1000 bài kệ Bát nhã là một trong những kinh điển được tôn quý nhất và thường đặt trên bàn thờ để thờ.)

Bạn có thể nghĩ rằng "trong đời sau, những tội lỗi tôi đã tích lũy sẽ không hại tôi vì tu viện trưởng, thầy truyền giới v.v.. không biết những tội ấy." Nhưng kinh *Tam muội Vương* nói :

Những vì sao, trăng và tất cả có thể rơi
rụng,
Quả đất, núi và những đô thị có thể tiêu
diệt,
Ngay cả hư không cũng có thể
biến thành cái gì khác
Nhưng lời của Phật nói ra không bao giờ
sai

Nói cách khác, lời của Phật về luật nhân
quả là chân lý không bao giờ lừa dối ta.

Ngay cả điều thiện hay ác nhỏ nhất cũng
không tự nó biến mất. Bởi thế bạn cần phải
thay đổi lối hành xử cho thích đáng. Mặc dù
vậy, bởi vì từ vô thủy kiếp đến nay, bạn đã
quá quen với tội ác nhỏ nhất, nên bạn đã bị vấy
bẩn. Do vậy bạn cần sám hối và ngăn chừa tội
lỗi xảy ra bằng cách sử dụng bốn năng lực đối
kháng.

b-3.2. Làm sao thanh lọc bản thân bằng 4 năng lực

Mặc dù tôi đã nói điều này trong chương
nói về những nghi thức chuẩn bị, thật quan
trọng để ôn lại những tiêu đề ấy ở đây.

Năng lực thứ nhất là "từ bỏ;" có nghĩa là hết sức ân hận về những tội lỗi của mình trong quá khứ. Điều này là quan trọng nhất trong bốn năng lực tại vì nếu có điều này thì những điều khác sẽ tự nhiên đầy đủ. Năng lực này là hậu quả của lòng tin ở luật nhân quả.

"Năng lực áp dụng mọi thuốc chữa" như tôi đã nói, có 6 thứ, tất cả đều được đề cập trong tác phẩm của Shantideva. Bất cứ một thiện hành nào được làm để thanh lọc tội lỗi đều trở thành một ví dụ về năng lực này.

Năng lực chừa bỏ tà hạnh là quyết định dứt khoát không làm quấy và nghĩ : "Dù có bỏ mạng từ nay trở đi tôi sẽ không làm việc ấy trở lại" Thật khó trong lúc đầu để có thể từ bỏ vĩnh viễn tất cả ác hạnh của bạn, nhưng sẽ có vài điều mà bạn sẽ từ bỏ tận gốc rễ. Đối với những điều mà bạn không thể từ bỏ theo cách ấy thì bạn nên đào luyện một quyết định "Tôi sẽ không làm chuyện ấy hôm nay" và lập lại lời ấy mỗi ngày.

"Năng lực của căn bản" là sự quy y và phát tâm bồ đề. Đây là lý do vì sao phải có hai phần câu nguyện này ở đầu mỗi thời thiền định về Kim Cương Tát Đỏa và tụng bài thần chú

của ngài hay bài "Sám hối những tội phạm giới".

Chúng ta đã tích lũy đủ thứ nghiệp từ vô thủy đến nay ; kho tội lỗi của chúng ta giống như cái kho báu của vua. Tuy nhiên như tôi đã nói trong phần nghi thức chuẩn bị, nếu ta mạnh mẽ sám hối nhờ bốn năng lực, và ngăn chừa tái phạm, thì ta có thể tịnh hóa được cả những ác nghiệp mà đáng lẽ ta phải chịu quả báo. Tốt nhất là dùng pháp sám hối Hư Không Tạng, sám hối tội vi việt, phối hợp với sự lay dài; hoặc theo kinh sám hối của Suvarnabhasotama, như được bàn trong Tập tập của Tsongkapa v.v..

Người ta bảo rằng tiến trình thanh lọc là hiệu nghiệm nhất nếu khi kết thúc thời sám hối, ta cảm thấy từng mỗi tội lỗi đã được tịnh hóa và nếu ta quán được khoảng không bao la càng nhiều càng tốt.

Một điều không ích gì là chai lỳ trước tội lỗi của mình, hoặc sợ hãi. Điều cốt yếu là những người sơ cơ chúng ta nên sám hối tội lỗi một cách tha thiết trong một thời gian dài cho đến khi nhiều lần xuất hiện những điềm báo rằng tội lỗi chúng ta đã được tịnh hóa, như nói trong quyển *Bùa Chú của Kandakari*. Như tôi

đã nói những tu sĩ thường có thể thanh lọc tội lỗi bằng cách tham dự những buổi lễ thanh lọc tập thể hoặc thực tập thảo luận bằng cách học hành, quán tưởng, hoặc bằng cách tham dự những cuộc thi thảo luận giữa các trường khác nhau, nếu những việc ấy được làm với mục đích tích lũy công đức và thanh lọc bản thân. Những hành vi này sẽ tích lũy công đức của họ. Phân tích nội dung của kinh điển cũng là một hình thức thiền quán phân tích : "Thiền định" không cần thiết phải có nghĩa là rút lui vào một hang động nào đó để ngồi theo một thế ngồi nhất định nào. Nhưng nếu chúng ta chỉ học trên phương diện tri thức hoặc học để đánh bại người khác trong cuộc tranh luận thì như thế không phải là pháp.

Khi thảo luận, chúng ta không nên xem việc này như là đứng về phe chống lại người đang bị khảo thí; chúng ta nên xem như mình phải chống lại một phe ở trong dòng tâm thức của chính mình. Điều này có nghĩa rằng chúng ta những người tu hành có thể luôn luôn thực hành pháp. Nếu chúng ta suy nghĩ theo cách này, thì những việc ấy đều là Phật pháp, không cần phải bỏ đi xa hay làm điều gì khác mới trở thành những hành giả. Ngược lại những người thế tục phải hướng một vài nỗ lực đặc

biệt đến Pháp. Tuy nhiên mười thiện nghiệp đặc biệt rất khó thực hành đối với cư sĩ.

Bậc tôn sư tôi nói: "Phân Lam rim sau đó, nghĩa là Phạm vi Trung bình, v.v. là một nối dài của những thực hành liên hệ đến luật nhân quả."

Đây là cách làm thế nào để tu tập. Hãy từ bỏ bất cứ tội lỗi nhỏ nhặt nào bạn có thể. Chẳng hạn khi sắp giết một con muỗi, bạn hãy từ bỏ hành vi ấy với ý nghĩ, "Thật không nên." Khi bạn định nói dối, hãy nhớ ngậm miệng lại. Bạn phải từ từ tích lũy thiện nghiệp như thế.

Một vài người nghĩ rằng phạm những lỗi nhỏ thì không hại gì, vì có thể sám hối dễ dàng. Nhưng có một sự khác nhau trời vực giữa không phạm tội với phạm rồi sám hối; khác nhau cũng như giữa sự không gãy chân và đã gãy rồi mà chấp nối lại. Nói cách khác, mặc dù ta không bị lãnh quả của tội lỗi nếu ta tha thiết sám hối và chữa tái phạm, song ta vẫn còn lâu mới đạt được những giai đoạn cao của đạo lộ, và vẫn còn lăn lộn trong sinh tử nhiều kiếp. Bởi thế làm ác nghiệp thật là tai hại lớn.

Đến đây là chấm dứt vấn đề. Trong quá khứ bạn xem đời này là trên hết, và tuyệt đối

không khao khát có một tái sinh tốt. Bây giờ bạn đã học Pháp về thân người là thuận lợi, về vô thường, về những nỗi khổ ở các đọa xứ, về quy y và nhân quả. Bây giờ nếu bạn nghĩ, "Tôi phải làm việc cho những đời tương lai của tôi mà thôi," chỉ mong được tái sinh tốt, mà không còn quan tâm gì đến những việc vặt vãnh của đời này, thì thế là bạn đã phát triển được loại thực chứng đầu tiên vào Phạm vi Nhỏ của Lam rim. Dù bạn đã phát triển được điều ấy, bạn cũng còn phải thiền quán liên tục, như Tsongkapa nói: "Mặc dù đã có được thực chứng này, bạn vẫn còn phải làm cho nó an trú bền bỉ, phải nỗ lực tinh tiến." Đó là lý do suốt thời giảng dạy, tôi đã làm việc để cho bạn phát triển được loại thực chứng đầu tiên này trong Lam rim.

(Khi ấy Kyabje Pabongka Rinpoche dạy tài liệu này ở độ dài vừa phải. Kế tiếp ngài dạy cách tu tập.)

Đầu tiên, hãy làm những nghi thức chuẩn bị. Rồi khấn cầu bậc thầy của bạn bằng cách quán ông ngồi trên đỉnh đầu. Rồi nghĩ về những tính phổ quát và đặc thù của nhân quả như đã đưa ra trong các tiêu đề. Nhưng sự thay đổi lối hành xử là một điều mà bạn nên làm

luôn luôn, bởi thế nó không cần được xem như một đề mục thiền quán.

Giữa các thời thiền, bạn phải luôn luôn tham khảo những kinh có luận về nhân quả như : *Kinh Hiền ngu, Một Trăm bài Kệ về Nghiệp, Một Trăm Tiểu sử, Kinh nói về Niệm xứ*, bộ sách gồm bốn kinh làm nên quyển *Truyện Thừa Luật tạng*, vân vân. vì tôi chỉ mới dạy rất vắn tắt về quyển này.

Bạn sẽ làm những chuẩn bị cho những đời sau.

Nếu bạn nghĩ về nhân và quả

Thì bạn sẽ chấm dứt sống cầu thả.

Như Gampopa thiền giả vĩ đại đã nói, dấu hiệu chứng tỏ bạn đã thực chứng về chân lý "thân người lợi lạc và rất khó có," là như khi bị gai đâm vào bắp vế bạn cũng không dừng lại để rút nó ra, mà vẫn tiếp tục thiền quán.

Phần thứ năm
Phạm vi trung bình

Ngày mười bốn

Kyabje Pabongka Rinpoche trích dẫn hai câu thơ trong tác phẩm của Tsongkapa vĩ đại bắt đầu như sau : "Đời sống và thân thể chúng ta giống như bọt nổi trên nước..." Rồi Ngài kể một chuyện ngắn để chúng tôi khởi động lực, và nói đến những tiêu đề đã bàn. Ngài còn ôn lại sự phát khởi niềm tin vào Luật nhân quả, phương pháp thực thụ để được hạnh phúc trong những đời sau.

2.2. LUYỆN TÂM TRONG C C GIAI ĐOẠN C-A ĐẠO LỘ CHUNG VỚI PHẠM VI TRUNG BÌNH

Có hai phần : (1) phát tâm cầu giải thoát.
(2) xác định bản chất con đường đưa đến giải thoát.

2.2.1. PHÁT TÂM CẦU GIẢI THOÁT

Có hai tiêu đề phụ : (1) nghĩ về những thống khổ nói chung ở trong sinh tử. (2) nghĩ về những khổ đặc biệt.

Như tôi đã nói, khi bạn tu tập phần Lam rim chung với Phạm vi Nhỏ, và giữ giới 10 bất thiện, thì bạn sẽ được tái sinh ở các cõi cao và tạm thời thoát khỏi những đau khổ ở các đọa xứ. Nhưng điều này chưa đủ. Giả sử một tội nhân, đã bị kết án tử, người ta đi xin với một kẻ có thể lực giùm y, và trong vài ngày y không phải chịu những khổ hình phạt trước khi chết như bị đánh đòn, bị đốt bằng sáp nóng, vân vân. Nhưng y vẫn không thoát được án tử hình. Cũng vậy, người ta sẽ không vĩnh viễn ra khỏi sinh tử được. Tác phẩm *Hành Bồ Tát Hạnh* nói

Bạn có thể lên các cõi cao

Thụ hưởng khoái lạc

Nhưng khi chết, bạn lại rơi vào

Những thống khổ của các đọa xứ

Ở đấy nổi đau thật khó nhẫn nổi và lại kéo dài.

Nói cách khác, chắc chắn bạn sẽ đi xuống các đọa xứ khi bạn đã hết cái tâm mà nghiệp lành đẩy bạn đi lên. Nếu muốn dừng lại vĩnh

viễn sự tuôn chảy của khổ đau thì bạn phải vĩnh viễn ra khỏi sinh tử.

Trong phần Lamrim Phạm vi Trung bình, bạn phải phát triển những ý tưởng cầu giải thoát. Có hai cách làm việc này : Nghĩ về bản chất của bốn diệu đế, hay nghĩ về 12 nhân duyên.

Ở đây "Giải thoát" có nghĩa là hết bị trói buộc. Giả sử bạn hết bị những sợi dây thừng cột bạn, khi ấy bạn được "giải thoát". Chúng ta bị cột bởi nghiệp và vọng tưởng vào các uẩn. Chúng ta bị trói theo cách sau. Do nghiệp và vọng tưởng, các uẩn được thành hình. Có ba lãnh vực trong đó chuyện này xảy ra, đó là Dục giới, v.v.. có 5 hay 6 kiểu luân hồi trong đó chuyện này xảy ra ; và có bốn hình thức tái sinh, là sinh từ trứng, từ bào thai...Đấy là bản chất của trói buộc, và giải thoát có nghĩa là khỏi bị buộc vào đấy.

Người ta thường cho "sinh tử" có nghĩa là nhận lấy những thân xác từ cõi trời Hữu đánh cho đến Địa ngục Vô gián. Người chưa học cứ nghĩ "sinh tử" là quay cuồng giữa những nơi cư trú tạm thời, hay quay qua lộn lại trong sáu nẻo luân hồi. Đây có thể là cách dùng danh từ đúng, nhưng không phải là sinh tử thực sự. Vài

học giả cho sinh tử là thọ bào thai trở lại nhiều lần, tuy nhiên, với đức Dalai Lama thứ bảy là đúng nhất, ngài bảo sinh tử là sự liên tục tái sinh vào các uẩn bị ô nhiễm. Bởi vậy ta giải thoát khỏi sinh tử khi đã cắt đứt dòng tương tục tái sinh và chui vào bào thai dưới năng lực của nghiệp và vọng tưởng.

Những tù nhân phải phát ý muốn thoát khỏi ngục trước khi họ thoát được. Họ sẽ không phát khởi ước muốn này nếu họ không xét những điều tệ hại của sự ở trong lao ngục. Cũng thế nếu bạn không muốn thoát ly sinh tử thì bạn sẽ không làm một nỗ lực nào để được thoát. Và khi bạn khởi lên ý muốn giải thoát, thì như Aryadeva nói : "Những bậc hiền trí sợ tái sinh thù thắng cũng như sợ địa ngục." Nói cách khác, bạn phải cẩn thận về sinh tử, phải nghĩ về 4 diệu đế hay 12 nhân duyên. Bây giờ tôi sẽ bàn đến 4 diệu đế.

Khi đức Phật Thế Tôn lần đầu quay bánh xe pháp tại Benares cho 5 đệ tử đầu tiên, ngài dạy :

"Này các tỳ kheo, đấy là diệu đế về khổ. Đấy là diệu đế về nguồn gốc của khổ. Đấy là diệu đế về Diệt khổ. Đấy là diệu đế về con đường diệt khổ..."

Ngài giảng 4 đế mỗi thứ ba lần, làm thành 12 kiểu tất cả. Đây là sự chuyển bánh xe Pháp về Tứ đế : gọi là "Đế" vì đúng theo cái thấy của bậc thánh.

Chân lý về nguồn gốc của khổ đáng phải bàn trước, nếu ta muốn xét cái nhân và hậu quả của nó. Nhưng ở đây bốn đế không theo thứ tự này, vì chân lý về khổ được bàn trước hết. Lý do như sau. Khổ được dạy trước, vì cần phải làm cho bạn bị kích động phải từ bỏ nó. Nếu bạn không bị kích động, bạn sẽ không muốn từ bỏ nguyên nhân của khổ. Khi bạn muốn thành tựu một sự tách rời khỏi những nguyên nhân này, thì bạn sẽ nỗ lực trên con đường tu tập - nguyên nhân của sự thành tựu ấy. Bởi thế 4 đế được bàn theo thứ tự này để phản ảnh sự tu tập của người đệ tử. Như vậy 4 chân lý này là những điều căn bản quyết định người tìm giải thoát nên thay đổi lối hành xử của họ như thế nào.

Đức Di Lặc dạy vài ẩn dụ trong "*Dòng tương tục vị diệu của Đại thừa*" về khổ, sự cần thiết phải phá hủy nguyên nhân của khổ, v.v..

Bệnh cần được chẩn đoán

Nguyên nhân gây bệnh phải từ bỏ

Sức khỏe cần được phục hồi

Thuốc hay cần được nương theo
Cũng vậy khổ cần chẩn đoán
Nhân khổ cần từ bỏ
Diệt khổ cần đạt được
Con đường diệt khổ cần nương theo.

Khi đau ốm ta chẩn đoán nguyên nhân
chứng bệnh, và nương theo một phương thuốc
để chữa lành.

Đức Dalai Lama đệ ngữ cho một ví dụ:
Khi bạn ngủ trên một mảnh đất, mặt má lưng
bị ẩm thì bạn muốn ngăn việc này xảy ra trở
lại.

Bạn phải mong muốn cho đừng có các
nhân của khổ nếu bạn nỗ lực theo phương pháp
diệt khổ. Muốn phát sinh lòng mong muốn
này, bạn phải tra tầm nguyên nhân của khổ,
và muốn vậy thì bạn phải hiểu bạn bị khổ dày
xéo như thế nào - Đức Tsongkapa nói :

Nếu người ta không nghĩ kỹ
Về những lỗi lầm của đau khổ
Thì người ta không có đủ sự khát khao giải
thoát

Nếu người ta không nghĩ
Về nguồn gốc của mọi khổ
- cửa ngõ dẫn đến sinh tử

Thì không thể biết đúng sự diệt tận sinh tử
Hãy bị kích động để từ bỏ hiện hữu này.
Hãy chán nó, và yêu mến tri kiến
Về những gì buộc ta vào sinh tử.

Mỗi đế trong 4 đế có 4 sắc thái - Với khổ đế 4 sắc thái là : vô thường, khổ, không, vô ngã. Với tập đế (nguồn gốc khổ) là : nguyên nhân, nguồn gốc, duyên, và sự sinh sản mãnh liệt. Với diệt đế, là : diệt, an, huy hoàng, ngộ thoát quyết định. Với đạo đế là : con đường, sự hoàn tất, sự chính xác, và sự thoát ly chắc chắn.

Uẩn ô nhiễm có 3 loại cảm thọ: lạc, khổ, và xả - Mặc dù bạn có nhận ra được cảm giác đau khổ là đau khổ, song bạn không nhận ra hai cảm giác kia cũng là khổ.

Có lần một người trì mật tông bảo các bà vợ của ông ta rằng : "Một vài người như ta sẵn sàng đi đến cõi tịnh độ của những bậc trí giả, khi nào các người làm quáý." Về sau ông ta ốm, và các bà vợ hỏi ông chừng nào chết : "Thưa bậc thầy mật điển, thầy đang sẵn sàng đi đến tịnh độ của người trí. Vậy có phải vì chúng em đã làm gì quáý chăng?"

Ông đáp : "Chỉ vì ta bất lực không sống thêm được nữa. Nếu không, thay vì đi đến các cõi tị nh, ta muốn ở lại với các em hơn."

Như câu chuyện về vị giáo thọ Manu, chúng ta nghĩ là có hạnh phúc trong sinh tử, mà không biết đấy chỉ là sự trôi buộc, và bản chất nó là khổ. Khi ta biết được đó là chân lý về nguồn gốc khổ - nguyên nhân chính của khổ - thì ta sẽ có ý muốn từ bỏ nó.

Có hai nguồn gốc : nghiệp và vọng tưởng. Chân lý về diệt là kết quả của sự vắng bóng đau khổ; chân lý về đạo là phương tiện để đạt đến Diệt. Muốn đạt đến Diệt, ta phải thực hành đạo để.

Muốn hiểu khổ, ta phải nghĩ về 8, 6, 2 loại khổ.

(CT.- 8 loại là 8 khổ trong loài người : sinh, già, bệnh, chết, ái biệt ly, oan tỵ hội, cầu bất đắc, có 5 uẩn vật lý tâm lý mà bản chất là khổ. 6 loại là 6 khổ trong sinh tử nói chung: bất trắc, không toại ý, luôn luôn bỏ thân, luôn luôn thọ thân, di chuyển từ cao xuống thấp, và không bầu bạn. Hai loại là khổ trong sinh tử nói chung và khổ trong lục đạo nói riêng)

Những điều này được bàn trong tác phẩm của Tsongkapa *Những Giai Đoạn Lớn của*

Đạo lộ. Khổ của cõi người thuộc về 8 loại. Tất cả 3 mục trên bao hàm cái khổ lan khắp tất cả pháp hữu vi.

a. Nghĩ về khổ sinh tử nói chung.

Có 6 đoạn

a-1. Tính bất trắc

Có thể trong tương lai bạn tái sinh vào thượng giới, nhưng bao lâu bạn còn tái sinh trong sinh tử thì bạn vẫn còn chưa thoát khổ - vì hạnh phúc trong sinh tử là hoàn toàn không đáng tin cậy.

Hãy lấy ví dụ những tái sinh quá khứ và vị lai của ta. những kẻ thù, bạn, cha mẹ v.v.. của ta đổi chỗ. Ngày xưa một người cha của một cư sĩ thường ăn cá trong cái ao sau nhà. Ông chết và tái sinh làm một con cá trong ao. Người mẹ của cư sĩ tham luyến cái nhà nên tái sinh làm con chó của ông ta. Kẻ thù của ông bị giết vì cưỡng hiếp vợ ông, kẻ ấy quá si mê vợ ông nên tái sinh làm con trai ông. Đứa con trai này bắt được con cá - cha của người cư sĩ - và giết. Trong khi y ăn cá ấy, con chó - mẹ của y - ăn xương cá, và bị con trai của y đánh. Kẻ thù

y lại ngồi trên đùi y - đó là đứa con út. Ngài Xá Lợi Phất trông thấy cảnh này nói :
Ăn thịt cha, đánh mẹ
Kẻ thù mới giết lại ngồi trên gối
Vợ nhai xương chồng
Đó là trò hề sinh tử.

Long Thụ cũng nói :
Cha, con, vợ, kẻ thù... có thể đổi địa vị
Bạn có thể thành thù
Và ngược lại ; sinh tử
Thật không có gì chắc chắn

Nói cách khác, mặc dù luôn luôn chắc chắn kẻ thù là thù, bạn là bạn, ta thực sự không thể bảo đảm : ở đầu đời là bạn mà cuối đời có thể thành thù, thù có thể thành bạn. Về giàu nghèo cũng thế : người giàu hôm qua có thể thành ăn mày hôm nay vì bị cướp, v.v.. Những điều này thật rõ : mọi sự luôn luôn thay đổi.

(Khi ấy Pabongka Rinpoche kể chi tiết câu chuyện gia chủ Shrijàta.)

Shrijàta trông thấy 1 con rắn quấn quanh thân 1 phụ nữ, 1 cây lớn bị côn trùng ăn, 1 người đàn ông bị đánh đập bởi những sứ giả

mang nhiều mặt nạ của Diêm vương và bộ xương của 1 thủy quái to bằng dãy núi có thể che cả mặt trời.

Mục liên bảo ông : "Con rắn là tái sinh của 1 phụ nữ quá tham luyến thân xác mình. Cái cây là 1 người lạm dụng gỗ của tăng chúng. Người bị đánh là tái sinh của 1 thợ săn. Bộ xương là chính xương của người trong đời quá khứ, này Shrijàta.

"Ngày xưa 1 vị quan hỏi vua làm sao xử lý một tội nhân. Vua đang mải mê chơi cờ, nói : "Giết theo luật." Do vậy người ấy bị tử hình. Khi xong ván cờ, vua hỏi ông đã làm gì với tội nhân, và được trả lời đã hành quyết. Vua rất ân hận, nhưng vẫn bị tái sinh làm 1 thủy quái vì tội để cho người kia bị hành quyết. Một thời gian trôi qua, vài thương gia đi biển tiến về phía cái miệng của con quái vật. Các thương gia kinh hãi quy y Phật. Con quái nghe lời quy y bèn ngậm miệng và bị chết đói. Thân nó được các Long vương đưa vào bờ.

Vậy Shrijàta lúc đầu sinh làm vua, sau làm thủy quái, rồi lại làm người trở lại. Sinh tử bất trắc là thế.

a-2. Không toại ý

Loài bướm mê màu sắc, loài nai mê âm thanh, loài ong mê mùi, loài voi mê xúc giác. Cũng vậy hạnh phúc cõi sinh tử như uống nước mặn - uống bao nhiêu cũng không đỡ khát. Giả sử 1 người khi có được 1 đồng vàng sẽ nghĩ, "Bao giờ cho tôi có được 10 đồng?" Khi có 10 đồng, lại nghĩ chừng nào mới được trăm đồng. Nếu đã được trăm đồng, y mong cho được ngàn đồng. Dù có bao nhiêu y cũng không toại ý. Kinh *Màn Kịch Lớn* nói :

Này đại vương, nếu một người
Có được tất cả lạc thú
Ở cõi trời và cõi người
Thì nó vẫn chưa thấy đủ
Nó còn khao khát có thêm

Ta hãy lấy ví dụ hạnh phúc trời, người. Vua Mabhvatà cai trị cả 4 châu lục và các cõi trời, thế mà ông vẫn chưa thỏa mãn. Cuối cùng khi công đức của ông đã khánh tận, ông rơi vào lục địa Diêm phù đề và trút hơi thở cuối cùng.

Lạc thú không bao giờ làm thỏa mãn, đó là nỗi sầu khổ không gì lớn hơn.

Khi đã làm chủ một cõi, bạn mong muốn làm chủ hai cõi. Bạn sẽ không bao giờ thỏa mãn dù có làm vua bao nhiêu xứ sở. Dù giàu cách

mấy, bạn cũng muốn giàu thêm và sẵn sàng kiệt lực để có thêm của cải. Nếu bạn không hỉ túc thì dù đã có nhiều tài sản của cải đến bao nhiêu, bạn cũng không khác gì một kẻ ăn xin. Ở Ấn độ ngày xưa có một người ăn mày Sùrata lượm được 1 viên ngọc vô giá, và bảo rằng y phải đem cho một kẻ ăn mày khác. Y đem đến cho vua Ba tư nặc (Prasenajit) mà nói : "Này đại vương, vua không biết đủ, nên là người nghèo nhất."

Nếu bạn hài lòng với cái mình có, thì mặc dù không có tài sản gì bạn vẫn giàu. Long Thụ nói :

Hãy luôn luôn hỉ túc

Dù bạn không tài sản

Nếu bạn biết hỉ túc

Là bạn có tài sản thanh tịnh nhất.

Drogoen Tsangpa Gyarae nói:

"Người hỉ túc ấp những cái trứng của tài sản trong nhà ấp. Những người nhiều ham muốn thì không thể cảm nghiệm điều này." Nói cách khác, nếu bạn không hỉ túc thì sự bất mãn của bạn thực vô bờ bến. Sự thiếu hỉ túc, sự bất mãn là điều hại lớn nhất.

a-3. Nội tệ hại là cứ phải bỏ lại thân xác

Bạn có mang cái thân xác như thế nào đi nữa, nó cũng không đáng tin cậy. Long Thụ nói :

Dù bạn có được phúc lạc to lớn
Của các vị vua trời, ngay cả đến
Lạc thú không ràng buộc của phạm thiên-
Thì sau đó bạn vẫn làm môi
Cho lửa địa ngục Vô gián
Ở đấy sự thống khổ liên miên bất tận.
Dù bạn có là chúa tể mặt trời, trăng
Thân thể bạn tuôn ra ánh sáng
Chiếu khắp mọi thế gian
Về sau bạn lại đi đến chỗ tối mịt
Ở đấy bạn không trông rõ được bàn tay
mình.

Nói cách khác, trong quá khứ bạn đã có vô số tái sinh vào những thân Phạm vương, Đế Thích, v.v.. nhưng không có được lợi ích gì. Về sau bạn bị sinh vào địa ngục Vô gián v.v.. hoặc làm nô tỳ v.v.. Thịnh thoả bạn sinh làm thần mặt trời, mặt trăng, thân bạn chiếu sáng khắp các châu lục. Rồi bạn chết và tái sinh vào

những đáy sâu thẳm của đại dương giữa 2 châu lục, ở đây bạn không trông thấy được đến cả tay chân bạn chuyển động.

Không một tài sản cõi trời cõi người nào mà bạn có thể nói rằng mình chưa từng trải qua, song không có một thứ tài sản nào trong đó chứng tỏ đáng tin cậy. Bạn đã từng tái sinh vào các cõi trời, ngồi trên những chiếc ngai nạm hạt xoàn v.v.. những cái nhà của bạn cũng đã từng làm bằng châu báu. Đã nhiều lần bạn đã hưởng những điều như vậy. Thế mà bây giờ bạn toàn ngồi trên đệm bằng da thuộc. Bạn cũng đã từng làm Đế thích rồi làm kẻ ăn xin; những kiếp làm Đế thích chẳng ích gì cho bạn.

Trong các cõi tái sinh cao,

Bạn đã dùng nhiều thời gian vào lạc thú

Vuốt ve ngực và eo của phụ nữ

Rồi ở địa ngục bạn cảm thấy những hình cụ tra tấn

Nghiền nát, cắt, xẻ bạn ra

Ôi thật đau đớn liên miên khó kham nổi.

Nói cách khác bạn đã từng sinh vào các cõi trời và trong thời gian dài, trải qua dục lạc với những thiên nữ. Rồi bạn phải từ giả đời sống ấy mà tái sinh vào địa ngục bị vây quanh với những ngục tốt hung dữ, và trải qua nhiều

nổi thống khổ - Bạn đã uống cam lồ bất tử ở cõi trời, rồi khi từ giả cõi ấy bạn phải uống nước đồng sôi của địa ngục- Bạn đã từng làm Chuyển luân vương cai trị nhiều trăm ngàn thần dân nam, có bảy dấu hiệu của vương quyền để xử dụng, nhưng bây giờ không còn một chút gì chứng tỏ những điều ấy, không một dấu vết nào của sự lợi lạc. Như tôi đã nói, lỗi là do sự bám víu của bạn vào những đối tượng giác quan càng ngày càng tăng, làm bạn bất mãn; khi ấy bạn tích lũy tội ác và càng lúc càng đi xuống cõi thấp hơn.

Bậc tôn sư tôi, người bảo hộ, nơi nương tựa của tôi, đã kể cho tôi nghe câu chuyện này.

Có lần một vị Lama chết và có người hỏi ông muốn trời trả điều gì không. Vị ấy lập đi lập lại : "Những chuyện trong sinh tử không có thực chất."

Bất kể bạn có tài sản bao nhiêu, bạn sẽ không rút ra được tinh hoa nào từ đấy, cũng như trong quá khứ. Tất cả tài sản của thế gian này không bằng giá một chiếc giày của ta lúc ta làm vua Chuyển luân; song những y phục đẹp đẽ của ta lúc ấy đã không lợi ích gì cho ta bây giờ.

Khi một ông vua và một kẻ ăn xin đi vào cõi Trung âm cả hai đều được đối xử ngang nhau. Điều lợi hay hại đều có thể đến với họ một cách bình đẳng.

Geshe Chaen Ngawa nói :

"Đức đạo sư tôn quý của chúng ta đã không có một thân như vậy từ vô thủy kiếp rồi sao ? Chúng ta từ nay phải nỗ lực, vì ta chưa từng hành đạo đại thừa."

Nói cách khác, chúng ta nên cẩn thận.

a-4. Nỗi khổ cứ phải liên tiếp vào bào thai và sinh ra.

Long Thụ nói trong *Bức Thư* :

Nếu đem đất vo lại từng hột như hột anh đào.

Để đếm tất cả những bà mẹ của ta

Thì cả quả đất cũng không đếm đủ...

Thay vì rũ bỏ những đau buồn,

Bạn đã cứ phải rơi lại vào địa ngục mãi mãi

Để uống nước đồng đun sôi

Nước ấy còn hơn cả nước 4 bể

Nghĩa là bạn đã từng sinh vào địa ngục và uống nhiều nước đồng sôi nhiều hơn nước ở

đại dương. Và nếu bạn không cắt đứt dòng tương tục vào sinh ra tử này, bạn còn phải uống nhiều hơn nữa.

Khi bạn làm chó và heo
Số lượng đồ dơ mà bạn ăn
Có thể lớn hơn
Núi tu di, vua các núi

Bạn đã từng làm chó, heo và đã ăn nhiều phân dơ hơn núi Tu di. Nhưng nếu không dứt ra khỏi sinh tử thì bạn còn phải ăn nhiều hơn nữa.

Biết bao nước mắt bạn đã đổ ra
Vì khóc những người thân lúc chia ly
Nước mắt của bạn đổ xuống
Có thể tràn đầy đại dương

Bạn đã chia lìa với cha mẹ, con cái, anh em v.v.. và khóc nhiều hơn nước biển. Nhưng nếu không dứt ra khỏi dòng sinh tử, thì bạn còn phải khóc nhiều hơn.

Từ khi người ta chiến đấu
Đống đầu bị chặt của bạn
Có thể chất cao
Hơn cõi Phạm thiên

Bạn đã vướng vào chuyện đánh nhau và những cái đầu bạn bị kẻ thù chặt chặt cao hơn núi Tu di. Nhưng nếu không dứt khỏi dòng tương tục tái sinh vào sinh tử thì bạn có thể bảo đảm rằng sẽ còn nhiều lần bị chặt đầu nữa.

Khi bạn làm giun đất
Bạn quá đói,
Tất cả phân và đất bạn ăn
Có thể lấp đầy biển cả.

Nói cách khác, chúng ta đã từng làm trùn và ăn nhiều phân, đất hơn số lượng đất cần để lấp đại dương. Nhưng nếu ta không thoát ra khỏi sinh tử ta còn phải ăn nhiều hơn nữa.

Long Thụ nói
Mỗi người đã uống nhiều sữa mẹ
Hơn cả bốn biển
Nhưng khi còn làm phàm phu
Trong cõi sinh tử
Thì bạn còn uống nhiều hơn nữa.

Nghĩa là bạn đã liên tục thọ thân trong sinh tử và uống nhiều sữa mẹ hơn nước biển. Nhưng nếu bạn không thể chấm dứt tái sinh vào sinh tử thì bạn còn uống nhiều hơn.

Nếu theo những gì đã quán sát trong phần Phạm vi Nhỏ, bạn đã rất đau khổ và phải trải qua những kinh hoàng khi tái sinh vào đọa xứ sau mỗi lần chết, thì nói gì đến những đau đớn và kinh hoàng còn hơn thế nhiều mà bạn sẽ phải trải qua, vì chắc chắn bạn sẽ kinh nghiệm những nỗi đau sinh, già, bệnh, chết, v.v.. vô số lần.

Chúng ta sợ hãi mỗi khi trông thấy một con bò cạp, nhưng nếu ta đem các thân bò cạp mà chúng ta đã làm trong những tái sinh quá khứ mà chồng chất lại, thì nó sẽ cao hơn núi Tu di. Thế mà chắc chắn ta phải có nhiều tái sinh như thế, bao lâu ta không dứt dòng tương tục sinh tử của chúng ta trong cõi luân hồi.

α-5. Nỗi khổ vì lặn lội lên xuống mãi.

Truyền thừa Luật tạng nói :
Mọi cái gì do tích lũy mà thành,
Thì cuối cùng đều phải khánh tận.
Lên cao cuối cùng sẽ xuống thấp
Gặp gỡ cuối cùng phải chia ly
Sống cuối cùng phải chết.

Điều này nói đến 4 sự chấm dứt của các pháp hữu vi : sự tích tụ tài sản và sở hữu chấm dứt bằng sự khánh tận, lên voi rồi xuống chó, gặp gỡ rồi ly biệt, và chết chấm dứt sự sống của một đời. Dù bạn có được sự dồi dào đến đâu trong sinh tử, thì cũng không có một chút gì trong đó thoát khỏi sự tàn tạ, không gì là không đi đến chấm dứt. Geshe Sangtpuba nói : "Trong sinh tử, ta phải chất chứa nhiều thứ, nhưng đừng gán hy vọng nào vào đấy - chúng sẽ suy tàn."

Lại nữa, chúng ta nỗ lực để xây dựng nhà cửa và tích chứa tài sản nhưng chúng ta không chắc gì sẽ hoàn tất được những gì ta muốn : kẻ thù có thể mang đi, hoặc ta sẽ chết. Thầy trò có thể cùng nhau dự tính những kế hoạch, nhưng chúng ta chắc chắn phải chia ly trong vòng vài năm.

Đức Dalai Lama thứ 7 nói : "Chỉ trong một thời gian ngắn, những người ở trên cao có thể trở thành những kẻ nô lệ." Và *Bức Thư* của Long Thọ nói :

Bạn có khi là Đế thích được cả thế gian
cúng dường

Nhưng do nghiệp lực, bạn sẽ rớt xuống.

Bạn có thể là vua Chuyển luân

Nhưng trong sinh tử bạn sẽ trở thành nô lệ.

Nói cách khác, đây là những gì xảy đến cho những chúng sinh cao cấp như Phạm vương, Đế Thích v.v..

Còn về những người thấp kém thì bất cứ những tài sản, chức vị của thế gian đều không thực chất. Gungstang Rinpoche nói :
Khi bạn leo lên ngọn cây "Danh tiếng"
Thì thật đau khi bạn trượt té xuống đất.
Tốt hơn nên ở lưng chừng.

Nghĩa là không những các đời quá khứ là không đáng tin cậy, mà ngay đời này cũng thế : có những ông vua phải ở tù v.v..

Ngày xưa Sanyae Gyatso, một vị nhiếp chính của Tây tạng, đã làm nhiều cải cách ở chính phủ Trung ương, ngài vừa là một người giàu và có thế lực, lại là một trong những học giả lớn nhất, nhưng cuối cùng ngài làm cho Lhazang Khan bất mãn và thế là ngài suy vong. Ngài bị thả ra giữa cầu Trizam ở Tvelung trong nhiều ngày, không ai dám giúp đỡ. Vợ con ngài phải đi lang thang khắp nơi như những kẻ ăn xin. Chính Lhazang Khan về sau cũng bị bại về tay đạo quân xâm lược Dzungarian và bị giết.

a-6. Nỗi khổ không ai cứu giúp

Lúc đầu khi sinh ra bạn cũng chỉ sinh một mình. Giữa đời, khi đau ốm, cũng chỉ mình bạn nếm mùi đau khổ. Cuối cùng khi chết bạn cũng chết một mình, như một sợi tóc lòi ra khỏi thỏi bơ. Không có ai giúp bạn. *Hành Bồ tát Hạnh* nói:

Khi sinh, bạn sinh ra một mình
Khi chết bạn cũng chết một mình
Bạn bè ruột rà có thể làm được gì
Khi họ không thể san sẻ khổ đau?

Tsongkapa nói : "Những vẻ huy hoàng của thế gian không đáng tin cậy. Hãy biết rõ khuyết điểm của chúng. Nghĩa là dù bạn có huy hoàng hạnh phúc đến đâu trong sinh tử, những chuyện ấy đều không bảo đảm ; cuối cùng không một người bạn nào trong sinh tử là đáng tin cậy."

Như thế đây là cách bạn kinh quá nỗi khổ của sinh tử, và nếu bạn xét kỹ nỗi khổ ấy thực bất tận như thế nào, thì bạn sẽ đâm ra mệt mỏi. Bởi vậy, tất cả sinh tử nói chung có cùng tận hay không cùng tận, bạn phải đặt một giới hạn cho sinh tử của riêng mình. Nếu muốn giới hạn lại những sinh tử của mình và chấm

dứt nó, thì bạn phải tìm cách dứt dòng tương tục của những tái sinh trong sinh tử.

b. Nghĩ về những khổ đặc biệt của sinh tử.

Có hai tiêu đề phụ: (1) nghĩ về khổ của các đọa xứ; (2) nghĩ về khổ ở các thượng giới.

b-1. Nghĩ về nỗi khổ của các đọa xứ

Bạn đã nghĩ về nỗi khổ ở đọa xứ trong phần Phạm vi Nhỏ, bởi thế, dù có nói thêm gì về điều này cũng sẽ làm bạn ngấy chán như một người đã ăn uống ê chề mà trông thấy rượu.

b-2. Nghĩ về nỗi khổ ở các thượng giới

Có ba đoạn: (1) nghĩ về nỗi khổ con người; (2) nghĩ về nỗi khổ của tu la; (3) nghĩ về nỗi khổ của chư thiên.

b-2.1. Nghĩ về nỗi khổ con người

Có bảy tiêu đề phụ.

b-2.1.1. Khổ về sinh

Nếu những nỗi khổ ở đọa xứ là như những gì tôi đã mô tả, thì có lẽ bạn nghĩ cái khổ cõi người cõi trời là nhỏ nhặt không thấm gì. Nhưng bạn hoàn toàn không thoát được khổ dù có đạt đến một tái sinh cao siêu. Chúng ta đã được sinh làm người, nhưng nếu ta không biết tu hành là có lợi ích lớn, thì ta vẫn còn những thống khổ to tát. Do sự muội lược vì bị sinh ra từ bào thai, chúng ta đã hoàn toàn quên lãng những đau đớn ta phải chịu trong quá trình sinh ra. Nếu ta lại cố mà tái sinh lần nữa, thì ta lại phải kinh quá tất cả những đau đớn của sự sinh ra, mặc dù bây giờ ta không nhớ được.

Sau khi đã vào bào thai mẹ và cho đến khi ra đời, bạn trải qua từng nỗi đau liên kết với năm giai đoạn phát triển bào thai và với từng thời kỳ thân thể phát triển. Đầu tiên, khi thần thức bạn bị đặt vào tâm điểm của tinh cha huyết mẹ, thì thân bạn giống như một giọt sữa đông, bạn đau đớn như thể bị luộc trong một nồi đồng ở địa ngục. Khi cái đầu và những mô tế bào phồng lên cho chân tay xuất hiện, bạn đau như thể bị kéo trên một cái trần (dụng cụ tra tấn). Mỗi thân phần thành

hình là thêm một nỗi thống khổ. Khi bà mẹ uống cái gì nóng, khi bà di chuyển, ngủ, vân vân, thì bạn đau đớn như thể bị luộc trong dòng suối nóng, bị gió mang đi, hay bị nghiền dưới một ngọn núi. *Thư Gửi Môn Đệ* của Chandragomin nói:

Bị nhốt trong mùi thối kinh khủng,
Bạn sống trong màu đen như mực;
Sau khi chui vào cái bào thai như địa ngục
ấy,
Bạn phải chịu đựng thống khổ lớn
Thân thể co quắp lại.

Hãy tưởng tượng bạn bị đặt trong một nồi sất đầy những thứ dơ ւế khác nhau, đầy nắp. Không cách gì bạn có thể ở lại đấy một ngày, vậy mà bạn phải ở trong thai đầy mùi hôi và bóng tối ấy trong chín tháng rưỡi.

Rồi bạn phát sinh năm thái độ liên hệ đến những khía cạnh nôn mửa của bào thai, làm cho bạn muốn nổi lên. Nhưng ngay cả khi bạn bị đẩy qua cửa tử cung,
Bạn dần dần bị nén lại thật mạnh
Như người ta chà mè
Khi sinh ra: còn khổ nào bằng?
(*Thư Gửi Môn Đệ*)

Nghĩa là, bạn đau như là thân thể bị siết bằng đinh ốc. Khi bạn chui ra, da bạn giống như da bò bị lột; và khi bạn được đặt trên một cái gối dù mềm mại đến đâu, cũng như thể đang bị ném trên gai. Khi gió thổi, bạn nghe như gươm đâm. Khi mẹ bạn bế bạn vào lòng, thì giống như điều hâu đang tha một con chim sẻ. Những điều ấy đều làm cho bạn kinh hãi.

Mọi sự học tập trong đời quá khứ đều bị xóa mờ, bạn không có một chút trí tuệ nào cả. Bạn phải học ngay cả chuyện ăn, ngủ, học ngồi, học đi.

Khi thiên quán về sự sinh ra của mình, thì không nên làm như đang nhìn một kẻ nào khác: bạn phải triển khai tuệ quán đi sâu vào sự tình chắc chắn mình sẽ còn bị sinh ra như thế, và nó sẽ ra sao. Bạn phải nghĩ về những đau đớn nói trong kinh *Nan Đà Nhập Thai*.

Một vài người nghĩ rằng nỗi khổ về Sinh không hại gì, vì nó đã qua rồi. Nhưng nếu ta không đặt một giới hạn cho sự sinh tử của chính mình, thì ta còn phải trải qua nỗi khổ về sinh vô số lần nữa.

b-2.1.2. Khổ về già

Trích từ Màn Kịch Lớn:

Tuổi già làm cho thân thể đẹp thành xấu;
Già cướp mất vẻ sáng, cướp mất sức mạnh;
Già cướp mất hạnh phúc, đem lại tủi nhục;
Già cướp mất sự sống, cướp mất làn da.

Nói cách khác, những khổ về già là: thân thể héo mòn, sức khỏe tàn tạ, các căn suy sụp, sự thưởng thức ngũ dục thoái hóa, mạng sống giảm dần, vân vân.

Những giác quan, trí tuệ, vv. đều mờ dần, thân thể bạn cong xuống như cây cung; bạn ngồi xuống đứng lên một cách khó nhọc; tóc bạn bạc trắng; da nhiều nếp nhăn- bạn trở nên xấu xí như một kẻ ăn mày chết. Milarepa nói:
Một là bạn sẽ đứng lên

như người bị trói vào cây cọc.

Hai, bạn bước như một con mèo rình mồi.

Ba, bạn ngồi như thể đất vỡ ra từ một cái bị.

Khi đã đến lúc bà ngoại có cả ba điều ấy,
Sự tàn tạ của thân xác ảo ảnh này
sẽ làm bạn buồn sầu...

Bên ngoài, da bạn nhăn thành nhiều nếp.

Bên trong thịt và máu cạn dần,

khiến xương lồi ra.

Ngoài ra, bạn còn ngớ ngẩn, dui điếc và lảm
cầm

Khi đã đến lúc bà ngoại có cả ba điều này
Bạn sẽ trông xấu xí, nhăn nheo và giận dữ.

Tất cả những điều ấy là những lỗi lầm
của sinh tử. Tiến sĩ Kamaba phái Kadampa nói:
Thật may làm sao vì tuổi già tiến lại từ từ.
Sẽ không thể nào chịu nổi
Nếu nó đến một cái rụp.

Nói cách khác, nếu một thanh niên mạnh
khỏe đang tuổi xuân xanh vừa ngủ qua một đêm
thức dậy bỗng thấy mình lưng còng, các giác
quan suy sụp v.v. thì anh ta không thể nào chịu
nổi.

Bạn phải tu tập ngay bây giờ, trước khi các
giác quan, trí tuệ và thân thể suy tàn. Về sau,
khi những nỗi đau tuổi già thặng lướt, bạn sắp
từ già thân xác, thì tình trạng cơ thể của bạn
đã thay đổi. Các giác quan bạn khi ấy đã tàn
tạ, bạn còn không thể ngồi xuống đứng lên.
Làm sao bạn thực hành Pháp được?

Gungtang Rinpoche Taenpa Droenme nói:
Người già như thể đang tiếp nhận
Lễ quán đảnh về tuổi già trên đỉnh đầu.*

(CT. Trong lễ quán đảnh, người thọ pháp được thầy đặt cái bình cam lồ trên đỉnh đầu, tưởng tượng nước cam lồ tràn ra chảy vào sọ thấm xuống khắp châu thân. Tác giả muốn nói ở đây người già cũng như được quán đảnh vì cái già từ từ thấm khắp cơ thể.)

Tóc bạc trắng như vôi
Nhưng không phải là màu trắng tinh khiết
Mà vì thân chết đã khắc nhổ lên đấy
Làm cho nó có màu trắng như sương.
Những nếp nhăn phủ đầy trán
Nhưng không như đường nhăn của hài nhi
bụ bẫm
Sứ giả thời gian đã ghi dấu lại
Để đếm bao nhiêu năm đã trôi qua trong
đời.
Từng giọt nước nhầy nhỏ xuống từ lỗ mũi
Không giống như những hạt ngọc trai
Tuổi hoa niên, thời vô tư lự
Bây giờ như băng tan dưới ánh mặt trời.
Những hàng răng đã rơi rụng,
Nhưng không có răng nào khác mọc lên:
Chúng đã ăn hết thực phẩm của đời sống
Nên nghề cắt ngắn của nó đã bị thu hồi.
Những nét mặt nhăn nhúm màu tro bụi

Không phải là những chiếc mặt nạ khi họ
đeo vào
Mà vì tuổi thanh xuân vay mượn đã trả lại
Nên bây giờ chân diện mục họ đang hiển
bày.
Những chiếc đầu gật gật
Không phải họ đang cười khẩy với nhau
Mà Diêm vương đang dùng roi quất
Khiến họ không thể giữ cho đầu khỏi lung
lay.
Gương mặt nhìn xuống đường
không phải họ đang tìm kim
Mà vì trí nhớ và châu báu tuổi trẻ
Đã đổ xuống đất.
Họ xử dụng cả bốn tay chân khi đứng dậy
Nhưng không phải vì muốn giả làm con bò:
Hai chân họ không mang nổi thân hình
Nên hai tay phải giúp.
Họ ngồi xuống cái phịch,
Nhưng không phải vì giận bạn bè
Mà vì sức khỏe và hỉ lạc nội tâm
Không còn đủ làm chỗ tựa.
Khi bước đi, họ lắc qua lắc lại,
Nhưng không phải như vua đi:
Họ bị oằn xuống vì sức nặng tuổi tác

Không còn có thể giữ thăng bằng.
Tay họ run rẩy thộp lấy đồ vật
Không phải đang hốt tiền đánh ăn trong
cạnh bạc
Mà họ đang sợ thần chết
Sẽ cướp lấy những gì trong tâm tay.
Họ ăn uống rất ít
Không phải vì hà tiện miếng ăn:
Hỏa đại trong bao tử đã suy tàn
Nên người già sợ sẽ ngã gục.
Họ chỉ mặc đồ mỏng nhẹ
Nhưng không phải vì sắp đi dự khiêu vũ:
Họ đã mất sức mạnh trong cơ thể
Đến nỗi y phục cũng trở thành gánh nặng
Họ thở phì phò một cách khó nhọc
Không phải như ông thầy đang thổi thần
chú
Tiếng gió họ gây nên trong khi thở
Báo trước họ sắp tan vào hư không.
Cái kiểu họ làm công việc hàng ngày
Không phải cố ý chọc cười kẻ khác
c ma tuổi già đã tóm lấy họ
Nên họ không còn tự do làm theo ý muốn.
Họ thường quên làm mọi công việc
Không phải vì nông cạn bất cần

Mà vì các giác quan suy sụp
Làm cho trí nhớ cùng ý thức lu mờ.

Nói cách khác, những nếp nhăn và tóc bạc là điềm báo họ sắp bị thần chết mang đi. Và lại còn nhiều nỗi khổ khác: nỗi phập phồng lo sợ vì cái chết gần kề, vân vân.

b-2.1.3. Khổ vì bệnh

Kinh Màn Kịch Lớn nói:

Giữa mùa đông giá rét, gió nổi, tuyết rơi
Cướp mất vẻ huy hoàng của cây cỏ
Tuổi già cũng vậy,
cướp vẻ sáng chói của hữu tình;
Thân thể, sức mạnh, các quan năng đều tàn tạ.

Nói cách khác, bạn đau khổ vì nhiều nỗi: bản chất cơ thể thay đổi, càng ngày càng lo sợ và đau đớn; bạn không còn ham muốn những gì kích động giác quan; bạn lo sợ vì có thể mất đi sự sống, v.v. Cơ thể mất hết sức lực, miệng và mũi lún vào, khô héo. Bạn có thể đang tuổi xuân xanh nhưng khi nằm liệt giường thì cơ thể cũng kiệt sức và vẻ rạng rỡ cũng tàn phai.

Nếu cần nhiều chi tiết hơn, bạn hãy quán tưởng mỗi loại bệnh hành hạ một kiểu, và có thể rằng bạn không còn thì giờ mà viết di chúc khi bị một cơn bệnh đột ngột đưa đến tử vong.

(Khi ấy Pabongka Rinpoche nói về thái tử Tất Đạt Đa đã đạt giải thoát nhờ quán tưởng sau khi trông thấy một người già, một người bệnh và một thân chết, vân vân.)

b-2.1.4. Khổ về chết

Kinh *Màn Kịch Lớn* nói:
Thời gian đưa đến chết, sinh ly,
Và biệt ly vì cái chết.
Mãi mãi bạn xa lìa
Những người dễ chịu mà bạn mến yêu;
Họ sẽ không trở lại,
Sẽ không bao giờ tái ngộ.
Như lá lìa cành
Như dòng nước chảy xuôi.

Nghĩa là, bạn sẽ chia ly với vẻ đẹp và sự dồi dào- tài sản, thân bằng quyến thuộc, và thân thể của mình. Khi chết bạn kinh quá nỗi đau đớn mãnh liệt của thân xác và sự sợ hãi trong tâm. Khi đã đến thời chết thì bạn không

thể ngăn nổi, như kinh Giáo giới một vị vua đã nói. Tôi đã bàn điều này trong chương niệm Chết.

b-2.1.5. Khổ vì xa lìa cái đẹp

Bạn sẽ bị tách lìa khỏi thầy, khỏi đệ tử, bà con, bè bạn, và những người thân- những người mà bình thường chia tay nhau một giờ bạn cũng không chịu nổi- và khỏi địa vị, uy quyền, tài sản, sở hữu, sự dồi dào của bạn. Vài người tu còn nổi khổ như phải sống không giới luật.

Những sự tình ấy xảy đến không phải vì ta đáng bị trừng phạt, mà chỉ vì ta còn ở trong sinh tử.

b-2.1.6. Khổ vì phải gặp gỡ cái xấu xa.

Xấu xa nghĩa là khó chịu. Gặp gỡ kẻ thù thì bạn bị đánh bị cướp, gặp bệnh hay ác quỉ thì bị hành hạ. Có vô lượng nổi khổ như bị thừa kiện, bị thất sủng, bị trộm, v.v.

Nếu một hoàn cảnh bất hạnh xảy đến làm bạn mỗi mệc cả thể chất lẫn tinh thần trong khi đang làm phận sự, ấy cũng vì bạn đang ở trong sinh tử. Ví như khi một con lừa phải chở nặng đến nổi lưng sinh những ung

nhọt, ấy là do nghiệp riêng của nó- điều này không xảy đến nếu nó đã không gây nghiệp. Geshe Potowa nói:

"Bao lâu chúng ta còn sinh vào sáu nẻo luân hồi, thì vẫn còn phải chịu nóng, chết, v.v. Bệnh và nguyên nhân gây bệnh chỉ là một, chết và nguyên nhân chết chỉ là một, và điều ấy không phải chỉ xảy ra tình cờ cho những người không xứng đáng; mà nó là đặc điểm của sinh tử, nằm trong bản chất của sinh tử. Chúng ta chưa vượt qua sinh tử một lúc nào. Ta cần phải bị kích động để từ bỏ những điều ấy và do thế từ bỏ tái sinh. Ta phải từ bỏ nguyên nhân của chúng."

Nghĩa là, nếu ta không muốn trải qua những khổ sinh tử thì phải dùng những phương tiện để giải thoát khỏi chúng.

b-2.1.7. Nghĩ về nỗi khổ vì câu gì cũng không toại ý

Đấy là cái khổ nóng lạnh, hay khổ vì phải kiếm sống bất chấp nóng lạnh mệt mỏi lo sợ v.v.

Điều ấy cũng như xin một điều gì quan trọng từ một ông lớn. Trước hết vì hi vọng có

được điều bạn muốn, mà bạn đâm ra bất an, sau đó bạn đau khổ vì không đạt được mục đích.

Vài người nghĩ rằng giới địa chủ là sung sướng, nhưng họ cũng không sung sướng gì. Chủ trại phải dậy sớm để làm việc; ban ngày thì bị ánh nắng thiêu đốt, gió bụi hành hạ. Khi hạt giống đã gieo thì còn phải gặt hái; khi chưa đem lúa vào kho, nông phu lo sợ sương mù, mưa đá, nắng hạn có thể xảy đến. Mà nếu không gieo thì không gặt được mùa. Những lo lắng ấy đem lại cho họ khổ đau.

Bạn có thể nghĩ làm thương gia sung sướng hơn nông phu, nhưng thương gia cũng khổ. Họ phải bỏ cha mẹ, con cái, bạn bè lại và liêu mạng ra đi đến những vùng đất xa xôi. Họ không thể nghỉ ngơi dù ngày hay đêm. Họ qua sông, vượt đèo, đi những con đường chật hẹp. Một số không lời mà còn mất hết vốn. Họ còn có thể bị kẻ thù, cướp hay trộm giết mất.

Ngay cả nếu bạn không có tài sản gì bạn cũng khổ. Kẻ ăn xin khổ vì hôm nay được ăn thì lo ngày mai không biết lấy gì ăn. Điều ấy làm họ đau khổ, họ đi tìm thực phẩm nhưng đôi khi không được chút gì. Dù có tiền của, bạn cũng khổ vì tiền. Kẻ ăn xin đến xin mang đi một ít, người mượn tiền mang đi một ít, quan

quyền mang đi một ít, chuột mèo tha bớt một ít. Người giàu khổ vì tích chứa được tài sản mà không thể bảo vệ được nó.

Bạn có thể đau khổ vì mất cửa, bị người nói xấu. Những người buôn bán, thợ mộc, thợ may... thì có khi làm không đủ sản phẩm, y phục, tiền nhà; khổ vì không ai kính trọng, vì kiêu mạn, ganh ghét; vì có khi không kiếm được cái ăn.

Có thể chúng ta đã thụ giới, nhưng nếu không tu hành chân chính, thiếu đức tri túc, thì nội một việc đi cúng bái tại nhà cư sĩ cũng là một hình thái đau khổ.

Khi nhà nước đi điều tra họ cứ nghĩ dân hạnh phúc, nhưng không. Thức ăn thì đạm bạc, áo rách, tài sản bị đánh thuế nên không được tự do; họ có thể bị nhục mạ, đánh đập v.v. Một số người không có thức ăn quần áo gì cả và buộc lòng phải đi đến cha mẹ bà con hay cả đến người lạ để xin. Một số người lại không còn phương tiện để làm bột lúa mạch, thế nhưng họ vẫn bị đóng thuế. Tai nạn có thể giáng xuống đầu họ, họ có thể bị trừng phạt nặng v.v. Tóm lại là họ bị bức bách cả ngày lẫn đêm.

Dân chúng có thể nghĩ rằng những nhân viên nhà nước thật sung sướng, nhưng không phải vậy. Aryadeva nói:

Người trên cao thì có nỗi khổ tâm;

Người thường thì bị khổ thân.

Hai nỗi khổ này xâm chiếm thế gian

Từng ngày một.

Nghĩa là bạn dù làm vua cũng vẫn khổ: bạn mang lấy gánh nặng nỗi khổ của cả nước bởi vì những tranh chấp và những đề tài khó chịu trong nước thường được mang đến trước bạn. Bạn sẽ có kẻ thù chưa được hàng phục; những người thân chưa được che chở; bạn lo sợ luật pháp không thể trị dân; bạn lo sợ mất uy quyền v.v.

Những người xuất gia chúng ta chỉ ăn một bữa trưa nhưng lại phải mỗi mòn vì quá nhiều công việc.

Nói tóm lại dù bạn chỉ có một con ngựa bạn có thể bảo rằng có một con ngựa là một hình thức khổ đau.

Khi người ta mới gặp nhau lần đầu họ nói với nhau những lời rất tử tế; nhưng không bao lâu họ chỉ cãi nhau, dùng những lời châm chọc. Đức Dalai Lama thứ 7 nói:

Bất cứ người nào bạn gặp- người sang kẻ
hèn,
Tăng hay tụt, nam hay nữ-
Dù họ có hoàn cảnh tốt đẹp hay không
Nỗi đau kiếp nhân sinh nơi họ vẫn là một....
Đối với bạn bè và người ngang hàng,
họ có vẻ bất hạnh.

Nói cách khác, nhìn bên ngoài có người
trông bảnh bao có kẻ trông tồi tàn, nhưng bên
trong tất cả mọi người đều khổ như nhau.

Nơi cư trú của chúng ta có thể không vừa
ý, có thể có nhiều điều không ổn: không có bàn
ghế, bạn bè v.v.. Tuy nhiên dù ta có chỗ ở tốt
nhất, bạn bè tốt nhất, ta cũng không thoát
khỏi khổ đau. Ngay dù chúng ta thay thế tất cả
hàng trăm hay hàng ngàn tài sản, học trò,
bằng hữu, họ vẫn không thể làm chúng ta hài
lòng tất cả. Không ai thực sự giống ai, và đây là
một dấu hiệu cho thấy dù làm bạn với bất cứ ai,
ta cũng chỉ tăng thêm nỗi khổ.

Bất cứ gì bạn sử dụng, ngay cả trà, bạn
cũng đang mở cửa để đón lấy đau khổ. Bất cứ
bạn ở đâu, dù trong tu viện, đó là một chỗ ở của
khổ.

Khi mới đến tu viện, chúng ta cảm thấy bất hạnh. Rồi chúng ta đi đến một nơi ẩn cư, hy vọng sẽ khá hơn. Nhưng ngay tại đây chúng ta cũng gặp một vài người ta không chịu nổi. Bởi thế chúng ta đi hành hương, nhưng điều này cũng không làm cho ta hạnh phúc, nên ta trở về quê cũ nghĩ rằng việc này sẽ tốt hơn. Cuối cùng chúng ta đâm ra nóng nảy.

Khi nói chuyện, chúng ta chỉ thảo luận về những điều đáng chán, như thực phẩm, thời trang, danh tiếng của người khác- và điều này chính là sự tai hại mà sinh tử đã đem đến cho ta.

Tôi đã kể cho bạn nghe nỗi khổ của cõi người. Khi không biết được như vậy, thì bạn dễ cho rằng chỉ vì chỗ bạn ở, những người bạn quen đã gây khổ cho bạn, hoặc nỗi khổ sinh tử là một cái gì chiếm một không gian rộng lớn. Bởi thế bạn phải hiểu vấn đề sinh tử và biết rõ gốc rễ khổ đau như tôi đã giải thích. Khi bạn chưa quay lưng với sinh tử, thì bạn vẫn còn kinh quá vô lượng khổ đau, dù bất cứ gì xảy đến.

b-2.2. Nghĩ về nỗi khổ loài tu la

Bạn có thể nghĩ : "Nhưng nếu tôi sinh làm loài tu la thì có sung sướng không?" Ngay cả trong tái sinh ấy, bạn cũng chỉ có đau khổ.

Bức thư của Long Thụ nói:

Loài tu la bản chất là rất khổ

Vì chúng ganh tị với sự vinh quang của chư thiên.

Chúng phân biệt, nhưng không thấy được chân lý.

Vì luân hồi làm cho mờ mịt.

Loài tu la cư trú trên phần núi Tu di nằm dưới biển. Chúng có 4 đô thị: đô thị Sáng chói, đô thị Nguyệt-tràng, đô thị Chỗ Cao quý, đô thị Bất động. Bốn tầng đô thị này cách nhau cũng như khoảng cách bốn tầng của chư thiên ở phần trên núi Tu di.

Thông thường loài tu la không thể cạnh tranh với chư thiên trừ một vài điểm ngang nhau. Và chư thiên thường ăn trộm những tu la nữ xinh đẹp. Chư thiên thường có của cải nhiều hơn, chẳng hạn như cam lồ bất tử, và bởi thế tu la mãi mãi bị dày vò bởi ngọn lửa ganh ghét. Nếu chúng ta thường bất hạnh khi ganh tị với những kẻ thù chỉ dồi dào hơn ta một ít, thì hãy tưởng tượng sự dồi dào to lớn của chư thiên khó chịu như thế nào đối với tu la. Khi những

tu la không chịu đựng nổi sự ghen tức, chúng gây chiến. Con voi lớn của chư thiên dùng vòi tung những tảng đá vào tu la. Tu la ném khí giới vào chư thiên, nhưng chư thiên chỉ chết khi cổ bị thương; còn tu la có thể chết khi bị khí giới đánh trúng bất cứ chỗ nào trên thân thể, bởi vậy chúng luôn luôn bại trận, không bao giờ thắng được chư thiên. Ở cõi người, chúng ta thường kinh hãi khi thấy hai đạo quân đánh nhau mà không cân sức, vậy mà loài tu la phải đánh một trận chiến như thế chống lại chư thiên. Điều ấy có làm chúng sợ hãi không? Chúng vô cùng kinh hãi. Những đạo quân của tu la phải chiến đấu liên tục như thế cho tới chết, nên chúng rất đau khổ. Những tu la nữ ở nhà cũng bị nỗi khổ dày xéo, vì chúng có thể chứng kiến mọi sự trên mặt hồ Sudarshana - sự thất bại của đạo quân tu la, cái chết của chồng họ vv.

Mặc dù loài tu la cũng có trí tuệ nhưng khi tái sinh chúng bị nghiệp che lấp nên không thấy được chân lý.

b-2.3. Nghĩ về nỗi khổ chư thiên

Bạn có thể hỏi: Chư thiên có sung sướng không? Không, chư thiên cõi dục cũng kinh quá

nổi khổ: khổ vì phải sa đọa khi rời khỏi tái sinh ấy, khổ vì bị đe dọa, khổ vì bị què quặt, khổ vì bị đọa đày. Nổi khổ bị đọa là như sau:

Bức thư của Long Thụ nói:

Màu da thân thể họ trở nên xấu xí,
Những chiếc gai không làm họ vui lòng,
Hoa trên đầu họ úa tàn,
Y phục họ thấm vết bẩn
Và lần đầu tiên họ toát mồ hôi.
Đấy là năm suy tướng báo hiệu cái chết;
Chúng tỏ rằng họ sẽ rời khỏi
tái sinh thù thắng này.
Khi điều này xảy đến cho chư thiên ở thiên
giới
Họ công bố rằng
ngay những người ngoài trái đất cũng sẽ
chết
Họ như những điem báo sự chết chóc.

Nói cách khác, có năm dấu hiệu báo cái chết từ xa và năm dấu hiệu báo cái chết tiến lại gần, và khi mười dấu hiệu ấy xuất hiện thì chư thiên đau khổ. Vẻ sáng chói trên thân họ phai tàn; họ không chịu ngồi trên gai; hoa họ mang bị héo úa; y phục bắt đầu thấm dơ; họ ra mồ hôi, thân thể họ ít ánh sáng, nước dính vào

thân họ khi họ tắm rửa; đồ trang sức họ đeo phát ra những âm thanh khó chịu; mắt họ chớp nháy; và họ cứ ở lì một chỗ. Khi mười dấu hiệu này xuất hiện, họ đi đến một nơi khuất nẻo để than khóc, quần quai như cá cạn nước. Chư thiên trải qua những đau khổ này trong bảy ngày ở cõi trời. Trong cõi Tứ thiên vương chẳng hạn, nỗi khổ này kéo dài một thời gian bằng ba trăm năm mươi năm ở cõi người.

Chư thiên trải qua ba giai đoạn: tái sinh về trước đã khiến họ sinh vào cõi trời, tình trạng hiện tại là làm trời, và nơi họ đi đến sau khi chết ở cõi trời. Họ biết cả ba điều ấy, nên họ biết rõ kế tiếp mình sẽ tái sinh ở đâu. Chư thiên không sử dụng phần thời gian đầu của tái sinh ở cõi trời để tạo dù chỉ một loại phước hành nào, như là tự xét nỗi khổ của mình và phát sinh từ bỏ, hay xét những khổ của người khác để phát sinh xót thương. Do vậy những công đức họ tích lũy từ trước cứ cạn dần. Chẳng hạn bạn mang một khăn quàng trị giá mười đồng trong khi những tu sĩ khác mang khăn quàng chỉ trị giá một đồng, thế là bạn đã tiêu phí gấp mười kẻ khác. Cũng tương tự như thế, phúc lạc ở cõi trời quá cường liệt đến nỗi nó tiêu mòn một số lớn công đức. Vì vậy mà chư thiên thường tái sinh xuống những cõi thấp. Đó

là lý do tại sao thời gian hiện tại là tốt nhất cho ta tích lũy công đức, chứ không phải cho ta phung phí quả báo của công đức. Chư thiên biết họ sẽ đọa nên rất đau khổ. Họ thấy rõ mình sẽ mất hết những sự huy hoàng- cung điện, thân thể, sở hữu, bạn bè, vân vân- và sẽ bị tái sinh trong những cõi thấp kém. Nỗi khổ tâm của họ gấp mười sáu lần nỗi khổ địa ngục. Chúng ta cũng đau khổ lo sợ như thế khi chết, mặc dù ta không chắc tái sinh kế tiếp của mình xấu hay tốt. Nhưng chư thiên thì biết chắc, vì họ thấy rõ họ sẽ tái sinh ở đọa xứ. Họ thốt những lời như: "Than ôi, ta sẽ không bao giờ thấy lại Lạc viên!"

Những chư thiên và thiên nữ khác không thể nào chịu nổi khi nhìn những hiện tượng của cái chết; họ tránh né chúng như né một cây chết, và để mặc những vị trời sắp chết trong cô độc. Những vị này bảo bằng hữu: "Tôi chỉ còn sống một thời gian ngắn rồi sẽ đi đến tái sinh mới, một cõi đau khổ; bởi thế bây giờ tôi muốn gặp gỡ các bạn." Họ nói những lời van nài đứt ruột như thế, nhưng những vị trời khác không thể nào chịu nổi ngay cả chuyện nhìn thẳng vào mắt họ.

Bạn bè cố cựu đã từng thân thiết với họ, bây giờ đặt những cái hoa ở đầu một cây sào

và đứng từ xa mà đặt hoa lên đầu họ và bảo: "Sau khi bạn chết từ cung trời này, bạn sẽ tái sinh vào cõi người; mong bạn tích lũy công đức để lại lên đây." Họ chỉ làm được đến thế là cùng, nhưng điều ấy cũng chỉ tăng thêm nỗi khổ của những vị trời đang chết, nỗi sợ hãi của họ càng lớn thêm.

Những vị trời ít công đức trông thấy sự vinh quang dư dật của những vị nhiều công đức, làm cho họ càng khiếp sợ và đau khổ lo lắng nhiều hơn.

Khi chư thiên và tu la đánh nhau, họ kinh quá nỗi khổ bị mất chân tay, bị què quặt, và bị tử trận. Những vị trời ít thế lực đau khổ vì những vị trời nhiều thế lực hơn đẩy họ ra khỏi trú xứ.

Ở cõi Sắc và Vô sắc, chư thiên không bày dấu hiệu chết, nhưng vẫn bị sự bức bách của các pháp hữu vi: họ vẫn còn vọng tưởng và chướng ngại, và họ khổ vì sẽ bị tái sinh vào cõi xấu hơn: họ không có năng lực để lưu lại trong cõi này, không có năng lực để kiểm soát cái chết hay để biết mình sẽ đi đâu sau khi chết.

Thế Thân (Vasubandhu) nói:

Những chư thiên cõi Sắc và Vô sắc

Tạm thoát "khổ khổ" trong một thời gian,

Nhưng những vị chúa tể của định nhất tâm này

An trú bất động trong nhiều thời kiếp
Bởi thế điều chắc chắn là
họ không được giải thoát,
Và về sau sẽ đọa khỏi cõi ấy.

Nói cách khác, khi bạn sinh làm một vị trời cõi Vô sắc chẳng hạn, bạn biết bạn đã được tái sinh. Rồi bạn nhập định trong nhiều kiếp, và cuối cùng chết rơi xuống cõi thấp. Bạn đau khổ vì nỗ lực không duy trì được tình trạng của mình. Những tái sinh làm chư thiên đã tiêu xài hết công đức, và khi không còn công đức nào nữa thì những vị trời phải từ già đời sống ấy mà tái sinh vào một cõi thấp hơn. Nhưng vì tính tương tục của trí tuệ nơi họ đã bị gián đoạn, những vị trời này còn ngu ngốc và thiếu trí tuệ hơn những chúng sinh khác.

Nhiều người lầm lẫn trạng thái thiên chứng là giải thoát, và tưởng rằng khi đạt đến những trạng thái ấy là họ đã đạt giải thoát. Về sau, khi họ thấy mình sắp tái sinh, họ lại phủ nhận rằng "không có giải thoát" và bởi thế họ tái sinh vào địa ngục Vô gián. Bởi thế tái sinh vào các cõi cao cũng không khác gì ở trong nội đồng của địa ngục- bạn chỉ có lạc đường một

lúc. Quả thực, chẳng thà làm một bà già niệm Phật còn hơn!

Đức Dalai Lama thứ bảy nói:
Cái gọi là "ba cõi luân hồi"
Là một nhà sắt nóng chảy:
Đi khắp cả mười phương hướng
Bạn vẫn bị đốt cháy.
Tim bạn đau nhói
Nhưng thế đấy là cảnh ngộ của bạn
Khi lang thang trong nơi xấu ác này
Thì hoàn cảnh bạn là rất đáng buồn.

Nói cách khác, dù bạn tái sinh vào đâu trong cõi sinh tử, từ địa ngục A tỳ lên tận cõi trời Hữu đảnh, cũng đều như thể là ở trong một cái nhà bằng sắt nóng chảy có sáu tầng (lục đạo luân hồi- DG)- nghĩa là bạn tuyệt đối vẫn chưa thoát khổ. Có lần, vào một thời đói kém, trẻ con đòi bột lúa mạch nhưng người ta cho chúng nhiều của cải. Chúng nhất định không động tới và bảo "Ôi, đấy chỉ là của cải!". Cũng thế, dù bạn tái sinh ở đâu, bản chất vẫn là khổ, chỉ có khác nhau ở vài phương diện, và mọi người đều có sung sướng và bất hạnh ngang nhau.

Tóm lại bạn luôn luôn bị dẫn dắt bởi ba loại khổ, bởi thế ba loại khổ này được gọi là chiều dài và chiều rộng của đau khổ.

Trong cõi luân hồi chúng ta khởi lên những ý nghĩ: "Tôi sung sướng". Nhưng những ý tưởng này tự bản chất cũng là khổ. Những ý nghĩ cho rằng "Tôi đứng vững" cũng là đau khổ tự bản chất. Khi chúng ta dội nước lạnh lên một vết thương, chúng ta tạm thời cảm thấy sung sướng. Mọi cảm giác sung sướng của chúng ta cuối cùng cũng chuyển thành đau khổ, đó là nỗi khổ của sự biến đổi. Không những các lạc thọ bị ô nhiễm này mà tất cả những tâm và tâm sở tương ứng với chúng và bất cứ đối tượng ô nhiễm nào đưa đến những lạc thọ ấy - tất cả đều thuộc về nỗi khổ của sự biến dịch.

Khi bạn mới bị bỏng lửa, bạn không thực sự bị hơi nóng hành hạ, mặc dù bản chất của vết bỏng là hơi nóng. Điều này chỉ tạm thời trong khi chưa có cảm giác gì nóng hay lạnh tiếp xúc với vết thương. Cũng vậy, những cảm thọ xấu cùng với những tâm tâm sở và đối tượng của nó, được liên kết với những hạt giống của khổ đau và vọng tưởng vị lai ; chúng cũng liên kết với những bất thiện tâm sở luôn

luôn có mặt. Bởi thế cảm thọ "xả" là sự khổ lan khắp các pháp hữu vi.

Khi da bạn đã bị bỏng mà còn bị chạm vào nước sôi thì bạn cảm thấy một nỗi khổ rõ rệt, và đây là nỗi đau đớn tột nhất. Cảm thọ "khổ" cũng như thế. Cảm giác đau khổ hoành hành thân và tâm - tâm vương tâm sở và đối tượng cảm thọ - là khổ khổ. Khi ta có cảm giác "tôi khổ" thì đó gọi là khổ khổ.

Khái niệm của bạn về hạnh phúc chính nó cũng là nỗi khổ của sự biến dịch. Một dấu hiệu rằng đấy không phải là hạnh phúc mà chỉ là quan niệm của bạn về hạnh phúc, do bởi sự kiện nỗi khổ của bạn sẽ tăng sau một thời gian. Nỗi khổ của bạn lúc đầu chỉ là một giọt ở dưới ngưỡng cửa; về sau nó sẽ lên quá ngưỡng cửa, và thời gian xen vào giữa là khái niệm của bạn về hạnh phúc.

Giả sử chúng ta đang ngồi trong bóng im, sau một lúc ta sẽ cảm thấy lạnh, bởi thế ta dờ ra dưới ánh nắng. Chúng ta dường như cảm thấy hạnh phúc trong một lát, nhưng đấy không phải là hạnh phúc. Khi chúng ta khổ sở, thì bất cứ gì chúng ta làm chỉ tăng thêm nỗi khổ của ta ; Cũng thế nếu sự đi ra ngoài nắng là hạnh phúc thì đáng lẽ ta sẽ không bao giờ cảm thấy

khổ sở dù có ngồi bao lâu dưới nắng. Nhưng sự thật không phải vậy : chúng ta lại khổ sở, và chỉ một lát sau ta phải đi trở lại vào bóng im. Nỗi khổ của chúng ta đã vượt lên trên lần mức của nó mặc dù điều này trong thực tế là không rõ rệt.

Điều tương tự cũng xảy đến khi bạn đi bộ : khi mệt bạn ngồi xuống và dường như cảm thấy sung sướng trong một lúc, nhưng nỗi khổ phải đứng lâu chỉ có giảm xuống dưới mức chịu đựng, nỗi khổ của sự ngồi chưa xuất hiện rõ rệt mặc dù nó sẽ vượt lên trên lần mức khi bạn ngồi đã chán. Rồi bạn nghĩ rằng, tôi muốn đi dạo. Khi bạn đứng lên, nỗi khổ của sự ngồi lại tụt xuống dưới lần mức, còn nỗi khổ của sự đứng thì chưa lên đến lần mức báo động v.v.. Aryadeva nói :

Bạn có thể thấy rằng
dù hạnh phúc tăng lên bao nhiêu
Nó cũng sẽ chấm dứt
Cũng vậy đau khổ cũng tăng thêm
Nhưng không có cùng tận.

Các uẩn bị ô nhiễm là một trường hợp của nỗi khổ lan khắp các pháp hữu vi : sự sinh ra các uẩn này khiến cho người ta trở thành một dụng cụ để chứa khổ. Bạn kinh quá những nỗi

khổ nóng lạnh của địa ngục bởi vì bạn đã nhận các uẩn của một chúng sinh ở địa ngục ; bạn kinh quá những nỗi khổ của một ngựa quí đỏi khát bởi vì bạn đã nhận các uẩn của một quí đỏi ; khi bạn tạo cho mình thân thể của một con lừa chẳng hạn, thì bạn mang trên lưng một gánh nặng, bị quất bằng roi da, v.v.. vì bạn đã tạo cho mình khí cụ để kinh quá những nỗi khổ này.

Nói tóm lại, ngay cả nỗi khổ không thể chịu đựng khi bị gai đâm xảy ra cũng vì bạn bị nhiễm một bộ sậu các uẩn. Cũng như một người mang một gánh nặng trên lưng trần và không bao giờ hết khổ cho đến khi đặt gánh xuống, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi bất cứ loại khổ nào cho đến khi bạn thoát khỏi gánh nặng của các uẩn bị ô nhiễm.

Kyabje Pabongka Ripoche kể chuyện Mục kiền liên đưa Shrijàta đến bờ biển và chỉ cho ông xem những bộ xương, những thây người v.v.. từ những đời quá khứ của mọi người, làm cho Shrijàta bị kích động đến nỗi phát tâm từ bỏ.

Sở dĩ gọi là "các uẩn bị ô nhiễm" vì ba lý do :

Lửa phát xuất từ dăm bào thì gọi là "lửa dăm bào" các uẩn xuất phát từ vọng tưởng quá khứ - nghĩa là nguyên nhân chính gây ô nhiễm - nên hậu quả được đặt tên theo nguyên nhân.

Một người lệ thuộc vào vua gọi là "người của vua." Vọng tưởng - nguyên nhân gây ô nhiễm - là một hậu quả của các uẩn bị ô nhiễm ; vật được chống đỡ mang tên của cái chống đỡ.

Một cây sản xuất ra thuốc hay một loại hoa được gọi là "cây thuốc" hay "cây hoa". Bọn bị si mê nên bị ảnh hưởng bởi các uẩn này - vì vậy tên của hậu quả được gán cho nguyên nhân.

Những uẩn này là nỗi khổ lan khắp tất cả pháp hữu vi, vì những ác pháp khổ và mê lầm luôn luôn đi liền với chúng. Bao lâu người ta còn có những uẩn này thì mỗi lần người ta không có cảm giác đau khổ người ta đều sẽ phải phát sinh nhiều đau khổ sau đó bằng những cách khác nhau. Bởi thế nỗi khổ của các pháp hữu vi (hành khổ- DG) lan khắp tất cả các khổ, và là căn bản của hai loại khổ kia (khổ khổ và hoại khổ). Các uẩn tạo ra dụng cụ chứa khổ trong tái sinh này bởi vì chúng tạo ra tái sinh tương lai đưa đến đau khổ. Trong tất cả loại khổ, khổ về các uẩn là tệ nhất : sinh tử là một tình trạng vô phương cứu chữa ở trong đó

người ta phải chịu gánh nặng các uẩn bị ô nhiễm do nghiệp và vọng tưởng. Điều này có nghĩa rằng ta phải tái sinh từ cõi trời Hữu Đảnh xuống cho đến địa ngục Vô Gián, và luân chuyển giữa hai cõi này trở đi trở lại nhiều lần. Cho nên thật đúng để nói rằng chính các uẩn bị ô nhiễm là sinh tử. Muốn chán ngấy sinh tử thì ta phải chán ngấy ô nhiễm. Khi người ta chưa chán ngấy cái khổ thấm khắp các pháp hữu vi thì ta chưa thật tình chán ngấy sinh tử.

(Kyabje Papongka còn thảo luận về tất cả điều này một cách chi tiết)