

TSONG KHA PA

DÒNG TRUYỀN THỪA LAMRIM PHƯƠNG NAM

(THE SOUTHERN LINAGE LAMRIM)

༄༅། ལྷོ་རྒྱུད་ལམ་རིམ།



རྗེ་ཚོང་ཁ་པ་རྒྱལ་བཟང་གྲགས་པ།

Tác giả: Gendun Jamyang

རྗེ་དགེ་འདུན་འཇམ་དབྱངས།

Anh dịch: Rosemary Patton

Việt dịch: Thích Nữ Diệu Hải

Bodhgaya, 17 - 12 - 2013

Gendun Jamyang

SỰ HUẤN THỊ RÕ RÀNG VỀ
GIAI TRÌNH CỦA ĐẠO GIÁC NGỘ:
LUẬN GIẢI TÓM TẮT VỀ DÒNG TRUYỀN THỪA
HUẤN THỊ KHẨU TRUYỀN CỦA ĐỨC VĂN THÙ BỒ TÁT

DÒNG TRUYỀN THỪA LAMRIM PHƯƠNG NAM



ཇི་དགེ་འདུན་འཇམ་དབྱེངས།

Tác giả

GENDUN JAMYANG



*Từ đại dương của hai bộ sưu tập với sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ,
Khéo léo phát sinh ra những cành lá - những dấu hiệu lớn - nhỏ;
Trên chóp là trái cây chín mọng - sự Giác ngộ vĩ đại liễu tri tất cả pháp;
Hỡi Đấng Bảo Hộ của tất cả chúng sanh - cây ước nguyện tuyệt hảo,
Khẩn cầu Ngài hãy ban cho con đức hạnh và sự xuất sắc!*

*Đấng Bảo Hộ Văn Thù Sư Lợi là chúa tể của mọi Thuyết Giáo
Và là vị thần của kiến thức,
Người thể hiện trí tuệ, đạo đức, lòng tốt của Ngài là Tsong Kha Pa;
Hỡi bậc Ân Sư¹ và Vị Thầy tâm linh Giáo Pháp tuyệt vời,
Con xin được thành tâm cung kính đánh lễ Ngài!*

Ở đây, đối với sự thực hành của sự luận giải về các giai trình của Đạo Giác Ngộ cho ba hạng chúng sanh, đưa những người may mắn đến Phật quả, có ba giai đoạn:

- I. Phần khởi đầu
- II. Phần luận giải chính
- III. Kết thúc (hồi hướng)

I. Giai đoạn khởi đầu

Giai đoạn này có hai phần :

- 1 . Quy y và Bồ Đề Tâm
- 2 . Làm thế nào để nương tựa vào bậc Thầy tâm linh

1 . [Quy y và Bồ Đề Tâm]

Tán dương những gì đáng ca tụng dạy rằng:

¹ Thầy của tác giả, ngài Ngawang Losang Tenpa Dargye

Những rắc rối mà chúng sinh đang có

Sao bạn không loại bỏ?

Sự xuất sắc của người thế gian có

Sao bạn không trao tặng?

Hãy suy nghĩ:

Do đó, chúng sanh chẳng có chút khả năng - thậm chí nhỏ nhất nào - có thể giúp họ thoát khỏi luân hồi sinh tử và sự an lạc cá nhân; hoặc tận hưởng hạnh phúc tạm thời và hạnh phúc tối hậu - chỉ có năng lực của chư Phật mới làm được điều đó. Chư Phật, người được phú cho với những phẩm hạnh đặc biệt, lần lượt khám phá ra những Giáo Pháp thiêng liêng, những Chân lý về Diệt Đế và Đạo Đế. Hơn nữa, sự thực hành đúng những điều này phụ thuộc vào những người được rèn luyện và Tăng đoàn được đào tạo hoàn hảo. Vì vậy, con khẩn xin các đối tượng Thánh thiện của sự quy y, từ nay cho đến ngày con đạt được Phật quả, hãy trở thành Đấng Che Chở của con, là nơi nương tựa và là những Vị Bảo Hộ cho con.

Nhờ sức mạnh niềm tin chân thành của bạn và nhờ những phẩm chất nổi bật của trí tuệ, lòng từ bi và sức mạnh mà họ có, quán tưởng rằng các đối tượng quy y cất cánh như những chú chim trên bầu trời và quang lâm đến khoảng không gian phía trước mặt trong màn sương mờ nhạt của những áng mây.

Sau đó, hình ảnh phía bên trái và bên phải của bạn là tất cả chúng sinh trong ba cõi, bắt đầu là cha mẹ của bạn trong kiếp hiện tại. Suy nghĩ rằng, “*Con và tất cả chúng sinh, vì sức mạnh của phiền não và nghiệp lực nên đang bị chìm đắm trong biển khổ mê mông của sự luân hồi sinh tử, vô tận và sâu thẳm*”, hãy nhớ lại cách mà bạn đang bị dày vò bởi những đau khổ. Với nỗi sợ hãi rằng bạn cảm thấy bạn sắp bị giết bởi một kẻ thù tinh

quái; với sự tự tin vào khả năng của Tam Bảo có thể bảo vệ bạn khỏi sự khủng bố này; với mong muốn đạt được những phẩm hạnh đặc biệt của họ; với sự tin tưởng tuyệt đối ấy giúp cho bạn nghĩ rằng, “*dù có bất cứ điều gì xảy ra cũng không thành vấn đề - dù tốt hay xấu, vui hay buồn - con vẫn sẽ phó thác bản thân mình cho ngài*”, với lòng từ bi dành cho chúng sinh và ý thức rằng nếu bạn không có khả năng giải phóng họ ra khỏi sự đau khổ ngay bây giờ, tuy nhiên nhờ khẩn cầu Tam Bảo và nương tựa vào sự trợ duyên của họ, bạn chắc chắn để đạt được điều đó, hãy cầu nguyện càng nhiều như bạn mong muốn:

Vì vậy, con và tất cả chúng sinh nhiều như không gian vô hạn, từ nay cho đến khi chúng con đạt được giác ngộ hoàn toàn, chúng con xin quy y bậc Thầy tâm linh tuyệt vời và thánh thiện, xin quy y Chư Phật Thế Tôn, xin quy y Giáo Pháp thiêng liêng và xin quy y các bậc Thánh Tăng.

Sau khi thực hành pháp Quy y, hãy thỉnh cầu như sau:

*Con xin quy y những bậc Thầy tâm linh và Ba Ngôi Báu.
Xin hãy ban phước lành cho dòng tâm thức của con.
Đặc biệt, xin hãy gia trì cho con để các giai trình của Đạo Giác Ngộ của ba hạng chúng sanh nhanh chóng phát khởi trong con.*

Phát Bồ Đề Tâm và nói:

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh con sẽ đạt được Phật quả hoàn toàn .
Với mục đích đó, con sẽ thực hiện sự hành trì các giai trình của Đạo Giác Ngộ của ba hạng chúng sanh.

2. Làm thế nào để nương tựa vào bậc Thầy tâm linh

*Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh*² dạy rằng:

*Nương tựa vào các bậc Thầy tâm linh - những vị có kỷ cương,
Tâm an tịnh, và hoàn toàn an tịnh,
Có phẩm hạnh thanh cao, đầy lòng nhiệt huyết
Và khả năng dồi dào về kiến thức tâm linh,
Đạt được sự liễu ngộ tuyệt vời về “Chân Như” có kỹ năng giảng dạy tốt,
Có bản chất từ bi, có khả năng khắc phục mọi sự thất vọng chán chường.*

Đó là những đặc điểm của các bậc Thầy tâm linh để ta nương tựa vào.

Về phía các đệ tử, *Bốn Trăm Bài Kệ*³ dạy rằng:

*Một người chân thành, thông minh và có sự quan tâm
Là bình chứa thích hợp cho việc lắng nghe Giáo Pháp.*

Họ phải là người không thiên vị sự bám chấp về phía mình và cấu giận với phía đối phương, có trí thông minh cần thiết để phân biệt những sự giải thích sai lầm cần phải được loại trừ; và những sự giải thích hay cần được áp dụng; có sự quan tâm sâu sắc đối với Thánh Pháp, tôn trọng và rất quan tâm đến các bậc Thầy giảng Pháp. Đây là năm phẩm chất mà người đệ tử cần phải có. Nếu như những người đệ tử và những vị Thầy đáp ứng được những phẩm hạnh như thế thì cũng giống như một con chim với đôi cánh có thể bay lượn trên không trung mà không gặp bất cứ khó khăn nào, tương tự như thế, sự thành tựu giác ngộ sẽ không quá khó khăn như chúng ta tưởng tượng.

² *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh* của Ngài Di Lặc

³ *Quảng Bách Luận Bốn*, do Bồ tát Thánh Thiên sáng tác.

Có hai cách để một đệ tử có các phẩm hạnh như thế nương tựa vào bậc Thầy tâm linh của mình:

- a) Phương pháp nương tựa trong tư tưởng
- b) Nương tựa trong hành động.

a) [Phương pháp nương tựa vào bậc Thầy tâm linh qua tư tưởng]

Kinh *Ánh Sáng Tam Bảo*⁴ dạy rằng:

*Phát khởi niềm tin cơ bản, như một người Mẹ,
Bảo vệ và trưởng dưỡng tất cả những phẩm hạnh tốt.*

Điều quan trọng là phải chắc chắn để bắt đầu với **đức tin** trọn vẹn vào những bậc Thầy tâm linh. Mặc dù bạn nên thấy các bậc Thầy tâm linh không bị các lỗi lầm và có tất cả những phẩm hạnh cao quý, nhưng “*Bởi vì vào thời mạt pháp, các Lama xuất hiện như những người có cả những lỗi lầm và phẩm hạnh*”.⁵ Vì sự pha tạp của lỗi lầm và phẩm hạnh hiện ra đối với các đệ tử với bất tịnh nghiệp, bạn phải ngăn chặn sự góp sức của các lỗi lầm. Để xua tan những nhận thức về lỗi lầm, hãy nghĩ rằng, *Có sự khác biệt nào từ một ngọn núi tuyết hoàn toàn trắng xóa lại xuất hiện thành màu xanh vì sự nhầm lẫn của giác quan chẳng hạn?* Hoặc một ý thức trực quan, do bị bệnh về mắt nên nhìn thấy một con ốc xà cừ thành ra màu vàng? Đức Phật Toàn Giác, không lỗi lầm và thấm nhuần các phẩm chất tốt đẹp, bị xem như là một khối lỗi lầm và sai quấy do phiền não (*Lekkar*),⁶ Đề Bà Đạt Đa, các nhà ngoại đạo và v.v. Ngài Vô Trước thấy Đức Di Lặc tôn kính như một con chó cái với phần thân sau bị nhiễm trùng và sinh giòi. Thầy Buddhajnanapada chứng kiến thầy

⁴ *Aryaratnokadharam*

⁵ Từ một mặt chú không nhận biết được (không rõ xuất xứ)

⁶ Tiếng Tây Tạng là: *Legs pa'i skarma*,

Manjushrimitra như một ông già, nửa Cư sĩ nửa Tu sĩ, với cái đầu quấn trong một mảnh Y pháp, cày ruộng và nấu ăn bằng nước có chứa rất nhiều côn trùng múc từ các luống cày. Ngài Naropa thấy Ngài Telopa nướng cá sống và chú tiểu Krishnacharya thấy vị dakini Vajravarahi⁷ như một người phụ nữ bị bệnh hủi. Kinh “*Cuộc hội ngộ giữa Cha và Con*” cũng giải thích rằng Đức Như Lai cũng biểu hiện như một con quỷ [khi cần thiết] để đảm bảo hạnh phúc của chúng sinh. Không hề có sự khác nhau giữa các hình ảnh minh họa này và cách tôi mà nhìn đã sự vật.

Do đó hãy cố gắng hết sức để ngăn chặn sự nhận thức của ngay cả một phần nhỏ của một lỗi lầm; và hãy nuôi dưỡng đức tin trong ngay cả những phẩm chất tốt không đáng kể nhất. Đây là một điểm cực kỳ quan trọng vì nó là nguồn gốc của mọi công đức và của tất cả các thành tựu tâm linh.

Để phát triển niềm **tôn kính** sâu sắc, điều quan trọng là phải nhớ đến lòng tốt (của Thầy). Do đó, hãy suy nghĩ rằng:

Những bậc Thầy Thánh thiện của con đã đến [thế gian này] vì mục đích dìu dắt những chúng sanh ngang bướng và khó điều phục. Vì họ có bản chất của tất cả Như Lai trong ba đời và xuất hiện trong hình thức bình thường, nhìn từ góc độ của sự giải thoát khỏi tất cả các lỗi lầm và sở hữu tất cả những phẩm chất tốt - họ không khác gì với Đức Phật cả. Tuy nhiên, nhìn từ quan điểm của con - họ còn vĩ đại hơn chư Phật nhiều! Bởi lẽ, cho dù con có được gặp một vị Phật trực tiếp cũng sẽ không thể hữu ích hơn đối với con. Đối với Phật pháp mênh mông và thâm diệu, các bậc Thầy tâm linh của con đã dạy rất xuất sắc và con đã được lắng nghe sự giảng dạy ấy. Nếu

⁷ Vị Không Hành Nữ là người phối ngẫu của ngài Cakrasamvara. Bà là vị Hộ Thần chính của dòng truyền thừa phái Kagyu và là hiện thân của trí tuệ.

con biết sắp xếp đưa những điều ấy vào thực hành thì chắc chắn con sẽ đạt được sự giải thoát toàn tri - không có chút nghi ngờ gì cả. Nếu như sự bảo vệ cho con khỏi sợ hãi của bệnh tật và kẻ thù; và cung cấp cho con thức ăn, quần áo và sự giàu có trong cuộc sống này được coi là rất tốt; vậy thì nên nói thế nào đây về ân đức cao cả của những Vị đã che chở và bảo vệ con thoát khỏi những đau khổ của luân hồi nói chung; và đặc biệt là ban cho con nguồn hạnh phúc chắc chắn, vô song? Thậm chí nếu dùng vàng ròng để lấp đầy cả một tỷ thế giới cũng không thể đền đáp được công ơn ấy. Đối với con, sự tử tế của những bậc Thầy thánh thiện thì vĩ đại hơn nhiều so với tất cả chư Phật trong ba đời - đó là sự thật không nghi ngờ gì cả!

Phát khởi niềm tin và sự tôn kính từ tận đáy lòng mình, hãy thiên định cho đến khi lông da của bạn dựng đứng lên và nước mắt của bạn trào tuôn.

b) Phương pháp nương tựa [vào bậc Thầy tâm linh] trong hành động

“Năm mươi Bài Kệ Tận Tụy đối với Bậc Thầy”⁸ đã nói rằng:

Ở đây chẳng cần gì phải nói nhiều,

Hãy thực hiện bất cứ điều gì có thể làm hài lòng Thầy của bạn,

Và hãy từ bỏ bất cứ điều gì họ không thích.

Hãy siêng năng trong mỗi việc này và hãy kiểm tra chúng.

Trong quá khứ, để nghe một dòng Pháp duy nhất, bậc Hướng Đạo Sư của chúng ta đã phải dán một ngàn ngọn đèn bơ vào cơ thể của mình, đóng cả ngàn cây đinh vào đó và hiến dâng tất cả mọi thứ: vợ con, thân dân, và gia tài. Ngài Thường Bi Bồ Tát⁹ dựa vào ngài Thánh Pháp, ngài Naropa

⁸ *Pitaputrasamagamasutra*

⁹ Vị Bồ Tát “thường hay khóc”

dựa vào ngài Telopa, ngài Atisha nương tựa bậc Thầy Suvarnavipa¹⁰, Sey dựa trên ngài Drokmi, ngài Milarepa nương tựa vào ngài Marpa, và vv. Tiểu sử của những bậc Thầy vĩ đại trong quá khứ cho thấy rằng vì lợi ích của Giáo Pháp mà họ phải chịu đựng khó khăn bất thường như thế nào, bất chấp sức khỏe và thậm chí cả mạng sống của họ. Mặc dù các bậc Thầy không quan tâm đến của cải vật chất và những thứ đại loại như thế, nhưng nếu tạm thời họ hành xử như thế là họ đã quan tâm đến chúng, đó là vì với ý định để tạo cơ hội cho phép đệ tử hoàn thành sự tích lũy công đức của họ.

Như người ta nói rằng:

Bằng sự cúng dường cho họ, bạn cúng dường liên tục lên tất cả chư Phật.

Cúng dường lên Thầy - bạn xây dựng một sự tích lũy về công đức.

Từ sự tích lũy này, sự thành tựu tối thượng về tâm linh sẽ phát sinh.¹¹

Bạn nên cúng dường tất cả những đồ vật mà bạn trân quý, áp ủ, và ngay cả khi họ bảo bạn phải làm những việc hết sức khó khăn hoặc dường như không phù hợp, hãy suy nghĩ, “*Không nghi ngờ gì cả, điều này sẽ hữu ích cho tôi trong một cách nào đó*” và hãy làm điều đó mà không do dự. Hoặc, nếu nó là một cái gì đó hoàn toàn không thể thực hiện được hoặc không phù hợp - như nó nói, “*Nếu dựa trên sự suy tư, bạn cảm thấy không có khả năng, hãy xin cho được miễn làm những gì mà bạn không có khả năng làm*”¹² - cần thiết phải hỏi đúng cách để xin được miễn cho. Nếu từ bỏ ngay tại đó mà không suy nghĩ thêm tí nào nữa thì không phải là việc làm đúng đắn. Vì phương pháp chủ yếu để làm hài lòng các bậc Thầy tâm linh là dâng lên cúng dường quý Ngài sự thực hành của bạn, thế nên bạn cần phải tìm hiểu chắc chắn bất cứ những Giáo Pháp nào mà quý

¹⁰ Ngài Pháp Xứng

¹¹ “Năm mươi Bài Kệ của Sự Tận Tụy đối với Bậc Thầy”

¹² Như trên

Ngài đã truyền trao cho bạn bằng cách hãy học hỏi, tư duy và thiền định. Hơn nữa, như vị Hộ Pháp - bậc Thầy Pháp Xứng đã tự mình làm, sau khi lau sạch phòng thiền, bạn nên thiết lập biểu tượng của thân, khẩu và ý của Tam Bảo, dâng lên bất cứ phẩm vật cúng dường thanh tịnh nào¹³ mà bạn có - với cách trưng bày theo kiểu đẹp mắt hấp dẫn, hãy ngồi trên chiếc tọa cụ thoải mái - không phải với cách ngồi cầu thả, mà phải là trong tư thế đúng đắn: kiết già hoặc bán già và v.v.

Vào thời điểm này, hãy thỉnh các thành viên của phước điền cần được nương tựa vào cho pháp hành Guru Yoga như bạn là khách, theo nghi thức dựa trên Kinh Phật Dược Sư¹⁴. Đối với các cách để ban phước cho đất, tòa (ngôi) và v.v, trong khi niệm: “Ở khắp mọi nơi mặt đất là thanh tịnh ...” - , v.v [quán tưởng] trên mặt đất làm bằng vật liệu quý báu và mịn màng như lòng bàn tay của bạn; “Một tòa sư tử làm bằng vật liệu quý, quán trong vài nhiều màu hấp dẫn ...”¹⁵ - một tòa lớn làm bằng vật liệu quý báu, được những con sư tử nâng lên, bên phải và bên trái có các bảo tòa quý báu nhiều bằng số các bậc Minh Sư trực tiếp và trong dòng truyền thừa. Hãy hình dung sự sắp xếp rất đẹp, hiển thị như những dãy được xếp chồng lên nhau về độ cao và chiều sâu.

Hãy tụng:

*Mặc dù ngài không rời khỏi lĩnh vực Pháp thanh tịnh,
Với lòng từ bi Ngài xem xét vô số chúng sinh trong mười phương.
Ngài muốn phát triển các hoạt động của tất cả các đảng Chiến Thắng
Hỡi các bậc Thầy trong ba đời! Xin cung thỉnh quý Ngài
Hãy quang lâm đến đây với đoàn tùy tùng của quý Ngài!¹⁶*

¹³ Yêu cầu với thái độ thanh tịnh

¹⁴ Bhaishajyaguru

¹⁵ Sáu bước thực hành sơ bộ của Dòng Truyền Thừa Lamrim phương Nam

¹⁶ Như trên

Và:

Bậc Bảo Hộ của tất cả chúng sinh không ngoại lệ ...

Hãy cung thỉnh quý Ngài bằng cách này, suy nghĩ rằng bậc Hướng Đạo Sư vô song, là Vua của giòng họ Thích Ca, bất khả phân với vị Thầy Bổn Sư đầy lòng bi mẫn đang truyền giảng Giáo Pháp này. Vân tập xung quanh là những bậc Thầy của dòng truyền thừa Hành Vi Quảng Đại và Tri Kiến Thâm Sâu, lần lượt vân tập xung quanh các Ngài là những người được đào tạo và chư Tăng của cả Ba Thừa đã được đào tạo hoàn hảo - như thể được vân tập trong những đám mây. Họ đến, như trong câu chuyện của Magaddhakalyani, và an tọa trên tòa đã được chuẩn bị sẵn. Hãy quán tưởng nhà tắm và nói: *“Trong một nhà tắm cực kỳ xinh đẹp với hương thơm ngào ngạt...”* v.v. nhân cơ thể của bạn lên hàng trăm, hàng ngàn, hàng mười ngàn lần - nhiều như khả năng mà tâm bạn có thể hình dung ra được - nâng lên một chiếc bình quý báu chứa đầy nước thơm và nói rằng: *“Ngay lập tức sau khi Ngài Đản Sanh ...”* hãy cúng dường nước tắm gội. Trong khi niệm, *“Với các loại nước hoa tốt nhất có hương thơm ngào ngạt ...”* hãy cúng dường nước hoa. Lặp lại, *“Thiên Y mông, mềm mại và nhẹ nhàng ...”* hãy cúng dường y phục. Nói rằng: *“Vì lòng từ bi đối với con và tất cả chúng sinh ...”* hãy kính thỉnh Ngài lưu lại trụ ở thế gian.

Phần đầu tiên trong bảy phần của lời cầu nguyện có cô đọng các yếu tố chính cho sự tịnh hóa và tích lũy là tỏ lòng tôn kính. Hãy nói: *“Bậc Hướng Đạo Sư vô song ...”* và để tỏ lòng tôn kính, hãy sử dụng những lời khẩn cầu đối với các Bậc Thầy của dòng truyền thừa Lam Rim. Lặp lại đoạn văn từ *“tuy nhiên nhiều người có [trong mười phương],”* cho đến *“và xin tán dương mỗi bậc Thiện Thệ”* tỏ lòng tôn kính và đánh lễ. Bắt đầu sự cúng dường với Man-đà-la gồm ba mươi bảy tụ, nhưng để cúng dường nhiều, chủ yếu là sử dụng bản kinh cúng dường Man-đà-la bảy tụ.

Cúng hai mươi một lần hoặc có thể là nhiều hơn thế. Tụng từ “*với những bông hoa đẹp để tuyệt vời...*” cho đến “*Con xin kính lễ và dâng lên cúng dường các Đấng Chiến Thắng*”, hãy dâng những phẩm vật cúng dường. Đọc từ “*Tất cả những nghiệp ác con đã làm...*” cho đến “*Con xin hồi hướng tất cả [công đức] cho sự chứng đạt Giác Ngộ*”, hãy thực hành những phần còn lại.

II. Giai đoạn chính thức

Trong khi nương tựa [vào bậc Thầy tâm linh], từng bước rèn luyện tâm trí:

- 1. Lời khuyên để thực hiện một cuộc sống tự do có ý nghĩa*
- 2. Phương pháp làm cho nó có ý nghĩa*

1. [Lời huấn thị để thực hiện một cuộc sống tự do có ý nghĩa]

Điều này có ba chủ đề phụ:

- (1) Nhận ra sự tự do và thuận duyên*
- (2) Suy ngẫm về giá trị tuyệt vời của chúng*
- (3) Suy ngẫm về những khó khăn để đạt được chúng*

1) [Nhận ra sự tự do và thuận duyên]

[1] Chấp vào tà kiến, [2-4] bị sinh vào ba đọa xứ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh), [5] không có Phật xuất hiện, [6] [bị sinh ra trong] một vùng đất xa xôi (biên địa), [7] bị ngu đần hoặc câm ngọng, [8] sinh làm chư Thiên có thọ mạng lâu dài. Nếu bạn không có tám điều thiếu tự do này, nghĩa là bạn được sở hữu đầy đủ tám thứ tự do.

Năm hình thức thuận duyên liên quan đến chính mình là:

[1] Nói chung là được làm người, [2] giữa loài người, được sinh ra nơi có đủ tiêu chuẩn là một vùng đất trung tâm, hợp theo các tiêu chuẩn tôn giáo,

[3] có năm giác quan đầy đủ, [4] không phạm năm trọng tội không thể khắc phục được, [5] có đức tin nơi Tam Tạng Kinh Điển.

Năm sự thuận duyên liên quan đến người khác là: [1] Đức Phật xuất hiện trên thế gian, [2] Thánh Pháp được Ngài trao truyền giảng dạy, [3] Giáo Pháp của Ngài được truyền bá rộng rãi, không bị mai một, [4] phát nguyện gắn bó với Giáo Pháp của Ngài, và [5] có các tín chủ và các nhà hảo tâm cúng dường trợ duyên những điều kiện thuận tiện như thực phẩm và quần áo.

Đây là mười loại thuận duyên. Hãy tự hỏi chính mình, “*Liệu kiếp người mà tôi đã đạt được bây giờ có đầy đủ tất cả các khía cạnh của mười tám sự tự do và thuận duyên?*” Nếu có đầy đủ tất cả các điều kiện ấy, bạn nên thiền định về điều đó cho đến khi bạn cảm thấy lòng mình tràn ngập niềm vui. Người ta nói rằng nếu được điều tra và kiểm nghiệm tất cả những người mà hiện giờ tự hào với chính mình là được tái sinh làm người và có đầy đủ sự tự do và thuận duyên - thì phần lớn là không có đầy đủ tất cả những điều kiện ấy.

(2) Suy ngẫm về giá trị tuyệt vời của chúng

*Thư gửi một Đệ tử*¹⁷ nói rằng:

*Cơ sở của Đạo lộ [đưa đến trạng thái] của một bậc Thiện Thệ,
[cho phép bạn] trở thành một bậc Hướng đạo Sư cho chúng sinh,
Cái tâm mạnh mẽ mà con người đã đạt được,
Đạo lộ như vậy các vị chư Thiên, Rồng, Atula không đạt được,
Cũng không do các loài Kim Sí Diệu, Minh Trì,
Khẩn Na La hoặc loài Rắn mà đạt được.*

¹⁷ *Thư gửi một Đệ Tử* của Ngài Nguyệt Cung

Những chúng sanh trong ba đọa xứ, vì họ chủ yếu là phải trải nghiệm những quả báo đã chín muồi của những nghiệp bất thiện, trong đời sống của họ có rất ít năng lực có thể tích lũy được những nghiệp thiện lành. Như đối với chư Thiên, mặc dù họ được hưởng các Dị Thực Quả của những thiện nghiệp nhưng họ có rất ít năng lực để tích lũy nghiệp. Tuy nhiên, ở loài người, tiềm năng tích lũy công đức và tội lỗi là rất mạnh mẽ. Đặc biệt là vì chúng ta là những người ở cõi Diêm phù đề, có nghiệp rất mãnh liệt,¹⁸ khi chúng ta thực hành sự áp dụng và từ bỏ một cách đúng đắn, chúng ta sẽ đạt được sự tái sinh cao tuyệt vời như chư Thiên và loài người, trạng thái Niết Bàn của Thanh Văn hoặc Duyên Giác, Bồ Đề Tâm dẫn dắt tất cả chúng sanh đến trạng thái của một bậc Thiện Thệ và quả vị Phật. Hãy suy nghĩ rằng, “*Sự tái sinh mà tôi đã đạt được là cao hơn nhiều so với một viên ngọc ước*”, hãy thiền định cho đến khi niềm vui sâu xa nảy sinh trong bạn, giống như một người hành khát đã tìm thấy một kho tàng vô giá.

(3) Suy ngẫm về những khó khăn để đạt được [sự tự do và thuận duyên]

[Xem xét] cách mà chúng khó đạt được từ ba góc độ:

a) sự so sánh b) nguyên nhân c) số lượng

a) [Khó khăn trong việc đạt được chúng từ góc độ của sự so sánh]

*Nhập Bồ Tát Hạnh*¹⁹ nói rằng:

Như một con rùa thò cổ qua lỗ

Của một cái ách trôi nổi trên đại dương ...

¹⁸ Nói một cách khác, nghiệp của chúng ta chín muồi (trở quả) rất nhanh chóng

¹⁹ *Nhập Bồ Tát Hạnh* của Ngài Tịch Thiên

Người ta nói rằng khi một đại dương vàng, một cái ách vàng với một lỗ mở duy nhất bị gió thổi trôi giạt đi mọi phía, nếu có một con rùa mù một trăm năm mới nổi lên bề mặt của đại dương một lần, thật vô cùng hiếm hoi để chiếc cổ của con rùa có thể chui được vào cái ách ấy.

Sau đây là một sự so sánh rõ ràng hơn: nếu bạn ném một nắm hạt đậu khô lên bề mặt của một bức tường, sẽ rất khó cho một trong số các hạt đậu ấy dính bám lại trên tường. Suy tư về thực tế là một cuộc sống con người với các sự tự do và thuận duyên thì rất hiếm hoi tương tự như những hạt đậu dính vào trên bức tường. Và trong thiên định, hãy áp dụng ý nghĩa của những sự so sánh này đối với chính mình cho đến khi bạn đã thực sự đồng hóa với nó.

b) Khó khăn trong việc đạt được chúng từ quan điểm của nguyên nhân

Nói chung, để đạt được một sự tái sinh hạnh phúc chỉ đơn giản là cần phải thực hiện ít nhất là trên khía cạnh của nguyên tắc đạo đức. Đặc biệt, để có được một cuộc sống con người với tự do và thuận duyên, như [ngài Long Thọ] dạy rằng: “*Từ lòng hảo tâm sẽ mang đến sự giàu có, kỷ luật đạo đức sẽ mang đến một sự tái sinh hạnh phúc*”²⁰, bạn phải có một nguyên tắc đạo đức trong sạch như một nền tảng, bổ sung nó với lòng hảo tâm và v.v. và hoàn tất những việc này với lời cầu nguyện thanh tịnh. Ngày nay, vì những người tạo ra những nguyên nhân như vậy là rất hiếm, do vậy, kết quả tự nhiên là một cuộc sống con người với đầy đủ sự tự do và thuận duyên cũng rất hiếm hoi. Hơn nữa, đối với chúng sinh trong ba cõi thấp phải trải nghiệm dị thực quả của những nghiệp bất thiện, cho nên rất khó khăn để họ có thể phát khởi một cách thẳng thắn tư tưởng thiện lành đơn giản. Đối với chư Thiên, họ đang bị đánh lừa bởi - hoặc là trạng thái của sự tập trung - hoặc là những lạc thú của cõi dục. Con người cũng

²⁰ *Vòng Hoa Báu*

vậy, ở các vùng đất nơi Giáo Pháp không được truyền bá đến, họ không bao giờ nghe thấy từ “*đức hạnh*”. Nếu bạn so sánh các vùng đất đó đối với một đồng hạt lúa mạch, thì những nơi mà có Giáo Pháp được truyền bá đến sẽ tương đương như một hạt lúa mạch duy nhất. Ngày nay, trong một nhóm của hàng chục ngàn người, rất ít ai được cam kết duy trì kỷ luật đạo đức. Hơn nữa, trong số đó, những người có đầy đủ ba nguyên nhân tuyệt vời như đã được đề cập ở trên là rất hiếm giống như số những ngôi sao được nhìn thấy vào ban ngày.

Nếu bạn xoay những tư tưởng hướng ra bên ngoài vào bên trong và nhìn vào chính bạn, [bạn sẽ thấy rằng] mặc dù bạn có thể có ý định mơ hồ để thực hành Giáo Pháp, nhưng khi bạn thực hành thêm lên, bạn cảm thấy có rất ít tự tin vào đức hạnh, vì đối với tội lỗi và sự bất thiện, bạn đã tích lũy chúng khắp cả mọi ngõ ngách. Hãy suy nghĩ:

Vì lý do đó, nếu tôi không có khả năng đặt mình vào một vị trí an toàn trong bất cứ khoảng thời gian nào còn lại trong cuộc đời này, tôi sẽ không đạt được một sự tái sinh để làm người trở lại nữa. Hy vọng sẽ đạt được một thân người thì thật là ngây thơ như ý định mong muốn được thu hoạch lúa mạch vào mùa thu sau - trong khi đã gieo hạt mù tạt vào mùa xuân. Hãy thiền định về điều này cho đến khi bạn đạt được một kinh nghiệm thật của nó .

c) Các khó khăn trong việc đạt được chúng từ góc độ số lượng

Hãy tưởng tượng mình đang đứng trên một mảnh đất hình vuông nhỏ và đang nhìn xem số lượng lớn các côn trùng mùa hè đang ở trên đó. Tuy nhiên, ngạ quỷ thì nhiều hơn loài súc sanh rất nhiều; và chúng sanh trong địa ngục thì thậm chí còn nhiều hơn số ngạ quỷ rất nhiều! Như đối với súc sanh, giữa những loài sống trong môi trường sâu dưới đáy của đại

dương và những loài nằm rải rác trên mặt đất, thì loài trên cạn là hiếm hơn nhiều. Tuy nhiên, trong khi một mảnh đất hình vuông nhỏ chỉ có thể chứa được khoảng mười người thì đã có vô số các loài sinh vật nhỏ. Trong bất cứ thành phố nào của một đất nước, dù dân số ở đó có dày đặc bao nhiêu cũng sẽ khó vượt quá một trăm ngàn. Mặt khác, số lượng sinh vật nhỏ bé trong đó là không thể tính đếm được. Không cần phải suy luận hợp lệ để tìm hiểu được điều này. Tất cả mọi người, dù thông minh hay ngu đần cũng đều có thể hiểu được nó một cách trực tiếp. Trong số các hình thức khác nhau của sự tái sinh hạnh phúc, được sanh làm người là rất hiếm, trong số được sanh làm người đó, những người được gặp Giáo Pháp thậm chí còn hiếm hoi hơn rất nhiều. Trong số những người đã gặp được Giáo Pháp, phần lớn mặc dù có học hỏi Giáo Pháp nhưng không nhớ được những lời giảng dạy mà họ đã được nghe, dù họ có suy ngẫm cũng không hiểu được ý nghĩa của chúng, hoặc có thiên định [về ý nghĩa] nhưng không nhận ra được sự quý báu của kiếp người trong số các Giáo lý được nghe. Trong số những người đạt được trí tuệ nhờ học hỏi, suy tư và thiên định, phần lớn chỉ thành tựu được mục đích cho mỗi cuộc đời này. Căn cứ vào điều này, hãy thiên định thật rõ ràng cho đến khi bạn có được một kinh nghiệm mà qua đó bạn biết tinh ngộ và trân trọng một kiếp người với đầy đủ sự tự do và thuận duyên, đầy đủ mọi điều kiện thuận lợi để thực hành Giáo Pháp, như một người tham lam có được một viên ngọc độc nhất vô nhị, rất khó tìm thấy trên thế gian này.

2. Phương pháp làm cho [sự tự do và thuận duyên] có ý nghĩa

Điều này có ba phần:

- A. Luyện tâm trên các giai trình của Đạo lộ chung cho chúng sanh hạ căn*
- B. Luyện tâm trên các giai trình Đạo lộ chung cho chúng sanh trung căn*
- C. Luyện tâm trên các giai trình Đạo lộ của chúng sanh thượng căn*

A. Luyện tâm về các giai trình Đạo lộ chung cho chúng sanh hạ căn

*Đèn Soi Nẻo Giác*²¹ dạy rằng:

*Người mà bằng bất cứ phương tiện gì
Chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân
Trong thú vui của vòng luân hồi sinh tử
Thì được biết đến như một chúng sanh hạ căn.*

Điều này có hai chủ đề:

- (1) Phát khởi mối quan tâm cho cuộc sống tương lai*
- (2) Dựa vào phương pháp vì hạnh phúc cho những kiếp vị lai*

(1) [Phát khởi mối quan tâm cho cuộc sống tương lai]

Điều này có hai phần:

- 1. Suy ngẫm về sự vô thường - chết chóc
- 2. Suy ngẫm về sự đau khổ của các đọa xứ

1. [Suy ngẫm về sự vô thường-chết chóc]

Ngoại trừ một số người ngu ngốc và thiếu hiểu biết - những người mà không hề đặt câu hỏi rằng liệu cái chết sẽ xảy ra hay không; còn hầu hết đều nghĩ rằng họ sẽ chết vào một ngày nào đó; tuy nhiên, họ đã không nghĩ như thế cho mãi đến khi họ về già (rồi mới nghĩ đến). Vì mỗi năm, mỗi tháng và mỗi ngày họ đều nghĩ rằng họ sẽ không chết, ngay cả khi họ đang bị tấn công bởi một căn bệnh trầm kha hay lúc đã đến tuổi một trăm, niềm hy vọng của họ vào sự tiếp tục cuộc sống là có thể cảm nhận được. Kết quả là, họ được ca ngợi bởi những mối bận tâm cho cuộc sống của

²¹ *Đèn Soi Nẻo Giác* của ngài Atisha

kiếp này mà thôi. Hãy đảo ngược lại với thái độ này và nghĩ rằng: “Không có gì đảm bảo rằng tôi sẽ không chết vào ngày mai. Tôi có thể dự trữ cho tháng tiếp theo; nhưng không có sự bảo đảm nhỏ nhoi nào là lúc đó tôi sẽ không được sinh ra với một cơ thể rất khác với cơ thể của tôi hiện giờ, với chiếc sừng vểnh lên!” Một khi tư tưởng này vững chắc bên trong bạn, nó sẽ tự nhiên ngăn chặn bạn theo đuổi các hoạt động cho cuộc sống của kiếp này và tự động khiến cho bạn áp dụng các phương pháp vì hạnh phúc cho cuộc sống của những kiếp lai sinh.

Chủ đề này có ba điểm:

- a) Suy ngẫm về sự chắc chắn của cái chết
- b) Quán về sự không chắc chắn của thời gian [chết]
- c) Suy ngẫm về thực tế là tại thời điểm chết chẳng có gì hữu ích cả - ngoại trừ Pháp

a) [Suy ngẫm về sự chắc chắn của cái chết]

Trong *Tập Tạng*²² có nói:

*Nếu tất cả chư Phật và Duyên Giác
Và Thanh văn Bồ Tát cũng vậy
Tất cả đều phải từ bỏ thể xác
Thì nói gì đến những chúng sanh bình thường?*

Tập Tạng lại nói:

*Bất cứ nơi nào bạn có thể cư trú,
Chẳng có ở đâu mà cái chết không thể tiếp cận bạn:
Không trên bầu trời, cũng chẳng trong lòng biển sâu,
Không ngay cả khi bạn đã sống ở trung tâm của một ngọn núi.*

²² Kinh Vô Vấn Tự Thuyết

Mặc dù chư Phật hoàn toàn thành tựu, các Ngài đã xuất hiện trong quá khứ, đã làm chủ được sự sống và cái chết, nhưng các Ngài đều cũng đã nhập Niết Bàn. Điều này cũng đúng đối với vô số những người thuộc dòng dõi cao quý, trung bình hay thấp kém - các học giả của Ấn Độ hay Tây Tạng, và các vị thánh hiền, vua chúa, bộ trưởng, Bồ tát v.v. những người mà những câu chuyện của họ được kể trong lịch sử tôn giáo, biên niên sử và được truyền lại trong dân gian. Khi bạn không nghĩ về nó, bạn có thể có ấn tượng rằng họ vẫn còn sống cho đến ngày hôm nay. Tuy nhiên, khi xem xét vấn đề một cách đúng đắn, ngoại trừ trong tài liệu ghi lại các sự kiện trong quá khứ, không ai trong số họ vẫn còn tồn tại trong bất kỳ thời gian, địa điểm hay tình huống nào - tất cả đã biểu hiện sự nhập vào Niết bàn. Hãy suy nghĩ:

Trong số những người mà tôi đã được biết đến - những trụ trì, sinh viên, phụ huynh, người thân, đồng hành, bè bạn và v.v. - có thể là kẻ thù, bạn bè hay người xa lạ - vô số người trong số họ đã đi vào cuộc sống mới. Nếu tôi không có thể chỉ ra được bất cứ ai trong quá khứ đã không chết và thoát chết, thì làm thế nào có thể một mình tôi là ngoại lệ cho quy tắc này và không phải bị chết? Ngay cả khi tôi sống tuổi thọ trung bình của sáu mươi năm, một khi thời gian của tôi đã hết, tôi sẽ không có sự lựa chọn và phải lìa xa. Mỗi ngày ngón hết 21.000 lần hít vào và thở ra. Mỗi tháng tiêu thụ hết ba mươi ngày. Mỗi năm đóc kiệt hết mười hai tháng. Mười hai năm đó tạo thành một chu kỳ của các năm, một khi năm chu kỳ như thế trôi qua, tôi sẽ chạm đến điểm cuối của cuộc đời mình.

Kinh Phổ Diệu dạy rằng:

“Sự vô thường của tam giới như áng mây thu;

Sinh tử của chúng sanh dường như một vở kịch;

Cuộc sống của họ trôi qua như ánh chớp trên bầu trời;

*Và nhanh chóng trôi đi như thác nước chảy từ sườn núi dốc”.*²³

Cuộc sống không bao giờ vẫn còn giữ nguyên như cũ cho dù chỉ trong khoảnh khắc. Không giống như thực phẩm và sự giàu có là những thứ có thể được bổ sung khi chúng đang dần bị cạn kiệt, người ta không thể thêm vào khi tuổi thọ đã bị tiêu thụ hết. *Nhập Bồ Tát Hạnh* dạy rằng:

*Ngày đêm không tạm dừng,
Cuộc sống này rút ngắn liên tục
Nếu nó không bao giờ có thể được kéo dài,
Làm thế nào ai đó giống như tôi có thể không chết?*

b) [Suy ngẫm về tính không chắc chắn về thời gian của cái chết]

Bằng cách thiền định theo phương pháp này, một khi bạn đã hiểu rằng bạn không thể thoát khỏi cái chết, nếu bạn tưởng tượng rằng sau khi phấn đấu để ngăn chặn kẻ thù, chăm sóc cho bạn bè và tạo điều kiện thuận lợi để thực hành tôn giáo, sau đó bạn có thể thực hành Phật Pháp, lưu ý rằng trước đây, một số lượng lớn của những người trẻ tuổi hơn bạn đã chết, mà nhiều người lớn tuổi hơn bạn vẫn còn sống và do đó, nó không chắc chắn rằng bạn sẽ không chết trước họ. *Bộ Tập Tạng* nói rằng:

*Trong số hai - “ngày mai” và “đời sau”,
Không biết là cái nào sẽ đến trước.
Vì vậy, thay vì phấn đấu vì ngày mai,
Tốt hơn nên nỗ lực vì mục đích của cuộc sống tương lai.*

Không có thể khẳng định một trong hai, điều gì sẽ xảy ra trước, “ngày mai” hay “trạng thái thân trung ấm kế tiếp”. Một số người nghĩ rằng - nhờ vào sự sẵn có của nhiều phương pháp: chế độ ăn uống, điều trị y tế và v.v.,

²³ Kinh Phổ Diệu

có rất nhiều điều kiện để duy trì sự sống. Tuy nhiên, *Vòng Hoa Báu*²⁴ tuyên bố rằng:

Các điều kiện về cái chết rất nhiều
Điều kiện duy trì sự sống thì chẳng bao nhiêu,
Nhưng nếu [điều kiện sống] bị quá nhiều
Thì có thể trở thành nguyên nhân cho cái chết;
Do đó, hãy luôn luôn thực hành Pháp!

Hãy suy nghĩ:

Thực phẩm có thể không hợp với tôi. Tôi có thể có một phản ứng bất lợi với thuốc men. Nhà có thể sụp đổ, tàu chìm, bạn bè có thể lừa dối tôi và v.v.; nhiều yếu tố để duy trì cuộc sống sẽ trở thành nguyên nhân của cái chết. Không chỉ có vậy, tôi không thể chắc chắn rằng cái chết sẽ không xảy ra ngay bây giờ do tác hại bị giáng xuống bởi một vị thần linh v.v.

Hãy thiền định cho đến khi bạn đảm bảo sẽ có được một kinh nghiệm của sự không chắc chắn về thời gian của cái chết.

c) [Suy ngẫm về thực tế là tại thời điểm chết chẳng có gì hữu ích cả - ngoại trừ Pháp]

Nhập Bồ Tát Hạnh dạy rằng:

*Khi bị tóm bắt bởi các sứ giả của Yama²⁵,
Quyến thuộc có ích lợi gì? Bạn bè có giá trị chi?
Chỉ có công đức của tôi mới bảo vệ được tôi,
Nhưng mà tôi đã không có được [công đức ấy].*

²⁴ Ratnavali

²⁵ Thần Chết, nói một cách khác, là chính bản thân của sự chết

Hãy suy nghĩ:

Khi chắc chắn rằng đã đến lúc mà thời điểm của cái được gọi là “*cái chết*” đã đến với tốc độ thật nhanh và sự vô thường xuất hiện lẹ như một thác nước chảy xuống một sườn núi dốc đứng, rồi thì không có biện pháp khắc phục nào - thần chú, thiền định, vũ khí của người đàn ông dũng cảm nào có thể ngăn chặn được nó. Tài sản của người giàu có cũng không thể hồi lộ được nó, những lời của các nhà hùng biện cũng không thể làm cho nó khuây khoa đi. Và nó đi mà không nói rằng tôi sẽ không có quyền mang theo nhiều bạn bè và người thân xung quanh tôi, không có bất kỳ quyền lực và của cải nào, dù là nó đã đủ để cạnh tranh với quyền lực và của cải của một bậc Chuyển Luân Thánh Vương! Thực sự tôi thậm chí sẽ phải từ bỏ hoàn toàn ngay cả cơ thể mà đã đồng hành với tôi suốt từ khi tôi còn trong bụng mẹ, chỉ có ý thức của tôi - giống như một sợi tóc được chiết xuất từ bơ sẽ tiếp tục. Vào thời điểm đó - điều duy nhất sẽ theo cùng với tôi và có lợi ích cho tôi đó chính là công đức mà tôi đã tích lũy trước đây, hay nói cách khác - đó chính là Giáo pháp Thánh thiện, không có gì khác cả.

Hãy thiền định về điều này liên tục cho đến khi bạn có được một kinh nghiệm thật sự về nó.

2. Suy ngẫm về những khổ đau của các cảnh giới thấp

Suy tư về ba sự đau khổ của: **a)** chúng sinh trong địa ngục, **b)** súc sanh và **c)** ngã quỷ

Cảnh giới đầu tiên có hai phần: **i)** địa ngục nóng **ii)** địa ngục lạnh.

i [Những đau khổ của địa ngục nóng]

Liên quan đến cảnh giới đầu tiên, những lý do cho sự thiên định về chủ đề trước - cái chết và sự vô thường là gì? [Hãy suy nghĩ],

Vì vậy, sau khi chết, thời điểm tiếp theo của dòng tương tục của tâm thức không phải chỉ chấm dứt như một ngọn đèn bơ bị tắt đi; hoặc như một đồng cỏ bị lửa thiêu rụi. Không có sự lựa chọn giữa “hai” hay “nhiều” khả năng mà chỉ có “*đi tái sanh*”, đây là một điều chắc chắn! Đối với vấn đề tái sanh, chỉ có hai khả năng: sự tái sinh trong một cõi hạnh phúc và trong một cảnh giới khổ đau. Vì đối với đức hạnh - nguyên nhân của sự tái sinh trong một cõi hạnh phúc, tôi không nhớ đã tích lũy đủ nó trong quá khứ để cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Tôi cũng không thể biết những gì tôi “có thể” hoặc “không có thể” đạt được trong cuộc sống trước đây của tôi. Mặt khác, sự bất thiện của tôi thì giống như kho báu của nhà vua, bất cứ nơi nào tôi nhìn - tôi cũng thấy có được nó. Nếu tôi phải chịu nếm trải nghiệm những kết quả của nó - sự đau khổ của những cõi thấp - sẽ không có bất cứ sự khác biệt nào cho dù nó xảy ra với cơ thể hiện tại của tôi hoặc sau khi tôi đã chuyển vào một cơ thể khác. Một khi tâm trí tôi, chẳng mấy chốc đã nếm trải qua sự phong phú của chư Thiên và loài người, và rồi bỗng đột nhiên biến mất - thì không hề có một sự đảm bảo rằng tôi sẽ không phải trải qua sự đau khổ của không ngừng của Vô gián Địa Ngục.

Như bậc Bảo Hộ Long Thọ đã nói:

Mỗi ngày nhớ lại địa ngục,

Cả hai rất nóng và rất lạnh.

Vì vậy, nó cần thiết để chiêm ngưỡng

Những khổ đau địa ngục của chúng sinh.

Nó được giải thích rằng khi trạng thái thân trung ấm của một chúng sanh của cõi địa ngục phát sinh là kết quả của bất thiện nghiệp mà chúng sanh ấy đã tích lũy do năng lực của sự sân hận và thù hiềm, bạn có cảm tưởng rằng cơ thể của mình được mát mẻ. Khi bạn mong muốn sự ấm áp, trạng thái thân trung ấm chấm dứt và bạn bị sinh ra trong địa ngục nóng.

Bằng cách của môi trường chung, dưới mặt đất bị bao phủ hoàn toàn với sắt nung nóng, xung quanh nó là những bức tường sắt đang cháy. Không gian phía trên và dưới toàn ngập tràn những ngọn lửa hùng hực.

Cụ thể, đối với Địa ngục Phục Hồi, hãy nỗ lực thiền định, nghĩ rằng bạn đang thực sự sinh ra ở một nơi như vừa được mô tả. Kết quả là lông tóc của bạn đều dựng đứng và tâm trí của bạn chùn lại vì sợ hãi. Một khi bạn đã đạt được điều này, hãy hình dung những chúng sanh sinh ra ở đó tập hợp lại với nhau và tấn công lẫn nhau với những loại vũ khí khác nhau. Nghĩ rằng cơ thể của bạn bị chặt nhỏ ra thành hàng trăm, hàng ngàn mảnh, và bạn bị ngất đi v.v, cho đến khi bạn có cảm tưởng rằng bạn đang thực sự trải qua nó. Sau đó, ngay sau khi bạn nghe một tiếng kêu từ trên trời hét lên, “Tất cả các người, hãy làm sống lại!” Bạn phục hồi lại, và bị đâm bằng các loại vũ khí v.v như trước. Bằng cách này, hãy liên tục thiền định về khổ đau.

Trong ngục Dây Thép Đen, những người cai ngục kéo tám dây thép lên trên cơ thể của bạn và sau đó dùng vũ khí đập tan nó ra thành từng mảnh. Trong ngục Nghiền Nát, bạn có cảm tưởng như đang vừa thoát khỏi được những đau khổ trước. Khi bạn đi vào, bạn thấy mình bị buộc giữa các ngọn núi với khuôn mặt như dê, cừu, bò hay sư tử. Khi bị nghiền nát giữa chúng, dòng máu tuôn ra từ tất cả các lỗ trên thân thể bạn. Trong địa ngục Gào Thét, bạn thoát khỏi một lần nữa, ngay sau khi bạn vào trong một tòa nhà sắt, tất cả các cánh cửa đóng kín mít lại. Lửa cháy hùng hực từ mọi

hướng và bạn bị đốt cháy. Nghĩ rằng mình không có lối thoát, bạn gào thét lên thật rõ ràng. Trong địa ngục Đại Gào Thét, bạn bị đặt trong một ngôi nhà sắt đôi, nên sự thống khổ ở đây tăng gấp hai lần sự đau khổ trong địa ngục trước. Sự khác biệt là thuộc về tâm lý, vì bạn nghĩ rằng, *“Mặc dù tôi có thể thoát ra từ phía trong nhà, nhưng tôi sẽ không bao giờ có thể thoát ra khỏi bên ngoài được.”* Và bạn thét lên thật khủng khiếp. Trong Địa Ngục Nhiệt bạn bị đâm vào một cây giáo rọc lửa thẳng từ hậu môn cho đến đỉnh đầu của bạn và ngọn lửa lóe sáng từ tất cả các lỗ của bạn. Cơ thể của bạn bị nấu như trong vạc đồng nóng chảy. Trong Địa ngục Đại Nhiệt, bạn bị đâm vào một cây đinh ba, điểm trung tâm xuyên qua đỉnh đầu của bạn và hai mũi nhọn đâm vào hai bên vai của bạn. Cơ thể bị quán trong tám kim loại nóng đỏ như một cuộn vải. Khi bị đun sôi trong sắt nóng chảy, máu và thịt của bạn tan ra cho đến khi bạn chỉ còn là một bộ xương. Trong Địa ngục Vô Gián, lửa cháy đỏ hừng hực ở giữa và từ tất cả mọi hướng, vì vậy, cơ thể của bạn không thể phân biệt được với những ngọn lửa. Kết quả là chỉ có thể nghe được âm thanh của những tiếng khóc gào của bạn.

Đó là chưa đủ để trải nghiệm những đau khổ trong chỉ một khoảng thời gian ngắn. Trong số tám địa ngục [nóng], Địa Ngục Phục Hồi có tuổi thọ ngắn nhất: 1.620.000.000.000 năm của loài người. Tuổi thọ của các địa ngục khác tăng liên tục, tăng gấp đôi thời gian. Khi bạn nghĩ về điều này, bạn không thể không nghĩ rằng trái tim của bạn sắp nổ tung.

Trong *Bức Thư gửi một người Bạn*²⁶ nói:

*Bao lâu mà bất thiện nghiệp của bạn chưa bị cạn kiệt,
Là bấy lâu cuộc sống của bạn chưa đến hồi kết thúc.*

²⁶ Tác phẩm của ngài Long Thọ

Hãy nghĩ rằng,

“Theo đó, với hành vi hiện tại của chúng ta, có gì đảm bảo là nó sẽ không kéo dài lâu hơn?”

Ngoài ra, hãy suy ngẫm về đau khổ của địa ngục lân cận và thường xuyên.

*Kho Tàng của Kiến Thức*²⁷ nói:

*Sau tất cả tám, mười sáu vẫn còn;
Hâm lửa và đâm lầy thối rữa,
Đồng bằng lấp đầy bằng dao cạo,
Và sông ngòi không hề có chỗ cạn.*

Thiền định dựa trên đoạn này.

ii [Những đau khổ của địa ngục lạnh]

Nó được dạy rằng khi người ta trong trạng thái thân trung ấm của một địa ngục là có cảm tưởng rằng cơ thể của họ nóng và họ muốn được mát mẻ, [ngay lúc khởi tâm muốn như thế] trạng thái thân trung ấm của họ bị chấm dứt và họ bị sinh ra trong địa ngục lạnh, nơi chúng được bao quanh bởi các dãy núi tuyết. Phía dưới là những bãi tuyết và băng với các đường nứt sâu. Ở trên, tuyết và mưa đá bão dữ dội, nơi ấy bị bao trùm bởi màn bóng tối dày đặc. Cách người ta bị sinh ra đã được giải thích ở phần trước.

Đặc biệt, trong Địa Ngục Phòng Giộp, gió từ bốn hướng mang đến những trận bão tuyết và tấn công cơ thể của bạn, nó làm cho thân thể bạn quánh lại và tạo thành dạng nổi phòng giộp lên. Trong Địa ngục Phòng Giộp Vỡ Tung, từ những chỗ phòng giộp ấy là máu, bùn và mủ. Trong ngục Ahchoo vì nổi thống khổ tăng lên, bạn khóc gào rất lớn tiếng. Trong ngục Kyihoo sự đau khổ càng khuếch tán nhiều thêm, giọng nói của bạn bị vỡ

²⁷ Tác phẩm của Bồ Tát Thế Thân

ra và bạn rít lên những âm thanh the thé từ phía sau cổ họng. Trong địa ngục Răng đánh lập cập, sự đau khổ càng khủng khiếp hơn, bạn không thể phát ra một âm thanh duy nhất và răng của bạn cứ đánh vào nhau lập cập. Ở địa ngục Nứt Nẻ thì như một cái hoa sen màu xanh Utpala bạn bị những trận cuồng phong châm đốt; [cơ thể] chuyển thành màu xanh và nứt ra thành sáu vết nứt nhỏ. Trong ngục Đại Nứt Nẻ, giống như một hoa sen màu sắc như trước nhưng bị nứt ra thành hàng trăm mảnh hoặc nhiều hơn thế.

Trong *Vòng Hoa của những Câu Chuyện Tiền Thân*²⁸ nói rằng

Vì chấp vào những quan điểm hư vô, trong những kiếp tương lai

Tôi sẽ tìm thấy bản thân mình trong một nơi tối tăm sâu thẳm,

Nơi những luồng gió buốt lạnh căm thối đến;

Khi tôi bị dày vò bởi nỗi đau của sự tan rã cốt xương,

Ai sẽ mạo hiểm ở đó với ước mong giúp tôi thoát cảnh đoạn trường?

Trong trường hợp này cũng là không đủ để trải nghiệm những đau khổ chỉ trong một thời gian ngắn. Trong số tám địa ngục lạnh, cuộc sống trong Địa Ngục Phòng Giộp là ngắn nhất. Thọ mạng của nó được tính bằng cách dời đi một hạt mè duy nhất mỗi một trăm năm một lần từ một kho chứa hạt mè nhiều tám mươi đơn vị đo lường của đại Magadhan²⁹ Một khi kho chứa ấy bị cạn kiệt (khi số lượng mè ấy bị dời đi hết) thì bạn đủ thời gian thọ mạng một kiếp ở ngục Phòng Giộp. Thọ mạng trong những địa ngục lạnh khác kéo dài tăng hai mươi lần cho mỗi địa ngục kế tiếp. Hãy thiền định về điều này cho đến khi sự tinh ngộ mạnh mẽ và sự từ bỏ mãnh liệt nảy sinh trong bạn.

²⁸ *Phật Giáo Cổ Sự Tập* của ngài Thánh Dũng

²⁹ Thuật ngữ được dịch ở đây bằng đơn vị đo lường về dung tích, *kel* trong tiếng Tây Tạng: một *pul* là tương đương 2 cốc (tách trà); 6 *pul* thì được 1 *dre*, 20 *dre* thì được 1 *kel*. Trong đoạn văn trên là “80 *kel* của đại Magadhan *dre*”

b) Suy ngẫm về sự đau khổ của súc sanh

Như đã giải thích trong [Năm] *Kho Tàng về các Cấp Độ*³⁰ của súc sanh, loài thủy sản và những loài động vật trên cạn, những loài sống ở tận dưới đáy biển được tìm thấy ở độ sâu thấp hơn bờ đại dương của núi Tu Di. Kích thước, màu sắc, hình dạng v.v. đều không xác định và đa dạng. Trong số đó những loài được chất lại thành đồng như đồng hạt, loài lớn hơn thì nuốt loài nhỏ hơn; và loài nhỏ hơn thì khoan thủng vào cơ thể của loài lớn hơn. Ngoài ra, ở đó rất tối tăm đến nỗi họ thậm chí không thể nhìn thấy những đầu ngón tay chân của họ khi họ co duỗi. Đối với động vật sống rải rác trên cạn, những người thợ săn, chó và các động vật hoang dã đuổi bắt chúng và chống lại ý muốn của chúng. Các loài động vật gia cầm chịu đựng đau khổ của sự bị đánh đập, khai thác và giết hại. Ngoài ra, những loài thuộc dòng dõi Rồng thì sợ cát nóng và sợ Kim Sứy Điều. Đối với các sinh vật nhỏ bé, một sự cố nhỏ nhất cũng gây ra cái chết cho chúng v.v. Không ai trong số đó biết những gì nên làm và những gì cần phải tránh. Thọ mạng của chúng là không chắc chắn; có thể dài cả A-tăng-kỳ-kiếp cũng có thể ngắn chỉ trong vòng một ngày.

c) Suy ngẫm về sự đau khổ của ngạ quỷ

Trong số ba loại ngạ quỷ, khi *những loài có chướng ngại bên ngoài* nhìn thấy những cây ăn quả và các dòng sông, họ đi đến đó để hái trái cây hoặc lấy nước. [Nhưng khi đến nơi], hoặc là họ thấy những người canh giữ vung vũ khí ra; hoặc là họ thấy chúng [trái cây và nước...] như máu và mủ; và họ đau khổ với kết quả như thế. *Những loài có chướng ngại bên trong* được tìm thấy trong một thị trấn tên là Kapila, không có tất cả mọi thứ mong muốn như nước, cây ăn quả v.v. Vì thế họ không thể tìm thấy bất cứ thứ gì để ăn hoặc uống. Nếu họ tìm thấy được một chút, do vì

³⁰ *Du Già Hành Địa* của Thánh Vô Trước

miệng của họ nhỏ như lỗ kim, cổ họng của họ như lông bờm ngựa, bụng như núi Tu Di, và tay chân của họ như lá cỏ, thức ăn không vừa để đưa vào miệng, hoặc nếu có một số vừa thì nó không thể đi xuống cổ họng của họ được, hoặc nếu có chút nào đi xuống được cổ họng thì không lấp đầy dạ dày của họ. Do đó họ đau khổ.

Đối với những loài có *những trở ngại liên quan đến thực phẩm, đồ uống*, thì đồ ăn thức uống của họ bị bắt lửa và đốt cháy cơ thể của họ. Hoặc họ ăn phân, nước tiểu và xác thịt của chính mình, điều này chính là sự đau khổ của họ. Hơn nữa, mặt trăng vào mùa hè thì cảm thấy nóng và ánh nắng mặt trời vào mùa đông thì cảm thấy lạnh đối với họ, chỉ với một cái liếc nhìn một dòng sông là cũng đủ để làm cho nó bị khô cạn, khiến cho nó xuất hiện như là một khe núi sâu. Do đó sự đau khổ của họ về đói và khát thật khó chịu đựng nổi. Thọ mạng của họ được cho là tương đương với 15.000 năm của con người. Hãy thiền định về điều này cho đến khi cảm xúc mạnh mẽ của tình ngộ và sự từ bỏ phát sinh trong bạn.

Để tóm tắt đầy đủ ý nghĩa ở trên, nếu bạn buộc phải giữ bàn tay của bạn trong một ngọn lửa vào khoảng thời gian để uống một tách trà; hoặc là cởi trần trong khoảng một ngày trong mùa đông giá lạnh; hoặc là ra đi ba bốn ngày mà không có thức ăn nước uống; hoặc là bị đè dưới một đồng đá và đất không thể di chuyển, rõ ràng là bạn sẽ không thể chịu đựng được. Nếu là như vậy, thì làm sao bạn có thể có thể chịu đựng sự đau khổ của ba đọa xứ? Bậc Bảo Hộ Long Thọ nói rằng:

Sự tái sinh làm người ở cõi Diêm phù đề thật khó khăn để đạt được,

Sau khi đã có được, hãy hướng tất cả năng lượng của bạn

Vào việc chấm dứt nguyên nhân của những đọa xứ.³¹

³¹ *Luận Bảo Hành Vương Chánh*

Hãy suy nghĩ: “Hiện giờ, là một con người tôi đã phân biệt được bản thân mình khác với một con vật, đây là lúc tôi phải lấy hết can đảm,” hãy suy ngẫm nhiều lần để khuyến khích chính mình.

(2) Dựa vào phương pháp vì hạnh phúc cho những kiếp lai sinh

Điều này có hai phần:

1. Quy y - cửa ngõ để đến với Giáo Pháp
2. Thiên định về nghiệp và quả báo - cội nguồn của mọi công đức và hạnh phúc

1. [Quy y]

- a) Các chủ đề thực tế
- b) Giới luật

a) Nhập Bồ Tát Hạnh nói rằng:

*Cũng như ban đêm, bị bao quanh trong bóng tối và những đám mây mờ,
Một tia chớp lóe lên là một sự thoáng qua trong chốc lát,
Ý tưởng tạo lập công đức thanh thoảng mới phát sinh.
Qua đó có thể hiểu được rằng đức hạnh vẫn còn rất mỏng manh
Trong khi tội lỗi thì mạnh mẽ không có chút nào bị cạn kiệt ...*

Dựa trên ba điều sau đây: sợ [kết quả của] lỗi lầm, niềm tin vào phẩm chất tốt, lòng từ bi đối với chúng sanh như đối với chính mình, hãy suy tư về điều đó,

So với tội lỗi trong quá khứ của tôi giống như một đại dương bao la, đức hạnh của tôi chỉ như vài giọt nước hứng từ đầu ngọn cỏ Cát Tường: nó là vô cùng mong manh. Hơn nữa, trong kiếp này, xuất hiện với danh nghĩa như một hành giả, tôi đã dối gạt mọi người, vì khi tôi so sánh những suy nghĩ và hành vi của tôi với lời dạy của Đức Phật, phần lớn là có xu hướng

bất thiện. Thế nên, vì kẻ thù - sự đau khổ của những cõi thấp - chắc chắn sẽ đến với tôi trong vòng một trăm năm tới, không có gì quan trọng hơn là phải tìm một nơi trú ẩn để bảo vệ mình thoát khỏi chúng.

Một nơi trú ẩn thích hợp đó là gì?

*Bảy mươi Bài Kệ về Quy Y*³² có dạy rằng:

Chư Phật, Giáo Pháp và Tăng Thân

Là nơi nương tựa của những người giải phóng ham muốn .

Nếu cần thiết để quy y Tam Bảo, phương pháp để quy y là gì?

Xưng Tán bằng Ấn Độ nói rằng:

Thân được trang hoàng với những tướng hảo tuyệt đẹp

Như cao lương mỹ vị dành cho đôi mắt nhìn

Như bầu trời mùa thu không một gợn mây

Được trang điểm với những chùm sao lấp lánh.

Hãy suy nghĩ: “Đây là Như Lai, có thân hình màu sắc giống như vàng tinh luyện; Ngài khoác ba chiếc y dành cho các bậc tu sĩ và được trang hoàng với những tướng tốt và vẻ đẹp. Khi được chiêm ngưỡng vẻ đẹp ấy ta không hề biết mỏi mệt hay cảm thấy phật lòng”. Thiên định về điều đó với đức tin, niềm vui và khát vọng mãnh liệt. Đối với phẩm chất về lời nói của Ngài, những lời thốt ra từ kim khẩu của Đức Phật là âm thanh hoan hỷ thấm đượm sáu mươi bốn phẩm chất du dương. Nếu tất cả các chúng sinh trong ba cõi đồng thời thỉnh vấn Ngài, chỉ cần một câu trả lời Ngài ban ra bằng một thứ ngôn ngữ duy nhất như tiếng Phạn thì tất cả chúng sanh đều nghe được theo ngôn ngữ riêng của chính mình và tất cả những nghi ngờ của họ đều được xua tan cùng một lúc.

³² *Bảy Mươi Bài Kệ Quy Y* của ngài Nguyệt Xứng

Trong số những phẩm chất tinh thần của Ngài, có một phẩm chất về kiến thức: với trí tuệ vượt trội của mình về sự toàn tri, Ngài có kỹ năng trong việc săn sóc cho những đệ tử của mình tùy theo khả năng của họ. Rồi lại có phẩm chất của lòng từ bi: vì Ngài không có thành kiến - một mặt, đối với những người xúc dầu cho ngài với gỗ đàn hương, mặt khác - những người dùng búa để chẻ Ngài ra thì lòng Từ bi của Ngài dành cho tất cả chúng sanh đều như là lòng từ bi của người mẹ dành cho đứa con duy nhất của mình. Còn đối với chất lượng của hoạt động: vì Ngài là người từ tâm, Ngài sẽ bước vào địa ngục với nhiều niềm vui như một người thèm muốn đi vào trong mảnh đất hỷ lạc của những cảnh giới cao. Hãy suy ngẫm về những cách mà Ngài đã làm vì hạnh phúc của chúng sinh.

Những phẩm chất như thế không phải là vô cớ, cũng không xuất phát từ những nguyên nhân không tương thích. Xác định rằng nhờ bằng cách học hỏi, suy tư và thiền định, Pháp Bảo của bậc Hướng Đạo Sư của Kinh Điển (mà các chủ đề chính đó là Diệt Đế và Đạo Đế) khiến cho thể hiện trong Pháp Bảo của sự chứng ngộ (hai chân lý hoặc những phẩm chất của sự từ bỏ và thành tựu); hãy thiền định cho đến khi bạn đạt được đức tin bất thối chuyển đối với Pháp Bảo.

Đối với Tăng bảo, bao gồm cả các Bồ Tát như ngài Di Lạc, ngài Văn Thù Sư Lợi và đức Quán Thế Âm, và chư Tăng Thanh Văn như ngài Đại Ca Diếp. Hãy suy nghĩ rằng, *“Mặc dù họ chưa đạt được những phẩm chất của Đức Phật thực sự, nhưng họ thực hành nhị Đế và là bạn đồng hành để nhận ra nơi nương tựa”*, với một tâm trí tràn ngập niềm tin, hãy nói:

Con xin quy y chư Phật, là bậc Tối Thượng Lương Túc Tôn.
Nguyện cầu các ngài sẽ là những bậc Hướng Đạo Sư dìu dắt con
thoát khỏi nỗi sợ hãi kinh hoàng của cõi luân hồi sinh tử và của các
đọa xứ.

Con xin quy y Pháp, là phương tiện của mức độ cao nhất để loại trừ tham dục. Nguyên cầu Pháp này sẽ là nơi nương tựa thật sự giúp con thoát khỏi nỗi sợ hãi kinh hoàng của cõi luân hồi sinh tử và của các đọa xứ.

Con xin quy y Tăng, là hội chúng cao thượng tôn quý trong cộng đồng. Nguyên cầu các Ngài sẽ là những bậc trợ duyên để giúp đỡ con thoát khỏi nỗi sợ hãi kinh hoàng của cõi luân hồi sinh tử và của các đọa xứ.

Hãy tụng các cách thức này theo trình tự và tụng nhiều lần trong khả năng bạn có thể.

b) [Giới luật của sự quy y]

Sau khi quy y Phật, không phó thác chính mình cho bất kỳ vị Thần linh thế tục mạnh mẽ nào như một nơi nương tựa tối hậu. Khi đã quy y nơi Pháp, phải từ bỏ việc làm tổn hại đến chúng sanh. Khi đã quy y nơi Tăng, không được kết bạn với những người không có đức tin vào Tam Bảo. Đây là những giới cấm. Đối với các giới quy tắc, phải xem bất cứ hình ảnh nào thuộc về hình thức thân tướng của Đức Phật đều là Phật Bảo, thậm chí là một bức ảnh kém về mặt nghệ thuật hay chất liệu. Hãy xem bất kỳ bản Kinh nào dù chỉ có bốn dòng kệ hoặc nhiều hơn - đều là Pháp Bảo. Hãy trân trọng Tăng Bảo dù đó là những người chỉ mang hình thức dấu hiệu bên ngoài của sự thụ phong chức sắc. Hãy cúng dường, tán thán và phụng sự họ, bởi vì việc thực hiện điều đó sẽ là suối nguồn lý tưởng của tất cả những gì xuất sắc, lợi ích và hạnh phúc cho đời này và đời kế tiếp của bạn.

2. Thiên định về nghiệp và quả báo - nguồn gốc của mọi công đức và hạnh phúc

Mặc dù suy ngẫm về những khó khăn trong việc đạt được sự tự do và thuận duyên, về cái chết và sự vô thường, về sự đau khổ của những cõi thấp có thể khiến bạn cảm thấy rằng có một nhu cầu cấp bách để thực hành Giáo Pháp; tuy nhiên, nếu bạn không biết làm thế nào để thực hành nó; bạn sẽ có những mong muốn thái quá cho vấn đề thực phẩm, quần áo và đồ đạc, tưởng rằng chúng là những điều kiện cần thiết cho việc thực hành Giáo Pháp. Vì mục đích của chúng, bạn sẽ thực hiện những hành động sai lầm khác nhau, do đó, bạn lãng phí toàn bộ thời gian của mình cho những việc có liên quan đến tám mối bận tâm đa dạng của thế gian. Có một số người hy sinh cả ba vấn đề - thực phẩm, quần áo, danh tiếng - và nhẹ nhàng ngăn chặn ba bất thiện nghiệp thuộc về thân, trong khi đó áp dụng sự uyển chuyển cho bảy giới còn lại. Vì vậy, họ sử dụng toàn bộ thời gian cho tám mối bận tâm nhẹ nhàng của thế gian, và làm hoen ố tam môn (thân - khẩu - ý) của mình bằng tội lỗi và sự phạm giới. Trên cơ sở đó, sau khi chết, các nghiệp trắng và đen sẽ theo sau như một cái bóng, và như *Tràng Hoa Báu* đã nói:

Tất cả đau khổ phát sinh từ bất thiện;

Tất cả các đọa xír cũng đều như vậy.

Tất cả cõi cao [phát sinh] từ thiện hạnh,

Sự hạnh phúc trong mọi kiếp cũng đều như vậy.

Luật của nghiệp đen và trắng và ảnh hưởng của nó được cho là không thể sai lầm. Một trong những người đã tuyên bố điều đó chính là Đức Phật. Kinh *Định Vương* nói rằng:

*Mặt trăng và những ngôi sao có thể rơi xuống từ vị trí cao của chúng,
Núi non, phố xá, và những phần còn lại có thể bị rã tan,
Vũ trụ này có thể sẽ đổi thay dưới một hình trạng khác,
Nhưng Ngài sẽ không bao giờ thuyết ra những lời nói sai lầm.*

Hãy suy nghĩ: “Thật không thể tưởng tượng được rằng Ngài nên nói một lời nói dối”, hãy suy tư cho đến khi đức tin trọn vẹn về nghiệp và ảnh hưởng của nó nảy sinh trong bạn.

Bạn có thể - trong một khoảng thời gian - không bị sự biểu lộ của bất kỳ nỗi đau thể xác và tinh thần nào, cũng không hề bị hãm hại gì bởi những kẻ thù hay những vị thần linh, được cung cấp nhiều điều kiện thuận lợi và v.v, hoặc cũng có thể gặp phải những hoàn cảnh hoàn toàn ngược lại; hoặc cũng có thể có sự xen kẽ của cả hai tình huống. Chỉ có ba khả năng này thôi! Hãy hình dung về trường hợp của bạn, dù đó là bất cứ tình huống gì; hãy thiên định cho đến khi bạn có được một bức tranh rõ ràng về khổ đau và hạnh phúc. Như trong kinh có nói:

Nghiệp của chúng sinh

Không bị tiêu thụ ngay cả trong hàng trăm A Tăng Kỳ kiếp

Khi điều kiện hội đủ và thời gian [thích hợp] đến,

Nó sẽ chín muồi và kết quả phải được nếm trải qua.

Bây giờ tất cả những thú vui - bắt đầu với một làn gió mát đến để làm cho bạn khỏe lại khi bạn bị khổ đau vì nóng bức; và tất cả những nỗi đau - bắt đầu với một mũi chích của một cây gai nhỏ, đều thuộc về kết quả của đức hạnh và tội lỗi mà ta đã thực hiện trong quá khứ.

Kho Tàng của Kiến Thức nói rằng:

Cô đọng sự lớn nhất của chúng,

Cho dù thiện hạnh hay bất thiện,
Số lượng nghiệp đạo được dạy là mười.

Theo đó, tội lỗi và bất thiện hạnh đúc kết lại thành mười: những nghiệp thuộc về thân gồm có: sát sanh, trộm cướp, tà dâm; nghiệp thuộc về khẩu gồm có nói dối, nói chia rẽ, nói lời độc ác và nói điều vô nghĩa; nghiệp thuộc về tâm bao gồm tham lam, ác ý và tà kiến.

Trong số này, không cần biết loài chúng sanh nào mà bạn giết, đó sẽ là bất thiện hạnh của tội **sát sanh**. Lấy một ví dụ minh họa như: liên quan đến yếu tố *cơ sở* như Đề Bà Đạt Đa, *ý định* cụ thể là sự nhận dạng của ông ta. *Phiền não* sẽ là một trong ba độc tố thuộc tinh thần (tham, sân, si) và *động cơ* là mong muốn giết. Sau đó, *hành vi* - đâm bằng một loại vũ khí chẳng hạn - và *hoàn thành* của nó - là cái chết của người khác - hoàn tất một bất thiện nghiệp của tội sát sanh. Mặc dù một số trường hợp nhận dạng nhầm lẫn và không chủ ý sát sanh như [*lỡ giẫm*] *chết dưới chân* và như vậy không đủ điều kiện *hoàn thành* một bất thiện nghiệp với các yếu tố về “cơ sở”, “ý định”, “hành vi” và sự “hoàn thành” như đã được minh họa, tuy nhiên chúng vẫn thuộc về thể loại của nghiệp bất thiện của tội sát sanh.

Đối với tội **trộm cắp**, *cơ sở* có thể là vàng thuộc quyền sở hữu của một người nào đó chứ không phải là bạn. *Nhận dạng* nó là như vậy, với bất kỳ yếu tố *phiền não* nào, và được thúc đẩy bởi lòng mong muốn lấy nó [từ chủ nhân của nó], *hành vi* là lấy được nó bằng nhiều cách. Nó được *hoàn thành* khi ý nghĩ “*Đây là của tôi*” xảy ra.

Đối với hành vi **tà dâm**, *cơ sở* có thể là - ví dụ - một cô gái không sẵn sàng để hành dâm. *Nhận dạng* cô ấy là như vậy, với bất kỳ *phiền não* nào; và *động cơ* là mong muốn có quan hệ tình dục với cô ấy, *hành vi* là sự nỗ

lực hướng tới mục tiêu đó. Nó được *hoàn thành* bởi sự hợp nhất của hai bộ phận sinh dục và v.v.

Đối với **nói dối**, liên quan đến *cơ sở* mà là một sự thật được bắt đầu, sự *nhận dạng* của nó là bị thay đổi. Với bất kỳ *phiền não* nào, và *động cơ* là mong muốn nói chuyện theo cách như vậy, *hành vi* là sự truyền đạt hoặc là bằng lời nói - hoặc là bằng cử chỉ. Nó được *hoàn thành* khi ý nghĩa [của điều muốn truyền đạt] được hiểu rõ.

Đối với **lời chia rẽ**, *cơ sở*, là hai chúng sinh - chẳng hạn, được *nhận dạng* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào; và *động cơ* là mong muốn chia rẽ họ. Nó được *hoàn thành* khi những lời nói này được nhận hiểu.

Đối với **lời nói độc ác**, *cơ sở*, một chúng sinh khó ưa, được *nhận dạng* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào; và *động cơ* là mong muốn nói một cách tàn nhẫn, *hành vi* nói những điều chạm [làm tổn thương] đến tận đáy lòng [của đối phương]. Nó được *hoàn thành* khi những lời nói ra [được đối phương] nghe hiểu.

Đối với **lời vô nghĩa**, *cơ sở* - là một chủ đề không có ý nghĩa mà không rơi vào một trong ba loại (nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời độc ác) trước đó, được *nhận dạng* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào; và *động cơ* là mong muốn nói những điều vô nghĩa, *hành vi* là kể những câu chuyện vô nghĩa về các vị vua, bộ trưởng, tướng lĩnh, những tên trộm và v.v, lặp đi lặp lại những lời của bài hát và giỡn cợt vì ham thích, và đối với những người xuất gia là thực hiện để tăng bốc những người khác với mục đích tìm kiếm [lợi lộc] một lần nữa. Nó được *hoàn thành* ngay sau khi các điều ấy vừa được nói ra.

Đối với sự **tham lam**, *cơ sở* - đồ đạc của người khác, được *nhận ra* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào mà có năm đặc điểm sau đây: tham

đắm vào đồ đạc của riêng bạn, háms lợi, sự đánh giá cao [ham thích] đồ dùng của người khác, tham lam, vô liêm sĩ và thiếu sự suy nghĩ, xem xét về những mặt tiêu cực; cùng với *động cơ* là tư tưởng khao khát để đạt được chúng, *hành vi* là nỗ lực để đạt được mục đích ấy. Nó được *hoàn thành* bởi niềm mong muốn đối với điều ấy.

Đối với sự **ác ý**, *cơ sở* - một chúng sanh không hấp dẫn (khó ưa), được *nhận ra* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào mà có năm đặc điểm sau đây: sự tức giận nắm lấy sự thật của các nguyên nhân của sự hãm hại; sự không dung thứ được của hãm hại, oán giận phát sinh từ sự chú ý không chính xác mà nhớ lại nó nhiều lần, sự thù địch mong muốn đánh đập hoặc giết hại người ấy, vô liêm sĩ và thiếu sự xem xét suy nghĩ về những mặt hạn chế tiêu cực; cùng với *động cơ* là muốn giết, trói cột v.v, *hành vi* là nỗ lực để làm việc đó. Nó được *hoàn thành* khi quyết định làm như vậy được thực hiện, nếu bạn thực sự có khả năng của nó.

Đối với **tà kiến**, *cơ sở* như nghiệp và kết quả của nó; được *nhận ra* là như vậy. Với bất kỳ *phiền não* nào; và *động cơ* là mong muốn phủ nhận sự tồn tại của một cái gì đó tồn tại, *hành vi* là sự suy nghĩ rằng: *nó không tồn tại*. Nó được *hoàn thành* khi bạn quyết định nó là như vậy .

Ngoài ra, dị thực quả của những tội cực kỳ nghiêm trọng là sự tái sinh vào địa ngục; của những tội nghiêm trọng trung bình là tái sinh làm ngựa quý; của những tội nghiêm trọng ít hơn thì tái sinh làm súc sinh. Quả tương ứng với nhân của tội sát sanh là mạng sống ngắn ngủi; đối với trộm cắp - đó là sự nghèo nàn; đối với tà dâm - đó là không giữ được [sự thủy chung] của người vợ hoặc chồng; đối với nói dối là bị chỉ trích; nói lời chia rẽ thì có ít bạn bè; nói lời độc ác thì bị nghe những điều khó chịu; nói lời vô nghĩa thì lời mình nói ra sẽ bị người khác xem thường; đối với tham lam thì những niềm hy vọng của mình sẽ không bao giờ được thỏa

mãn; đối với ác ý thì sẽ bị sợ hãi khủng khiếp; đối với tà kiến thì sẽ bị thiếu sự hiểu biết về những quan điểm tuyệt vời.

Hãy suy nghĩ:

Hơn nữa, mặc dù trong quá khứ, vì thiếu sự tỉnh giác cho nên tôi đã phạm nhiều tội lỗi. Tôi không nhận ra những gì tôi đã tích lũy. Bây giờ với sự tỉnh giác, bất cứ khi nào chúng sắp sửa xảy ra tôi sẽ chắc chắn áp dụng các phương pháp đối trị của chúng. Tuy nhiên, nếu chỉ với mỗi một điều này thôi thì vẫn chưa đủ. Tôi phải nỗ lực tinh tấn để thực hiện những việc thiện lành. Vì lý do đó tôi cần phải biết chúng là những gì. Mười điều thiện lành là đảo ngược của mười điều bất thiện. Cụ thể là, để đạt được một hình thức tuyệt vời của cuộc sống để đạt được giác ngộ, nhất thiết tôi phải không được bị ô nhiễm bởi những nghiệp bất thiện, vì vậy tôi không được tạo ra những nghiệp bất thiện mới. Mặc dù vậy, trong cuộc sống hiện tại tôi đã tích lũy vô số tội lỗi, và đó chỉ là một phần nhỏ đối với trong nhiều kiếp, không những chỉ vì lợi ích của riêng bản thân tôi mà còn vì lợi ích của cha mẹ, con cái, bạn bè, vợ chồng, thân quyến, tôi tớ, tôn giáo, chùa chiền và v.v., Tôi đã tích lũy vô số tội lỗi. Khi phải ném trái những dị thực quả của chúng (quả báo đã chín muồi của những nghiệp đã tạo) tôi sẽ không thể chia sẻ với những người khác. Chúng sẽ rơi vào mỗi một mình tôi [và tôi phải hứng chịu một mình]. Như đối với nghiệp [mà kết quả của nó là] nhất định phải được ném trái qua, theo *Kho Tàng của Kiến Thức* thì đó là không thể đảo ngược. Bất cứ điều gì tôi làm, dường như tôi không thể giải thoát mình ra khỏi cõi sinh tử luân hồi.

Một khi bạn đã đạt đến điểm mà bạn gặp phải rắc rối bởi ý nghĩ này, hãy nghĩ rằng:

Xin thành kính tri ân lòng tốt của bậc Hướng Đạo Sư vô cùng khéo léo và đầy lòng bi mẫn của chúng ta - người đã truyền trao cho ta rất nhiều Giáo Lý: có những ý nghĩa rõ ràng và có những ý nghĩa cần phải được giải thích. Nếu tiểu thừa giải thích vấn đề theo cách này, thì ý nghĩa dứt khoát là ngay cả những lỗi lầm nghiêm trọng nhất như ngũ trọng tội vẫn có thể được vô hiệu hóa bằng cách thực hành pháp sám hối và tránh không phạm.

Bức Thư Gửi Cho Một Người Bạn nói:

*Một người, lỡ một lần bất cẩn,
Sau này trở nên có lương tâm,
Đẹp như vầng trăng không có một gợn mây:
Như Nanda, Angulimala, A-Xà-Thế và Udayana.*

Nanda - một người trẻ tuổi rất tham đắm vợ của mình; Angulimala giết một ngàn người nhưng một [người định giết là Mẹ mình].³³ A-Xà-Thế giết cha của mình là Vua Tần Bà Sa La. Họ đã thực hành pháp Sám Hối và tránh không phạm nên họ được tịnh hóa. Hai vị đầu tiên đạt được quả A La Hán. Mặc dù Udayana giết mẹ của mình, cảm thấy vô cùng hối hận nên ông đã thay đổi đột ngột một cách đúng đắn [những gì cần được thực hiện] và loại trừ [những gì cần phải từ bỏ]. Do đó, bị tái sinh trong địa ngục như một quả bóng vải nảy lên [lập tức được thoát khỏi địa ngục ngay sau khi bị tái sanh]³⁴, người ta nói ông ta đạt được Nhập Lưu trong sự hiện diện của Đức Thế Tôn.

Hãy suy nghĩ rằng: “*Ngay cả khi tôi không đạt được kết quả vĩ đại như vậy, nhưng ít nhất tôi phải ngăn chặn cánh cửa đi vào các đọa xứ*”.

³³ Tên một người Bà la môn giết 999 người chặt ngón tay xỏ thành râu đeo, ông ta tin rằng giết được 1000 người thì được sanh thiên. Vì không tìm được ai, y rượt mẹ mà giết. Phật hiện ra, cảm hóa và cho y qui y thọ phép xuất gia, sau tu tập và đắc A la hán. (Từ điển Phật học Pali-Anh-Việt)

³⁴ DG

Những đối tượng mà bạn cần [quỳ] ở trước các đối tượng ấy để thực hành pháp Sám Hối chính là những đối tượng của sự Quy y đã được mô tả trước đây; hoặc trong phần Phước điền Công đức Đạo Sư Du Già. Hãy nhớ lại họ, đầu tiên hãy khởi lên sự hối hận sâu sắc đối với tội lỗi của bạn như bạn cảm thấy bạn đã nuốt phải chất độc, và cố ý tránh [không vi phạm nữa]; hãy suy nghĩ: “*Trong tương lai tôi sẽ không làm điều này - ngay cả khi phải đánh đổi bằng cả mạng sống của chính mình.*” Hãy tụng phần thực hành phục hồi cụ thể cho mỗi một trong ba loại nguyện, trong *Sám Hối của Sự Phạm Tội* và v.v Hãy lễ lạy để thiết lập sự thực hành thực tế. Cũng nên thiền định về “Chân Như”.

Trong *Interchapter* có nói:

*Bậc Trí mong muốn tận dụng tốt sự tự do và thuận duyên,
Hãy suy ngẫm kỹ về cái chết, không đủ thời gian; và khổ đau ở đọa xứ;
Họ loại bỏ những tham đắm đối với những vấn đề của cuộc sống này,
Và khao khát những kết quả hạnh phúc [của những kiếp lai sinh]*

B. Luyện tâm trên các giai trình của Đạo lộ chung với chúng sanh trung căn

Đèn Soi Nẻo Giác nói rằng:

*Với chí nguyện xa lìa những lạc thú thế gian,
Có bản tính muốn loại trừ tội lỗi,
Bất cứ ai quan tâm đến sự an lạc cá nhân,
Được gọi là một “**chúng sanh trung căn**”.*

Phần này có hai phần:

- 1. Suy ngẫm về những đau khổ của luân hồi sinh tử*
- 2. Giải thích giai đoạn thực hành của Đạo lộ giải thoát khỏi chúng*

1. [Suy ngẫm về những đau khổ của luân hồi sinh tử]

Điều này có hai phần:

- a) Suy ngẫm từ quan điểm của đau khổ và nguồn gốc của nó*
- b) Suy ngẫm trong mối quan hệ với Mười Hai Nhân Duyên.*

a) [Suy ngẫm từ quan điểm của sự đau khổ và nguồn gốc của nó]

Điều này có hai phần:

- i) Khổ đau - những hạn chế của cõi luân hồi sinh tử*
- ii) Nguồn gốc của nó - quá trình nhập vào dòng sinh tử luân hồi*

i) [Đau khổ - những hạn chế của luân hồi sinh tử]

Trong kinh có nói:

*Này chư Tỳ kheo, đây là Thánh Đế của đau khổ
Đây là Thánh Đế về nguồn gốc của nó.*

Cách công bố về sự thật mang tính kết quả của khổ đau trước và sau đó mới đến sự thật mang tính nguyên nhân của nguồn gốc của nó - có lẽ dường như bị đảo ngược của nhân và quả. Tuy nhiên, [Đức Phật] đã có một mục đích cụ thể trong tâm trí khi làm như vậy, liên quan đến điều này, *Bốn Trăm Bài Kệ* có nói:

*Nếu đại dương của sinh tử
Hoàn toàn không có giới hạn ,
Này đứa trẻ đang rơi trong đó
Tại sao con không sợ hãi?*

Và Mật Chú Tối Thượng ³⁵nói:

Cũng giống như một căn bệnh cần được chẩn đoán

Và nguyên nhân của căn bệnh cần được loại bỏ,

Vấn đề sức khỏe cần phải đạt được

Và phương pháp chữa trị cần phải tuân theo,

Vì vậy, những đau khổ, nguyên nhân của nó,

Sự chấm dứt - và tương tự - con đường

Được xác định, từ chối, đạt được, và tuân theo.

Sau khi nhận ra rằng hạnh phúc và đau khổ cả hai đều là kết quả, nó vô cùng quan trọng để “thực hiện” và “từ bỏ” những nguyên nhân tạo ra chúng. Do đó, các chủ đề thực tế của quán tưởng chủ yếu đề cập đến những đau khổ của các cõi cao hơn. Chủ đề thiền định của nó gồm ba điểm:

(1) *Đau khổ của loài người*

(2) *Đau khổ của hai loại tái sinh cao hơn*

(3) *Ngoài ra, những khổ đau chung của tất cả sáu loại [trong lục đạo].*

(1) Trước tiên, liên quan đến [đau khổ của loài người]

Mặc dù [Đức Phật] dạy bốn loại tái sinh, chủ yếu là **sinh ra** từ một bào thai sẽ được bàn đến. Bạn đang bị ở trong một vị trí dưới dạ dày, ở trên ruột, dọc theo cột sống, trôi nổi trong một chất nhờn không rõ ràng và nồng nặc mùi. Khi bạn tiến dần từ giai đoạn “*có dạng hình ống*” đến lúc tay chân của bạn được hình thành, bất cứ khi nào mẹ của bạn ăn thức ăn nóng hoặc chất lỏng bạn cảm thấy như thể bạn đang bị đẩy vào lửa; khi bà dùng thức ăn lạnh, bạn cảm thấy rằng bạn đang rơi xuống một vách đá và tương tự như thế. Nhiều hành động bất cần khác nhau của Mẹ đã gây

³⁵ Ngài Di Lặc trước tác

ra sự đau khổ cho bạn. Khi 266 ngày đã trôi qua, luồng gió nghiệp khiến cho đầu của bạn quay xuống. Khi bạn di chuyển ra ngoài thông qua các xương chậu chật hẹp, bạn đau đớn như thể thịt da của bạn bị xé ra. Hơn nữa, mặc dù sau khi được sinh ra, bạn được đặt trên một chiếc giường mềm mại, nhưng bạn cảm thấy như thể đang bị đẩy vào bụi gai. Khi nước ối được lau đi, bạn phải chịu đau đớn như thể bị lột da sống. Khi dây rốn được cắt, bạn đau khổ như đang bị xẻ thịt. Khi mẹ ôm bạn vào lòng, bạn phải chịu đau đớn như một con chim non mới ra ràng bị con diều hâu bắt đi. Khi được bọc trong vải và đặt trong một cái nôi, bạn như thể đang bị trói cột, bị bỏ tù và đại loại như thế. Vì vậy, hãy suy ngẫm về những đau khổ [của sự sinh ra] thật là khó chịu.

Đối với sự đau khổ của **già** - hãy suy nghĩ: “Tóc của tôi đã bị bạc trắng đi, cơ thể của tôi khòm xuống, và trán của tôi bị bao phủ trong những nếp nhăn. Với cách cơ thể tôi đã bị suy yếu, mặc dù tôi còn chưa thay đổi thân xác, tôi cũng có thể bị [thay đổi]!” Các hành giả trẻ nên xem xét một người già yếu và nghĩ rằng: “*Tôi sẽ không thoát khỏi đau khổ của sự già nua cũng như thế*”.

Đối với sự đau khổ của **bệnh tật**, bạn có thể đã tự mình trải qua một căn bệnh nghiêm trọng. Nếu không, bạn có thể suy xét từ trường hợp của những người khác: xem xét một người đã bị tấn công bởi bệnh tật trong một thời gian dài; hoặc một người bệnh bỗng đột nhiên bị ảnh hưởng bởi một vong linh xấu; hoặc bị thương bởi một loại vũ khí và hãy nghĩ đến bản thân: “*Tôi không thể thoát khỏi sự đau khổ tương tự của bệnh tật*”.

Đối với sự đau khổ của **chết chóc**, hãy suy nghĩ về cách thức mà nó xảy ra: bệnh tật ngày càng xấu đi, các bác sĩ đành phải bỏ cuộc, các thầy bói lừa dối bạn, bạn bè và người thân xung quanh bạn khóc than, các chế phẩm được thực hiện cho sự thực hành khám nghiệm tử thi và cho việc

xử lý xác chết của bạn. Về phần cá nhân bạn, da dẻ bạn tái mét, nhợt nhạt, miệng khô, môi của bạn vênh lên, lỗ mũi trở nên bị chèn ép, đôi mắt chìm sâu vào trong ổ mắt, và hơi thở của bạn sẽ trở nên nặng nề. Bạn hối tiếc về những lỗi lầm mà bạn đã phạm trong quá khứ. Bạn đang sắp sửa phải lìa xa tất cả mọi thứ tốt đẹp mà bạn đã từng có - bạn bè, người thân, tùy tùng, tài sản, của cải và tài sản. Bạn cũng sẽ phải để lại trên chiếc giường - cái thân xác mà bạn đã từng quan tâm và rất đổi yêu chuộng; và bạn phải ra đi đến một thế giới kế tiếp dưới sự ảnh hưởng của sự tham ái mãnh liệt.

Hơn nữa, còn có sự đau khổ của mối nghi ngờ rằng bạn có thể gặp kẻ thù của mình; và sợ phải lìa xa những người yêu dấu. Rồi lại - đối với các thương gia và nông dân, còn có nỗi sợ của sự mất mát hàng hóa và mùa màng bị tàn phá bởi những trận mưa đá dữ dội. Đối với các nhà lãnh đạo chính trị và các bộ trưởng của họ, đó là nỗi sợ sẽ không có khả năng để đánh bại kẻ thù và để chăm sóc cho bạn bè của họ. Đối với những người xuất gia thọ giới, đó sẽ là nỗi sợ những khó khăn trong việc thọ trì giới luật - do vì sự yếu đuối trong khi chữa bệnh, cũng như thiếu sự thông thạo trong việc học tập và suy tư do trí thông minh giảm sút và v.v. Đó là sự đau khổ của việc tìm kiếm một cái gì đó mà bạn muốn nhưng không tìm thấy nó (câu bất đắc khổ). Ngoài ra còn có ví dụ như sự đau khổ của những người đầy quyền lực bỗng trở thành bất lực; của những người giàu có bị giảm xuống thành nghèo nàn; người thích giao du thì bây giờ chỉ thấy cô đơn có mỗi bản thân mình; và thấy mọi sự bị thay đổi trên quê hương của bạn. Tóm lại, hãy thiền định cho đến khi bạn đã đạt được một sự hiểu biết sâu sắc rằng, do hoàn cảnh không mong muốn khác nhau như đói - khát và nóng - lạnh, sự tồn tại của con người là đặc trưng của khổ đau.

(2) Về [những đau khổ của chư Thiên và A Tu La]

Mặc dù chư thiên của cõi dục không trải qua những đau khổ của sinh, lão, bệnh, v.v. như loài người phải chịu; nhưng khi cái chết của họ sắp xảy ra, đột nhiên da của họ trở nên nhợt nhạt, họ không còn muốn ở lại trên những bảo tòa thoải mái của họ nữa; những vòng hoa của họ bị héo úa; y phục bốc mùi hôi hám khó chịu; và họ bị đổ mồ hôi - điều mà trước đây chưa bao giờ xảy ra. Đây là năm dấu hiệu của cái chết. Ánh hào quang của cơ thể của họ cũng mất dần, các loại nước tẩy rửa của họ bám vào cơ thể họ, y phục và đồ trang sức phát ra âm thanh khó chịu, đôi mắt của họ chớp nháy, và họ cảm thấy tham đắm vào các đối tượng đặc trưng - đó là những dấu hiệu của cái chết sắp xảy ra. Ý thức rằng đó là mười điềm báo trước về cái chết, họ đau khổ vô cùng! Đặc biệt, khi những người được gọi là “[*Những người biết về*] *Ba Sự Kiện*” điều tra tìm hiểu vấn đề, họ biết trước được nơi kế tiếp mà họ sẽ được sinh ra. Chẳng hạn như biết rằng họ chắc chắn sẽ bị sinh ra trong một địa ngục, họ trải qua kinh nghiệm đau đớn không thể chịu nổi - giống hệt như là họ đang thực sự ở đó rồi vậy. Con người chỉ có thể phỏng đoán rằng họ sẽ bị tái sinh trong địa ngục, chứ họ không có sự chắc chắn tuyệt đối như vậy. Đối với các vị chư Thiên ấy thì khác [vì họ biết chắc chắn nơi họ sẽ sanh ra], đó là lý do tại sao đau khổ của họ được cho là lớn hơn nhiều [so với nỗi đau của loài người]. Chư Thiên cũng kinh nghiệm được những nỗi đau khổ giày vò khác nữa. Khi những người công đức ít thấy vị các chư Thiên công đức nhiều hơn, họ cảm thấy bị đe dọa; những vị yếu hơn bị đày bởi những vị mạnh mẽ hơn. Khi giao chiến với các A Tu La, họ giết hại và bị kẻ khác giết hại; thân thể và tay chân của họ bị chặt bằm ra thành nhiều mảnh.

Chư thiên ở cõi Sắc và Vô Sắc thì không bị trải qua những đau khổ biểu hiện ở trên. Tuy nhiên, cũng giống như chim bồ câu ở hiên nhà [luôn luôn] quay trở lại nơi trú ẩn của mình, một khi nghiệp lực đầy của sức Định của

họ bị cạn kiệt, sau khi chết họ bị buộc phải trải nghiệm những đau khổ của cõi dục. Hãy suy ngẫm kỹ về điều này!

(3) Đối với chủ đề kèm theo - những đau khổ chung cho tất cả sáu loài

Có sự *đau khổ tiềm tàng*: bao lâu bạn còn chưa thoát khỏi luân hồi sinh tử, cho dù nhờ vào sức mạnh của công đức - bạn có thể trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương hay Phạm thiên, nhưng bạn sẽ trở thành nô lệ trở lại. Sau đó, có những *đau khổ hiện tại*: như sinh ra, già nua, bệnh tật, chết chóc trong cuộc sống hiện tại. Có sự *biểu hiện đau khổ*: [chẳng hạn như] đau khổ bị trở nên trầm trọng hơn khi tiếp xúc với một hiện tượng đang biến đổi rõ ràng như nước muối đổ vào vết thương đang hở ra lở loét. Có sự *đau khổ của sự thay đổi*: khi mệt mỏi vì đi bộ, nếu bạn nghỉ ngơi, bạn cảm thấy hạnh phúc nhưng sau một lát bạn lại cảm thấy đôi chân và lưng của bạn bị đau nhức. Sự đau khổ lan tỏa khắp nơi, tương tự như kinh nghiệm của một người bị bọc (đông lại) trong băng đá - bao lâu mà người ấy còn chưa được moi ra khỏi khối băng đá ấy thì người ấy không bao giờ có thể cảm thấy ấm áp.

Để tóm tắt ý nghĩa ở trên, một khi bạn đã bị tái sinh với các uẩn bất tịnh, bạn không thể không trải qua những kinh nghiệm đau khổ trên cơ sở các uẩn hiện tại của bạn và cũng tất yếu sẽ gây ra đau khổ trong tương lai. “Sự chiếm dụng” có liên quan đến khát vọng và sự tham đắm. Hãy suy ngẫm như thế về cách mà bạn bị quay cuồng trong vòng sinh tử luân hồi như con gà và quả trứng.

Ngoài ra, còn là sự *thiếu độ tin cậy*: trong các mối quan hệ với cha mẹ, người đồng hành, bạn bè và kẻ thù thường đảo ngược - không những chỉ qua những sự tái sinh liên tục mà còn ngay cả trong một cuộc đời duy nhất này cũng vậy. Đó là những người - lúc đầu - là những người thân

yêu của bạn; về sau - lúc cuối đời - cũng có thể trở thành kẻ thù của bạn. Có người - mới năm ngoài bạn nghĩ là bạn muốn giết; và có người cũng đã từng muốn giết bạn, nhưng năm tới có thể trở thành người bạn thân yêu nhất của bạn và v.v. Vì vậy, hãy suy tư về khổ đau của sự không chắc chắn liên quan đến bạn bè và kẻ thù.

Liên quan đến sự *bất mãn với những gì bạn có*, trong quá khứ bạn đã từng uống nước cam lồ chọn lọc của chư Thiên, sau đó là sữa mẹ và cuối cùng là nước đồng sôi với một dung tích lớn không thể kể xiết vượt xa lượng nước chứa trong vô số các đại dương lớn - nhưng bạn vẫn cảm thấy không hài lòng. Hãy suy ngẫm về việc bạn sẽ không bao giờ có khả năng để thỏa mãn bởi các đối tượng của sự ham muốn - như những người bị bệnh phong cùi ngồi cạnh một ngọn lửa.

Vì không thể nào tính đếm hết được những thân xác của bạn [trong quá khứ]; hãy dẹp sang một bên những xác thân mà bạn đã từ bỏ do nhiều thứ bệnh tật khác nhau và các nguyên nhân khác còn lại; chỉ bàn đến cái chết của bạn vì gươm đao - nếu đem dồn đống lại những cái đầu mà bạn đã mất mỗi lần bị chết bởi gươm đao - thì đống đầu ấy sẽ cao hơn cả cõi Phạm Thiên. Hãy suy nghĩ rằng, “*Nếu tôi không giải thoát mình ra khỏi sinh tử luân hồi, thì tôi sẽ không thể nào tránh được quá trình lặp đi lặp lại trong sự từ bỏ cơ thể của mình*”.

Liên quan đến việc *trải qua vô số lần sinh tử*:

*Nếu bạn định đếm cho đến người mẹ ban đầu của bạn,
Hãy sử dụng những hạt đất [cát] có kích thước bằng quả của cây bách xù,
Sẽ không bao giờ có đủ đất để cho bạn đếm như vậy.³⁶*

³⁶ *Bức Thư gửi cho một Người Bạn* của ngài Long Thọ

Nếu bạn định cố gắng để kiểm đếm mẹ của riêng cá nhân mình, mẹ của mẹ mình [bà Ngoại], và mẹ của mẹ của mẹ mình [bà Cố] và v.v, bằng việc sử dụng những hạt đất [để đếm], thì ngay cả với trái đất rộng lớn này cũng sẽ không thể thực hiện được. Đây là những gì mà khái niệm **“người mẹ ban đầu”** ngụ ý. Nó cũng có nghĩa là bạn không thể nào tính đếm được số lượng bà mẹ mà bạn đã có.

Liên quan đến sự không chắc chắn về *trạng thái cao sang và thấp hèn*:

*Như vị Trời Đế Thích, bạn có thể xứng đáng với danh dự của cả thế gian,
Nhưng bởi sức mạnh của nghiệp bạn sẽ rơi trở lại trái đất.*

Mặc dù bạn có thể là Chuyển Luân Thánh Vương,

Nhưng bạn sẽ trở thành đầy tớ của kẻ nô lệ trong luân hồi sinh tử.³⁷

Hãy suy ngẫm về cách mà vị Trời Đế Thích và Chuyển Luân Thánh Vương sau đó bị tái sinh vào tình trạng thấp hèn như một tên đầy tớ của một kẻ nô lệ hoặc bị rơi vào các đọa xứ; và suy ngẫm về cách làm thế nào mà ngay cả mặt trời và mặt trăng, đã thấp sáng thế giới với ánh sáng của chúng - bị tái sinh trong bóng tối dày đặc.

ii) Suy ngẫm về nguồn gốc [đau khổ]: quá trình nhập luân hồi sinh tử

Một khi bạn đã hiểu rõ tình trạng của đau khổ xoay vần trong sự luân hồi như vừa được giải thích, nếu bạn không muốn nó, bạn phải loại bỏ nguyên nhân của nó. Để loại bỏ nguyên nhân của nó, bạn phải nhận ra chúng là nghiệp và phiền não, yếu tố đóng vai trò quan trọng chính là sự phiền não. Ví dụ, như những hạt giống gieo xuống đất khô, chúng sẽ

³⁷ Như trên

không cho ra quả trừ khi chúng gặp các điều kiện tốt như nước, phân bón, nhiệt độ ẩm áp, độ ẩm và vv, trong *Thích Lượng Luận* ³⁸ có nói rằng:

*Bằng cách vượt qua các nghiệp ái dục sinh tử,
Khả năng đối với động cơ thúc đẩy của những nghiệp khác sẽ tiêu tan,
Bởi vì các nguyên nhân góp phần cho điều đó đã bị cạn kiệt.*

Nếu một người đã tích lũy nghiệp cho một sự tái sinh làm loài súc vật - đạt được sự an tịnh³⁹ trước khi phải đối mặt với nghiệp đó, “nghiệp” trong trong trường hợp được bàn đến sẽ trở thành vô giá trị và không tạo ra kết quả.

Một khi bạn đã xác định được các yếu tố tinh thần bị quấy nhiễu, hiểu rằng những tồn tại như tiềm năng đang tiềm ẩn trong dòng tâm thức của bạn là khó có thể trục xuất như vết dầu loang trên giấy. Như những người có những căn bệnh tiềm ẩn trong mình; họ xuất hiện trông khỏe mạnh nhưng sẽ bị đau đớn bất cứ khi nào bệnh của họ bị kích động bởi chế độ ăn uống không thích hợp. Thực tế của việc nhìn thấy những điều hấp dẫn - nam và nữ, thú nuôi, quần áo, vải sợi, kim loại quý, đá quý và vv kích thích những sự tham đắm tiềm ẩn và làm cho nó biểu hiện ra. Sự **tham đắm** chính là yếu tố tinh thần phiền não - đó là mong muốn mạnh mẽ để tận hưởng những thứ ấy - nói cách khác - để ngắm nhìn chúng, chạm vào chúng và v.v.

Khi nhìn thấy một kẻ thù hoặc một người nào đó tính tình không hợp, khi bạn cảm thấy sự thù địch mạnh mẽ và tự hỏi mình những gì bạn có thể làm để hại họ - đó chính là sự **sân giận**: phiền não của tình trạng thù địch dữ dội sẽ bốc cháy mãnh liệt như một đóm than hồng được một cơn gió làm cho bùng cháy lên.

³⁸ [Tên một bộ luận do ngài Pháp Xứng sáng tác].

³⁹ Nói một cách khác, là sự an tịnh của Niết Bàn

Khi nhờ vào sự ảnh hưởng của chấp ngã và dựa trên sự tái sinh vào cảnh giới cao với sự giàu có, thừa hưởng được sự giáo dục tốt, có kỹ năng thể chất khéo léo v.v. bạn nghĩ rằng, “*Những người này không sánh được với ngay cả một lỗ [chân lông] duy nhất của ta*”, đó chính là tính **kiêu căng ngạo mạn**: sự phiền não có một khía cạnh của sự tự phụ và xem bản thân vượt trội hơn tất cả.

Cũng như trong một ngôi nhà không có cửa sổ và đang chứa một số lượng lớn các đồ vật với màu sắc và hình dạng khác nhau, nhưng bởi vì bóng tối nên bạn không thể phân biệt được màu trắng - đen, tốt - xấu và v.v, các phiền não khiến cho tất cả đều mơ hồ và không rõ ràng - tồn tại ở cả hai mức độ - tương đối và tuyệt đối (như nghiệp và kết quả của nó; Tứ Đế); đó chính là sự **vô minh**.

Nghi chính là sự phiền não làm cho bạn đặt câu hỏi về tính xác thực của những gì được giải thích trong Kinh Điển liên quan đến Tam Bảo và v.v., như vậy, và cản trở không cho bạn đạt được sự chắc chắn về các hiện tượng trong vấn đề được bàn đến.

Được thành lập trên một nền tảng hoặc một sự quy gán - chẳng hạn như năm uẩn - chúng là vô thường và tan rã ngay vào khoảnh khắc tiếp theo sau khoảnh khắc hiện tại; chúng không phải là đơn nhất mà là sự tập hợp của nhiều thành phần. Tư tưởng [chấp vào] các uẩn tạm thời: **thân kiến** chính là sự hiểu biết bị quấy nhiễu;⁴⁰ nó nhận thức các uẩn như là *tự ngã* và gọi đó là “*Tôi*” và “*của tôi*”.

Biên kiến là sự hiểu biết bị quấy nhiễu, nó xem xét các uẩn đã được nhận thức là “*Tôi*” như là: hoặc là thường hằng và bất động; hoặc là bị hủy diệt

⁴⁰ “Bị quấy nhiễu” là một yếu tố tinh thần đang nhiễu loạn hay phiền não; nó không phải là trí tuệ thật sự mà là một sự nhận thức sai lầm

- ngụ ý là không hề có khái niệm về tương lai sau khi chấm dứt cuộc sống này.

Kiến thủ là sự hiểu biết bị quấy nhiễu liên quan đến một trong ba: quan điểm chấp vào ngũ uẩn tạm thời (thân kiến), biên kiến hoặc tà kiến; hoặc đối với các uẩn mà chúng dựa vào - nắm bắt nó như là ưu điểm vượt trội của chúng.

Tuân thủ tính ưu việt của các giáo điều: **giới cấm thủ** - là sự hiểu biết bị quấy nhiễu - nó có một nền đạo đức được coi là từ chối các đạo đức sai lầm (bằng cách của các đối tượng), tuân giữ những điều như cắt tóc hoặc các uẩn là cơ sở của những điều này, và mong muốn đạt được giải thoát [nhờ chúng] .

Tà kiến là sự hiểu biết bị quấy nhiễu, nó phủ nhận sự tồn tại của nghiệp và kết quả; sự tái sinh; hoặc nó khẳng định sự sáng tạo và hủy diệt của thế giới bởi Phạm thiên và v.v.

Mặc dù, như là nguồn gốc của tất cả các phiền não, cả hai - vô minh và thân kiến - được kết hợp thành một, không có rời rạc. Khi bạn trình bày tỉ mỉ thì chúng khác nhau. *Vô minh* cũng giống như bóng tối khiến quý vị không phân biệt rõ ràng là một sợi dây thừng. *Thân kiến* giống như nhận thức tiếp theo cho rằng sợi dây thừng là con rắn. Do đó, cả hai hình thành nên gốc rễ của tất cả các phiền não và tạo ra tất cả các hành vi sai trái dưới ảnh hưởng của tham ái và thù hận.

Trong khi bây giờ bạn có thể hạn chế phiền não của bạn một chút, nếu bạn không thể bứng gốc của chúng lên, những khuynh hướng tiềm ẩn sẽ tạo cơ sở cho sự gia tăng của các phiền não, giống như cách mà những hình ảnh được phản chiếu trong gương. Cũng như khi chiếc gương và một khuôn mặt gặp nhau thì ngay lập tức một hình ảnh xuất hiện, do đó,

những cuộc gặp gỡ với các hiện tượng khác nhau - kẻ thù, bạn bè và v.v. - gây ra xu hướng tiềm ẩn để bộc lộ chính bản thân chúng. Sự nhận thức về các đối tượng này dẫn đến sự gia tăng của các phiền não.

Những yếu tố tinh thần bị quấy nhiễu được khuyến khích bằng cách tách xa các bậc Thầy tâm linh và các Pháp Hữu bởi các trò tiêu khiển, và bởi các hành vi và cuộc trò chuyện của bạn đồng hành xấu với những phiền não mạnh bạo. Phiền não cũng tăng lên thông qua lời giải thích được đưa ra bởi các vị thầy sai quấy và đại loại như thế - người tuyên bố đã đạt được giải thoát nhưng vẫn chưa diệt trừ được các yếu tố phiền não. Tương tự, đối với những người được đào tạo kỹ trong sự cầu nguyện của họ, sự trì tụng của họ vẫn tiếp tục không bị gián đoạn mặc dù đã nhường chỗ cho sự phân tâm. Sự phiền não tăng lên thông qua việc làm quen với chúng và thông qua thói quen. Sự chú ý không đúng cách cũng đã làm bùng cháy các phiền não: thông qua sự tham ái và hận thù khiến cho bạn tưởng tượng ra nhiều điều khác nhau, cách mà mọi người hãm hại và giúp đỡ bạn chẳng hạn. Nó cũng có thể làm cho bạn nghĩ rằng mặc dù một người nào đó đã phạm tội rất lớn, nhưng hiện giờ người ấy vẫn đang rất hạnh phúc, và do đó [bạn cho rằng] - luật nhân quả và nghiệp báo là không đúng sự thật.

Sau khi xác định sáu nguyên nhân này, bạn nên thực hành một cách tha thiết như thể là nằm chờ kẻ thù trên một con đường hẹp và nguy hiểm.

b) Suy ngẫm về [đau khổ cõi luân hồi] liên quan đến Mười Hai Nhân Duyên

*Kinh Lúa Giống*⁴¹ nói:

⁴¹ (*Đạo Can Kinh*)

Nhân Duyên là gì? Cái được gọi là “*Nhân Duyên*” chính là: Vì cái này tồn tại nên cái kia xảy ra; vì cái này đã phát sinh nên cái kia phát khởi. Nói cách khác, các yếu tố cấu thành [*hành*] bị quy định bởi *vô minh*; *y thức* bị quy định bởi *hành* ... Do bởi điều kiện đó nên sanh, già và cái chết, đờn đau, than khóc, khổ sở, buồn bã và tâm hỗn loạn xảy ra. Đây là cách mà hàng loạt những khổ đau thuần túy phát sinh.

Mặt khác, khi *vô minh* chấm dứt thì *hành* cũng đoạn diệt ... khi *sinh* chấm dứt thì sự *già nua* và *chết chóc* cũng không còn; sự đờn đau, than khóc, khổ sở, buồn bã và tâm hỗn loạn tiêu vong. Đây là cách mà hàng loạt những khổ đau thuần túy chấm dứt.

Theo những lời này, trên cơ sở của Mười Hai Nhân Duyên hãy suy ngẫm triệt để về cách mà một người xoay vần trong những sự tái sinh hạnh phúc và đau khổ.

2) Các giai đoạn thực hành về con đường giải thoát khỏi [những khổ đau] ở trên

Nhờ sự ***rèn luyện về giới luật*** mà có thể biến một cái tâm xao lãng trở thành một cái tâm tập trung, những phiền não biểu hiện bị tạm ngừng. Nhờ sự ***rèn luyện về thiên định*** mà có thể biến một tâm trí không được miên mật trở nên một tâm trí miên mật, những phiền não biểu hiện bị ngăn ngừa. Nhờ sự ***rèn luyện về trí tuệ*** mà có thể biến một tâm trí thiếu tự do thành một tâm trí giải thoát, tận diệt được các phiền não; và đạt được quả vị Niết Bàn. Vì vậy, giới luật thanh tịnh là gốc rễ thật sự của sự hạnh phúc và của những công đức tạm thời và dài lâu. Nó được giải thích trong Kinh *Định Vương* rằng lợi ích của nó là rất lớn, đặc biệt là trong thời kỳ mà năm loại thoái hóa đang gia tăng. Cụ thể, ngài Atisha và

những vị Kadampa chủ yếu nhấn mạnh về việc tuân trì giới luật thanh tịnh. *Sharawa* giải thích:

Nói chung, bất cứ điều gì xảy ra, tốt hay xấu, hãy nương tựa vào Pháp. Trong thời hạn đó nếu bạn làm theo những lời khuyên của Luật, thì không cần phải thêm vào bất cứ điều gì nữa, bởi vì nó cơ bản vốn dĩ là thanh tịnh, chịu được sự phân tích, làm hoan hỷ, và cuối cùng là bổ ích.

Vì sự tuyên bố này là hoàn toàn đúng, hãy chấm dứt sự tìm kiếm các cành nhánh mà không có gốc rễ! và hãy đặt đạo lộ này vào tận cốt lõi sự thực hành của bạn.

Interchapter nói rằng:

*Những người khát khao giải thoát và giác ngộ
Hãy suy tư về đau khổ cõi luân hồi,
Và để kiếm tìm sự giải thoát khỏi tử sinh,
Hãy dẫn thân luyện rèn Tam Vô Lậu Học,
Và tinh tấn trong Bồ Đề Tâm Đại Thừa và Chánh Kiến.*

C. Luyện tâm trên các giai trình đạo lộ của chúng sanh thượng căn

Đèn Soi Nẻo Giác dạy:

*Ai, dựa trên sự đau khổ cá nhân,
Chỉ muốn triệt tiêu một điều duy nhất,
Tất cả khổ đau đang giày vò người khác
Vị ấy được gọi là **chúng sanh thượng căn**.*

Điều này có hai phần:

1. Phương pháp phát Bồ Đề Tâm

2. Đã phát khởi Bồ Đề Tâm rồi, làm thế nào để rèn luyện trong sự thực hành hạnh [Bồ tát]

1. [Phương pháp phát Bồ Đề Tâm]

a) Rèn luyện về Bồ Đề Tâm

b) Duy trì Bồ Đề Tâm thông qua lễ nghi

a) [Rèn luyện về Bồ Đề Tâm]

Điều kiện tiên quyết để phát Bồ Đề Tâm là cảm nhận được một cách trực tiếp phẩm chất tốt đẹp của chư Phật và chư Bồ Tát. Nếu không thành công trong việc này thì nên nghiên cứu trong các bản Kinh được sưu tập về Bồ Tát Đạo; hoặc là - vì muốn nghiên cứu chúng thật cụ thể, thì phải hiểu một cách đại khái lý do tại sao phẩm chất tâm linh này [Bồ Đề Tâm] là không thể thiếu được để đạt đến quả vị Phật tánh và v.v. Trên cơ sở đó, tại thời điểm hiện tại có hai cách thực hành luyện tâm chính:

i) Giáo huấn bảy điểm - nguyên nhân và kết quả⁴² là truyền thống của Đấng tuyệt vời - ngài Atisha quang vinh

ii) “Cho và nhận” - truyền thống của Bồ Tát Tịch Thiên

i) [Giáo huấn bảy điểm - nguyên nhân và kết quả]

Lý do tại sao cần phải luyện tâm theo Giáo Huấn bảy điểm - nguyên nhân và kết quả của Đấng tuyệt vời - ngài Atisha quang vinh? Quả vị Phật bất nguồn từ Bồ Đề Tâm, lần lượt phát khởi từ mục đích cao thượng. Điều này xuất phát từ lòng từ bi được phát khởi từ tình thương yêu. Yếu tố sau (tình yêu thương) bắt nguồn từ [sự mong muốn] báo đáp thâm ân; nó tuôn ra từ tấm lòng tưởng nhớ tri ân về công ơn ấy; và tấm lòng này xuất phát

⁴² Thất nhân quả khẩu quyết

từ việc nhận ra tất cả chúng sanh là những người mẹ của mình. Với tầm quan trọng của trật tự này, bạn nên suy tư theo cách sau đây:

Cũng giống như cõi luân hồi là không giới hạn; số lần tái sinh của tôi cũng không giới hạn. Kết quả là, làm thế nào mà tôi có thể không tái sinh sau khi đã được hình thành trong bào thai của mỗi chúng sinh?

Bằng sự cân nhắc này, thay vì [tự cho rằng mình] được chế tạo nên [bởi một đấng siêu nhiên], sự công nhận mỗi chúng sanh như là mẹ của bạn sẽ đến với bạn vì nó liên quan đến mẹ của bạn trong cuộc sống này.

Một khi bạn đã có được kinh nghiệm này, bước tiếp theo là nhớ lại lòng tốt của họ, hãy suy nghĩ:

Mẹ của tôi trong đời này đã mang tôi trong bụng đến gần mười tháng. Bà đã phớt lờ đi những hạnh phúc và sự đói khát của riêng mình. Tất cả mọi thứ bà ấy đã làm - tốt hay xấu - đều được thực hiện vì lợi ích của đứa con của mình, bà đã cho tôi cuộc sống và một cơ thể với sự tự do và thuận duyên. Đó là ***lòng tốt tuyệt vời của Mẹ ngay từ lúc ban đầu***. Sau khi tôi được sinh ra, bà chăm sóc tôi bằng cách đặt tôi trên một chiếc giường bằng vải mềm mại; nuôi nấng tôi một cách dịu dàng; nhìn tôi với ánh mắt yêu thương; chào đón tôi với nụ cười tử tế; gọi tôi với cái tên trầu mền; nuôi dưỡng tôi với dòng sữa ngọt ngào của bà; mớm thức ăn cho tôi bằng chiếc lưỡi của bà; dùng miệng để lau sạch mũi giải của tôi; lau bụi bẩn của tôi với bàn tay của bà, ôm ấp tôi trong vòng tay ấm áp; bảo vệ tôi khỏi những sợ hãi của lửa, nước và những vách đá; và một cách chân thành - bà thà là sẽ chọn lấy sự bệnh tật và chết chóc thay cho tôi. Đó là ***lòng tốt vĩ đại của Mẹ trong giai đoạn***

giữa. Sau khi tôi được trưởng thành, bà đã cho tôi - hoặc nhờ người khác ban cho tôi kiến thức, bắt đầu từ những điều đơn giản như là cách ăn uống và v.v. Tất cả những gì bà quan tâm thật sâu sắc như chính trái tim mình - đất đai, nhà cửa, gia súc và tài sản mà bà đã hết sức cố gắng và chăm chỉ để có được; bà đã làm việc cho đến cạn sức tàn hơi mà không có bất kỳ sự xem xét về tội lỗi, khổ đau, tai tiếng mà công việc liên quan đến - bà đã làm tất cả những điều này là cho tôi, vì tôi. Đó là ***lòng tốt tuyệt vời của Mẹ ở chặng cuối***.

Suy tư về điều này, hãy thiền định cho đến khi đôi mắt của bạn nhắm lại, lông tóc của bạn dựng đứng lên, và bạn xúc động sâu sắc lòng quan tâm ngập tràn.

Đối với sự đền đáp lòng tử tế, hãy suy nghĩ:

Tâm trí của tất cả chúng sinh - những bà mẹ của tôi - đang bị quấy rầy bởi những yêu quái của phiền não. Đôi mắt của họ dùng để quan sát những gì cần phải được thực hành và những gì nên loại bỏ - đã bị mù quáng bởi vô minh. Họ thiếu những nhân viên của Pháp sâu xa và thánh thiện. Họ đang mong muốn có một vị hướng dẫn cho người mù: một bậc Thầy tâm linh. Đã bị trượt từ nơi an nhàn của sự tái sinh cao và giải thoát, họ bị rơi vào vực thẳm của đọa xứ. Nếu các bà mẹ này, lang thang trong các nhà tù của ba loại đau khổ, mà không đặt hy vọng của họ vào tôi - con cháu của họ - thì họ nên đặt hy vọng của họ vào ai đây? Nếu đó không phải là trách nhiệm của tôi - như con cháu của họ - để bảo vệ họ - thì đó sẽ là trách nhiệm của ai đây?

Sau đó, nếu bạn tự hỏi làm thế nào bạn có thể giúp họ, hãy suy nghĩ:

Tôi sẽ chăm sóc cho họ bằng cách cung cấp thức ăn cho người đói, đồ uống cho người khát, thuốc men cho người bệnh; vật dụng cho người nghèo và v.v. để làm giảm bớt mỗi loại đau khổ tạm thời. Tuy nhiên, quan trọng hơn, tôi sẽ đặt tất cả họ vào một trong hai trạng thái: hoặc là giải thoát; hoặc là toàn tri!

Hãy khuyến khích bạn như thế.

Để tạo ra tinh thần thực tế [quan tâm cho phúc lợi của người khác] cần phải thiên định về cả ba: tình yêu, lòng từ bi và ý định cao thượng. Mặc dù không có thứ tự cố định hoặc mối quan hệ nhân quả giữa tình yêu thương và lòng từ bi, theo thông thường thì nó bắt đầu với tình yêu thương.

Vòng Hoa Báu nói rằng:

Thậm chí mỗi ngày cho ba lần

Ba trăm món thức ăn riêng biệt

Công đức không thể nào sánh được

Với một khoảnh khắc ngăn ngừa của yêu thương.

Để thiên định về tình yêu thương mà sự lợi ích của nó không có giới hạn, hãy suy tư và tụng đọc: “Giá như những chúng sanh - những bà Mẹ già của tôi - những người bị tước mất hạnh phúc - có thể có được hạnh phúc! Cầu mong cho họ có được hạnh phúc! Bằng mọi cách tôi sẽ đảm bảo cho họ có được hạnh phúc”. Đối với lòng từ bi, hãy suy nghĩ và tụng đọc “Giá như những chúng sanh - những bà Mẹ già của tôi - những người bị giày vò bởi đau khổ - có thể thoát khỏi sự đau khổ! Cầu mong cho họ thoát khỏi sự đau khổ! Bằng mọi cách tôi sẽ đảm bảo cho họ thoát khỏi sự đau khổ”. Đối với mục đích cao thượng và thanh tịnh, hãy nghĩ rằng, “Tôi sẽ đảm bảo cho những chúng sanh - những bà mẹ già của tôi - những người

đang bị tước đoạt hạnh phúc, tìm được hạnh phúc. Tôi sẽ đảm bảo cho những chúng sinh - những bà mẹ già của tôi - những người bị giày vò bởi đau khổ, thoát khỏi sự đau khổ”. Về mặt tinh thần hãy phát khởi ý định cao thượng và thanh tịnh; và phát triển Bồ Đề Tâm Nguyên.

ii) Luyện tâm theo phương pháp “Cho và nhận”, truyền thống của Bồ Tát Tịch Thiên

Nhập Bồ Tát Hạnh nói rằng:

*Ai muốn nhanh chóng bảo vệ được chính mình
Và bảo vệ cho cả những tha nhân
Hãy hoán đổi vị trí mình và người khác
Và thực hành lời Giáo Huấn bí truyền.*

Và:

*Bất cứ hạnh phúc nào tìm thấy trên thế gian
Đều xuất phát từ lòng ước mong hạnh phúc cho người khác.
Bất cứ đau khổ nào tìm thấy trên thế gian
Đều đến từ lòng mong muốn hạnh phúc cá nhân mình.*

*Đâu cần gì phải nói cho nhiều?
Bọn trẻ con theo đuổi lợi ích riêng của chúng,
Đức Mâu Ni vì hạnh phúc của người khác mà thực hành,
Hãy nhìn vào sự khác biệt giữa cả hai!*

*Nếu ta không hoán đổi hoàn toàn
Hạnh phúc của ta và khổ đau của người khác,
Thì Phật quả ta sẽ không đạt được
Chẳng bao giờ biết bất cứ niềm vui trong cõi luân hồi.*

Cho đến giờ phút này, bạn đã áp ử cho riêng mình và tìm kiếm sự hạnh phúc cho cá nhân bạn, và điều đó chỉ càng gây ra khổ đau. Vì điều này, từ nay về sau, hãy rèn luyện trong sự hoán chuyển *thái độ hờ hững đối với người khác thành đừng quá quan tâm đến bản thân bạn*; và nói rộng sự *áp ử nâng niu chính bản thân mình thành tấm chân tình biết yêu thương và trân trọng tha nhân*. Nó được cho rằng nhờ vào sức mạnh của thói quen mà sự hoán đổi vị trí này có thể thực hiện được. Liên quan đến cách quán tưởng thực tế về phương pháp “cho và nhận”, *Vòng Hoa Báu* có đề cập rằng:

*Mong sao tội lỗi của người hãy giáng quả xuống đời con,
Và mọi công đức của con - xin được kết trái trong đời họ!*

Khi bạn thở ra, không khí thoát ra thẳng từ lỗ mũi của bạn, đồng thời quán tưởng rằng tất cả các đức hạnh thuần tịnh và hạnh phúc mà bạn mang theo bên trong sẽ lướt theo hơi thở của bạn và đi vào tất cả chúng sinh - những người Mẹ của bạn - thông qua lỗ mũi của họ. Hãy nghĩ rằng: “*Tất cả chúng sinh - những người Mẹ của tôi - bây giờ đang ngập tràn hạnh phúc*”. Khi bạn hít vào - cùng một lúc, hãy quán tưởng rằng, những tội lỗi, chướng duyên và khổ đau của tất cả chúng sinh - những người Mẹ của bạn - được hút vào bên trong cơ thể của bạn cùng với không khí và chúng bị vật chất hóa thành một khối màu đen trong tim bạn. Hãy suy nghĩ rằng: “*Tất cả chúng sinh - những người Mẹ của tôi - đã được thoát khỏi khổ đau*”.

Hãy thiền định theo cách đó, và bạn luân phiên sự “cho” và “nhận” như là một *trụ cột chính* hay là một cái *trục* của con đường đưa đến quả vị Phật. Bởi thế, bạn nên tìm thấy sự thực hành của mình trên con đường đó.

b) Duy trì Bồ Đề Tâm thông qua lễ nghi

Một khi bạn đã được rèn luyện kỹ về mặt tinh thần với hai phương pháp có liên quan đã được giải thích trước đó, nếu bạn không dựa vào nghi lễ, bạn chỉ phát khởi được bản chất của Bồ Đề Tâm mà thôi. Để gia nhập vào Đạo lộ hoàn hảo - một nghi lễ tuyệt vời là rất quan trọng. Bước đầu tiên cơ bản của sự thực hành gồm có: quy y, Bồ đề tâm, tích lũy và rèn luyện Bồ Đề Tâm. Phần trung tâm của nghi lễ bao gồm việc duy trì Bồ Đề Tâm Nguyên thông qua lễ nghi. Liên quan đến giai đoạn cuối cùng, đề cập đến các Luận giải Đại Luận và Trung Luận [của Ngài Tsongkhapa] về *Giai trình của Đạo Giác Ngộ* đối với những sự giải thích về các giới luật ngăn ngừa sự suy giảm Bồ Đề Tâm trong kiếp này và những kiếp khác. Vì tất cả những *sự tinh tế của việc thực hành phụ thuộc vào việc bạn có tham dự để thọ nhận được sự trao truyền hay không*; điều này tránh được tình trạng [xem nó] quá đơn giản hay bị sự bịa đặt của cá nhân.

Hơn nữa, *Kinh Giải Thoát Hoàn Toàn* của Ngài Di Lặc có nói rằng:

Mặc dù có lẽ bạn không có khả năng rèn luyện trong sự thực hành của Bồ Tát nhưng bạn sẽ rút ra được những lợi ích vô cùng to lớn từ sự phát khởi Bồ Đề Tâm.

Tuy nhiên, *Thích Lượng Luận* nói rằng:

*Một Đấng Từ Bi trực tiếp dạy
Phương pháp vượt qua những khổ đau;
Nếu nguyên nhân của kết quả phương pháp này
Vẫn còn mơ hồ đối với một ai,
Thì sẽ rất khó khăn để giải thích cho họ.*

Mục đích trong việc phát khởi Bồ Đề Tâm Nguyên là với phương tiện của ý định cao cả phát sinh từ lòng Đại Từ Bi, không những chỉ có sự suy nghĩ tốt rằng: “Tôi muốn tất cả chúng sanh đều được thoát khỏi khổ đau”; mà còn là điều cần thiết để áp dụng các phương pháp [để thực hiện điều đó]. Với mục đích ấy, đầu tiên như là một phương tiện để đạt được Phật quả - nó thật sự cần thiết để hành trì nghiêm túc các Bồ tát giới. Vì vậy, một khi, bằng cách rèn luyện tốt - bạn đã đạt được một kinh nghiệm ban đầu của Bồ Đề Tâm Nguyên, bạn nên nghiên cứu các Giới nguyện Bồ Tát. Khi bạn đã có sự hiểu biết tốt về những lợi ích của sự rèn luyện về Sáu Ba-La-Mật; những nhược điểm của việc không thực hành chúng và việc vi phạm các giới cơ bản và những giới phụ; và bạn đã phát khởi sự nhiệt tình mãnh liệt và không ngại tạo đối với việc thực hành những gì cần loại bỏ và những gì nên áp dụng, sau đó bạn nên thọ Bồ Tát Giới theo nghi lễ kết hợp các truyền thống của cả hai bậc Đại Tổ Sư . Bậc Đại Minh Sư [Tsongkhapa], trong Đại Luận và Trung Luận về *Giai Trình của Đạo Giác Ngộ* của Ngài đã tuyên bố rằng việc thực hành *tránh vi phạm các giới cơ bản và những giới phụ* và việc *phục hồi [các giới nguyện đã bị vi phạm]* được giải thích chi tiết trong *Chương Đạo Đức*⁴³. Chúng cũng được giảng trong *“Tinh Túy của Vàng Tinh Luyện”*⁴⁴. Ngày nay thói quen là đặt các vấn đề thọ giới Bồ Đề Tâm Hạnh sang một bên và đưa ra sự trình bày kinh nghiệm của Sáu Ba-La-Mật và v.v.

(2) Đã phát Bồ Đề Tâm rồi, làm thế nào để rèn luyện trong sự thực hành hạnh Bồ Tát

Điều này có hai phần:

⁴³ Trong Bồ Tát Địa của bậc Thánh Vô Trước

⁴⁴ Tác phẩm do đức Đạt Lai Lat Ma thứ ba Sonam Gyatso trước tác

a) *Phương pháp rèn luyện Sáu Ba-La-Mật để thuần thực dòng tâm thức của bạn*

b) *Phương pháp rèn luyện Tứ Nhiếp Pháp để thuần hóa dòng tâm thức của tha nhân*

a) [Phương pháp rèn luyện Sáu Ba-La-Mật để thuần thực dòng tâm thức của bạn]

Điều này có sáu phần: i) Bồ thí, ii) Trì Giới, iii) Nhẫn nhục, iv) Tinh tấn, v) Thiền định, vi) Trí tuệ

i) Bồ thí Ba-La-Mật là sự làm quen một cách tuyệt đối với tư tưởng bố thí mọi thứ cho người khác - đồ đạc và đức hạnh, cùng với những kết quả của sự bố thí - *hoàn toàn - tận tâm và không keo kiệt.*

Nhập Bồ Tát Hạnh dạy rằng:

Đối với tư tưởng bố thí tất cả chúng sanh

Tất cả đồ đạc cùng với kết quả [của sự bố thí]

Được dạy là sự Bồ thí Ba-La-Mật ...

Liên quan về việc thực hành Bồ thí Ba-La-Mật, bậc Đạo Sư Sharawa dạy:

Tôi không mô tả những lợi ích của sự bố thí. Tôi chỉ giải thích những hạn chế của việc không thực hành điều đó.

Nó không thích hợp đối với việc các tu viện bố thí những của cải vật chất đạt được sau khi nỗ lực đáng kể và mệt mỏi [để có được chúng], vì nó gây cản trở cho ba lĩnh vực hoạt động của họ về: văn, tư, tu. Thế nên, họ chủ yếu thực hiện sự Bồ thí Pháp. Tuy nhiên, họ nên bố thí bất cứ những gì họ có được một cách dễ dàng và tự nhiên mà không bị sự tham đắm chi phối. Tuy nhiên đối với những vị Bồ Tát Cư Sĩ thì sự bố thí vật chất là

chủ yếu. Sau khi đã cẩn thận nghiên cứu một cách tổng quát và cụ thể về phương pháp thực hành hạnh bố thí theo [bản chất của] cơ sở, bạn nên loại bỏ những suy nghĩ sau:

- Vì sự **kiêu căng** mà bạn nghĩ rằng, “Không có ai truyền đạt Phật Pháp với cách ví dụ và giải thích tuyệt vời như thế, và cũng không có ai bảo vệ được nhiều chúng sinh như thế, và [bố thí] những thứ tốt như tôi đã làm”;
- **Hy vọng về danh tiếng tốt** và rằng mọi người sẽ nói, "Ông ấy là người rộng rãi trong tất cả ba cách [tài thí, pháp thí, vô úy thí]”;
- Sự **nản lòng** khiến cho bạn cảm thấy không có khả năng bố thí nhiều;
- **Hối tiếc** về những gì đã bố thí;
- Sự **thiên vị** khiến cho bạn rộng rãi trong tất cả ba cách đối với bạn bè nhưng không rộng rãi đối với kẻ thù và đại loại như thế;
- **Hy vọng đạt được vàng** bằng sự **trao đổi bạc**;
- **Hy vọng sự giàu có thịnh vượng, kiến thức cá nhân, trường thọ** v.v bằng các kết quả chín muồi và trao đổi bằng cách bố thí của cải vật chất, giải thích Phật Pháp, bảo vệ cuộc sống và v.v.

*Ba-La-Mật Yếu Lược*⁴⁵ nói rằng:

*Để tăng thêm công đức tích lũy cho sự Giác Ngộ hoàn toàn,
Bậc Bồ Tát xác định tài sản của mình là thuộc về người khác,
Nên khi trông thấy một hành khất thật sự đến gần,
Họ xem ông ta như một bậc Thầy tâm linh.*

⁴⁵ Tác phẩm của ngài Thánh Dũng

Bạn phải thực hành một cách có hiệu quả về ba loại bố thí càng nhiều càng tốt. Về vấn đề này, thông qua vô số các hoạt động của sự bố thí và cúng dường, trước đây bạn đã tái sinh vô số lần làm Chuyển Luân Thánh Vương, Phạm Thiên và v.v. Tuy nhiên, vì tất cả trong số lần này bạn không kết hợp với Bồ Đề Tâm, cho nên chúng chỉ tạo ra những nguyên nhân của cõi luân hồi sinh tử. Hãy suy nghĩ, “*Từ nay trở đi tôi sẽ đảm bảo rằng [tất cả các hành vi của tôi về sự bố thí], bắt đầu với món quà là một miếng thức ăn duy nhất - được thấm đượm Bồ Đề Tâm - bố thí cho một chúng sanh duy nhất. Vì những thứ tôi bố thí sẽ từ bỏ tôi và tôi cũng phải từ bỏ chúng, chúng là hoàn toàn trống rỗng*”, và thực hành có hiệu quả ba loại bố thí càng nhiều trong khả năng mà bạn có thể. Cố gắng tập cho quen với việc thực hiện trên tinh thần tâm linh bất cứ những gì mà bạn không đủ khả năng thực hiện nó một cách thực sự.

ii) Về thực hành sự **Trì giới**, Nhập Bồ Tát Hạnh đề cập rằng:

Đạt được ý định từ bỏ [hãm hại]

Được gọi là Trì giới Ba-La-Mật.

Trì giới bao gồm việc từ bỏ sự hãm hại và từ bỏ ước muốn hãm hại người khác. Trì giới Ba-La-Mật được định nghĩa là sự tăng dần của việc làm quen tâm trí với nó cho đến khi nó được hoàn thành. Nó bao gồm những giới luật tránh vi phạm làm những việc sai lầm, điều này đã được giải thích trước đó. Trong sự *trì giới để tích lũy công đức*, nó liên quan đến việc thực hiện bất kỳ việc làm thiện lành nào bằng lời nói hay hành động trong khi tuân thủ đúng theo tinh thần Bồ Tát Giới. Trong việc *trì giới để giúp đỡ tha nhân*, đó chính là sự trợ duyên mà chư Bồ Tát dành cho chúng sanh. Tóm lại, bạn nên nỗ lực tuân giữ ba loại giới luật mà bạn đã cam kết - không bị ô nhiễm bởi lỗi lầm hay do sự vi phạm, và tịnh hóa chúng bằng phương pháp phục hồi.

iii) Về sự **Nhẫn Nhục** Ba-La-Mật, *Nhập Bồ Tát Hạnh* có nói:

*Chúng sanh ngang bướng [nhiều vô hạn] như hư không,
Tôi không thể nào đánh thắng tất cả họ
Nếu tôi thắng được sân hận của chính mình
Là đánh bại tất cả người thù địch!
Để che cả bề mặt quả Địa Cầu
Được đủ đầy - da thú biết tìm đâu?
Một đôi giày bằng mảnh da thú nhỏ
Tôi phủ che (đi) được khắp cả Địa Cầu!*

Nhẫn Nhục Ba-La-Mật được định nghĩa là sự tăng dần của sự làm quen với việc không chế sự sân hận của mình đối với chúng sanh cho đến khi nó được hoàn thành. Ngài Tịch Thiên nói rằng:

*Những [hành động của] sự bố thí, đánh lễ đáng Thiện Thệ và v.v
Bạn đã đạt được qua hơn ngàn đại kiếp,
Bất cứ việc tốt nào bạn đã từng thực hiện -
Sẽ bị phá hủy bởi sự giận sân trong chốc lát.*

Đặc biệt, *Nhập Vào Trung Đạo*⁴⁶ nói rằng:

*Vì sân giận đối với một Bồ Tát
Dù trong chốc lát cũng sẽ hủy diệt tiêu
Công đức bố thí và trì giới
Được tích lũy qua hàng trăm đại kiếp
Không tội nào lớn hơn lòng sân hận.*

Do đó nó được dạy rằng cảm giác giận dữ là một tội rất nghiêm trọng. Ngài Tịch Thiên tiếp tục:

⁴⁶ Một tác phẩm của ngài Nguyệt Xứng

*Bất cứ ai phẫn đấu đánh bại sự tức giận
Sẽ tìm thấy hạnh phúc bây giờ và mai sau.*

Khắc phục sự sân giận không những chỉ giúp bạn thoát khỏi những nỗi đau về tinh thần lẫn thể xác một cách tạm thời; mà còn là nguyên nhân cho nguồn hạnh phúc của tất cả những kiếp sống trong tương lai. Vì vậy, hãy thiền định đặc biệt về sự nhẫn nhục.

Hơn nữa, nếu cơn giận là một phần nội tại của bản tính của một chúng sinh thì nó sẽ giống như lửa bị nóng và cháy. Nếu nó là một sự kiện ngẫu nhiên thì - cũng giống như sẽ không thích hợp nếu ta tỏ ra tức giận với bầu trời khi mặt trời bị những đám mây che khuất, nó là một vũ khí giống như chiếc dùi cui trực tiếp chịu trách nhiệm về nỗi đau của bạn và sự sân giận đã gián tiếp kích động nó sử dụng. Thực ra con người đã làm gì? Nếu bạn muốn cảm thấy tức giận với nguyên nhân cơ bản của sự tổn thương của bạn, như *Nhập Bồ Tát Hạnh* đã nói:

*Trong quá khứ tôi đã gây ra
Tổn thương tương tự cho chúng sinh;
Vì vậy, như một kẻ bạo hành của họ,
Tôi ném trái qua sự hãm hại này - đó là điều phù hợp.*

Hãy suy nghĩ rằng: “*Nếu tôi sắp nổi giận với bất cứ ai, thì nó [người mà tôi muốn nổi giận đó] phải là tôi*”, và áp dụng tha thiết để thiền định về sự nhẫn nhục. Một khi, theo cách này, bạn đã đạt được kinh nghiệm của nó trong các thời thiền định [chính thức], thì trong khoảng thời gian giữa các thời thiền - hãy nắm lấy những khó khăn thử thách liên quan đến các hoạt động phục vụ cho sự kiện toàn Phạm Hạnh của bạn - chẳng hạn như mặc quần áo từ các thùng rác và v.v. Nắm lấy sự đau khổ liên quan đến mỗi bận tâm của thế gian: lời khen ngợi, sự khinh miệt và v.v. Nắm lấy

sự đau khổ liên quan đến hành vi như không nằm uể oải trên giường. Nắm lấy sự đau khổ liên quan đến việc duy trì Phật pháp đầy đủ: cúng dường Tam Bảo và đại loại như thế. Nắm lấy sự đau khổ liên quan đến thực hành khổ hạnh như sống bằng sự khát thực. Nắm lấy sự đau khổ liên quan đến sự mỏi mệt do nỗ lực thực hiện các lĩnh vực của đức hạnh. Nắm lấy sự đau khổ liên quan đến việc giúp đỡ chúng sinh: bảo vệ cuộc sống của người khác và vv. Trực tiếp nắm lấy sự đau khổ liên quan đến việc từ bỏ các hoạt động ngắn hạn: thương mại và vv. Phấn đấu để làm quen về mặt tinh thần với những gì mà bạn không thể nắm lấy trực tiếp [để thực hành] được.

iv) Liên quan đến sự **Tinh Tấn** Ba-La-Mật, *Nhập Bồ Tát Hạnh* nói rằng:

Tinh tấn là gì? Đó là niềm vui trong đức hạnh.

Tinh tấn là nguồn gốc của tất cả mọi hạnh phúc và tốt đẹp của thế gian và siêu thế gian. Do đó, để bắt đầu, bạn cần phải “mặc giáp-tinh tấn”. Việc đếm một ngàn đại kiếp là một ngày, ba mươi ngày là một tháng, mười hai tháng là một năm; mặc giáp-tinh tấn là sự suy nghĩ rằng, “Tôi sẽ không từ bỏ sự tinh tấn của tôi thậm chí khi tôi nhận ra rằng một tỷ A tăng kỳ kiếp được tạo thành từ những năm như thế. Vì nó đi mà không hề nói rằng tôi sẽ không làm như vậy trong những khoảng thời gian ngắn hơn”. Tóm lại, bạn nên cố gắng để thực hiện một cách có hiệu quả tất cả những gì thuộc về lĩnh vực đạo đức.

v) Về sự Thiên định Ba-La-Mật, *Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm* nói rằng:

Nơi bậc trí thực hành

Là chỗ dễ dàng được cung cấp, một chốn an toàn,

Và một điểm lành mạnh, với bạn đồng hành tốt,

Và các điều kiện tiên quyết cho sự thành công của một hành giả.

Một khi bạn đã tìm thấy một nơi như vậy, hãy ngồi trên một chiếc ghế thoải mái trong tư thế bảy điểm Tỳ Lô Giá Na. Sử dụng hơi thở vào ra chậm chạp làm đối tượng thiền định. Bằng cách rèn luyện về chín [trạng thái]: trụ tâm, liên tục trụ tâm, tái trụ tâm, cận trụ, điều thuận, tịch tĩnh, tối cực tịch tĩnh, chuyên chú nhất tâm và miên mật cân bằng; hoặc rèn luyện về bốn sự chú ý; trạng thái *tâm khinh an* sẽ phát sinh. Trên nền tảng đó, *thân khinh an* cũng sẽ phát khởi. Sau đó bạn sẽ đạt được sự *khinh an bất động* xảy ra đồng thời với sự thành tựu của *tịch chỉ thiền*. Bằng cách tiếp tục sự rèn luyện của mình trên đạo lộ, bạn sẽ đạt được những thành quả của tịch chỉ thiền như: nhiều loại khả năng sáng suốt khác nhau, năng lực siêu nhiên v.v.

vi) Liên quan đến **Trí tuệ** Ba-La-Mật, bậc Đại Đạo Sư [Tsongkhapa] nói:

Nếu không có trí tuệ nhận ra Chân Đế

Mặc dù làm quen với sự từ bỏ và Bồ đề tâm,

Bạn không thể cắt gốc rễ của luân hồi:

Vì vậy, phấn đấu đạt được phương tiện để nhận ra lý Duyên Khởi.⁴⁷

Trên miền Đất Thánh (Aryas)⁴⁸ những người ủng hộ của giáo lý bày tỏ rất nhiều ý kiến. Tuy nhiên, Đấng Chiến Thắng tiên đoán rằng bậc Hộ Pháp Long Thọ vinh quang sẽ cung cấp ý nghĩa dứt khoát của chúng. Lần lượt quan điểm của ngài đã được hiểu một cách hoàn hảo bởi vị Pháp Vương Tsongkhapa vĩ đại của xứ Tuyết.

Có hai bước để thực hành theo hệ thống của họ:

(a) Làm thế nào để phát triển sự miên mật như-hư không

⁴⁷ *Lam gyi Tso bo rNam gSum, the Three Principles of Path*

⁴⁸ The name Tibetans given to India

(b) Làm thế nào để phát triển trí tuệ tiếp theo [về hiện tượng] như huyễn

(a) **Đầu tiên [Làm thế nào để phát triển sự miên mật như-hư không]**

Có hai phần:

(i) Thiết lập nhân vô ngã

(ii) Thiết lập pháp vô ngã

(i) [Thiết lập nhân vô ngã] có hai phần:

- Xác định đối tượng của phủ định
 - Giải thích phương pháp phủ nhận nó
- Đối với [sự thiết lập] đầu tiên, bằng cách lý luận bạn phải thiết lập đối tượng bị phủ nhận là sự nhận thức bẩm sinh mà nghĩ rằng “**Tôi là**” và đối với nó thì - nắm uẩn, từ đỉnh đầu cho đến gót chân - xuất hiện và được nhận biết như một sự độc lập, tự chủ và có thể cảm nhận được, cùng với các đối tượng được hình thành của nó.
- Đối với [sự thiết lập] thứ hai, ví dụ nếu một đồng đá xuất hiện đối với bạn như một người và được nắm bắt (nhận thức) như vậy, sau khi xác minh, bạn sẽ nghĩ rằng, “Đây là giẻ rách”, “Đó là những viên gạch”, hoặc “Đây là những viên đá”, điều này sẽ phản đối cả hai “*sự xuất hiện*” và “*sự nhận thức về nó*” như là một con người. Trong cùng một cách như thế, khi kiểm tra rõ ràng *nhận thức bẩm sinh* mà nghĩ rằng “**Tôi là**”, bạn phân tích từng bộ phận cơ thể riêng biệt của bạn và suy nghĩ, “Các yếu tố *đất* như xương và v.v không phải là tôi, các yếu tố *nước* như máu, bạch huyết, v.v không phải là tôi, các yếu tố *lửa* như các bộ phận của nhiệt độ cơ thể, v.v không phải là tôi, những yếu tố *không khí* như hơi thở hít vào và thở ra, v.v không phải là tôi, các yếu tố *không gian* như các ống, mạch, v.v không phải là tôi, những yếu tố *ý thức* cũng không phải là tôi”.

Như *Chuỗi Ngọc Báu* nói:

*Người không phải là đất, nước cũng không ,
Họ không phải là lửa, không khí, và không gian,
Cũng không phải họ là ý thức ...*

Vậy thì con người là sự kết hợp của chúng? Không, họ không phải như đối với nó nói, “Họ không phải là bất cứ cái nào của chúng”⁴⁹. Vậy thì con người khác biệt với những sự tồn tại này? Không, không có người đó tồn tại như đối với nó nói, “Vậy người khác biệt với những điều này thì ở đâu?”⁵⁰ Trong trường hợp đó, làm thế nào để con người tồn tại?

Con người tồn tại như *một sự đặt tên* trên cơ sở của một tập hợp hay một sự kết hợp của các yếu tố. Vì vậy, phương pháp thiền định về nhân vô ngã là duy trì sự tìm hiểu chắc chắn và bởi vì nó mà bạn bị choáng ngợp với sự chắc chắn rằng rốt cuộc thì sự thiết lập con người là *không có sự tồn tại thật sự*.

(ii) Làm thế nào để thực hành pháp vô ngã

Một khi bạn đã theo cách này mà loại trừ các đối tượng hình thành nên tư tưởng “*tôi là*” bạn kiểm tra bản chất của chủ thể - chính là sự *nhận thức bản sinh*. Người ta nói rằng:

*Nếu bạn nói rằng nó tồn tại [thực sự],
Nó sẽ không có màu sắc hoặc hình dáng;
Nó sẽ không bị ảnh hưởng
Bởi [nghiệp chướng] trắng và đen - và sẽ không thay đổi.
Vì vậy, tâm trí của bạn sẽ không có màu sắc hoặc hình dáng,
Và sẽ không bị ảnh hưởng*

⁴⁹ Như trên

⁵⁰ Như trên

Bởi đức hạnh và tội lỗi: hiện tượng trắng và đen⁵¹ .

Và :

Trí tuệ siêu việt tự-biết này là sự sáng suốt

Tồn tại nhưng thoát khỏi các cực đoan;

Nó thoát khỏi cả hai: thường hằng và hủy diệt;

Nó là [tối hậu] không xác định được nhưng là [tương đối] rõ ràng;

Vì nó là trí tuệ siêu việt, [tối hậu] nó không có sự tạo thành và hủy diệt

Hơn nữa, dâng Thiện Thệ vinh quang cho biết:

Tâm trí và tất cả các đối tượng xuất hiện đối với nó

Khi tìm kiếm thì không thấy được,

Người tìm kiếm cũng chẳng tồn tại ở bất cứ nơi đâu [tối hậu];

Điều này không tồn tại, chẳng phát sinh hay đoạn tận trong ba đời;

Đây là phương thức tồn tại của bản chất [không có thật] của đại lạc.

Sự suy luận này mở rộng ra đối với những hiện tượng khác. Người ta nói :

Bất cứ ai nhìn thấy một

Sẽ nhìn thấy tất cả.

Bất cứ điều gì là tánh không của một

Sẽ là tánh không của tất cả.⁵²

Áp dụng phương pháp này đối với các hiện tượng khác.

Cách phát triển sự miên mật như-hư không là duy trì sự tìm hiểu chắc chắn và bởi vì nó mà bạn bị choáng ngợp với sự chắc chắn rằng *tất cả các pháp vốn không có sự tồn tại thật sự.*

⁵¹ Như trên

⁵² *Bốn Trăm Bài Kệ* của Ngài Thánh thiên

(b) Làm thế nào để phát triển tầm nhìn tiếp theo [về hiện tượng] như huyễn hóa

Kinh Định Vương nói rằng:

*Như một ảo ảnh hay một thành phố của những ảo tưởng,
Giống như một ảo giác ma thuật, có thể so sánh với một giấc mơ,
Sự nhận thức của những dấu hiệu này là không có bản chất thật sự.
Biết rằng tất cả các hiện tượng là đều giống nhau như thế.*

Trong khi biết rất rõ là con sư tử được tạo ra bởi một nhà ảo thuật - không tồn tại, nhưng vẫn còn sự chắc chắn của việc trực tiếp nhìn thấy con sư tử giết chết một con voi được tạo ra một cách kỳ diệu [do ảo thuật] và v.v. vẫn khởi lên. Cũng như thế, theo bậc Thầy tâm linh của tôi, các đặc điểm đặc biệt của Giáo lý này là để có được sự chắc chắn sâu sắc rằng “**ngã**” không được thiết lập bởi bản chất của chính nó, nó xuất hiện như một ảo ảnh, cũng tích lũy nghiệp trắng và đen và phải nếm trải nghiệm các kết quả chín muồi của chúng. Bạn đang xem tất cả các hiện tượng như giấc mơ và ảo ảnh, xuất hiện nhưng không có tự tánh thật sự.

b) Sau khi Bồ Tát đã được đào tạo về Sáu Ba-La-Mật để thuần thực dòng tâm thức của mình; phương pháp thuần hóa dòng tâm thức của người khác bằng cách dựa vào Tứ Nhiếp Pháp

Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm nói rằng:

Nó cũng giống như sự bố thí; sự giải thích về chúng, làm cho chúng được thực hành

Và cá nhân áp dụng chúng

Là những gì “nói dễ chịu”, “thực hiện mục tiêu”

Và ý nghĩa “nhất quán với mục tiêu”.

[Bố Thí] Thuần hóa dòng tâm thức của người khác bằng cách dựa vào Tứ Nhiếp Pháp bao gồm [đầu tiên] trong việc tụ tập được hội chúng bằng cách tặng quà vật chất, sự bảo vệ họ và [giảng dạy] giáo pháp, tùy theo tính chất của từng đệ tử.

[Ái Ngữ] Đối với những hội chúng như thế, bạn nên nói chuyện vui vẻ theo chuẩn mực xã hội, thăm hỏi sức khỏe của họ và v.v. với một khuôn mặt vui vẻ và tươi cười, giải thích lợi ích của bất cứ Pháp nào họ khát khao. Phải biết kiềm chế mình và tỏ ra dễ chịu để hướng dẫn họ trên con đường tuyệt vời. Đặc biệt bạn nên dạy Pháp cho những người trí tuệ kém hơn, những người đã phạm các loại tội khác nhau, những người tham gia chuyên về các mối bận tâm của cuộc sống này, những tu sĩ bất cẩn và v.v.,

[Lợi Hành] Thực hiện đầy đủ các mục tiêu bao gồm đối với sự giải thích rằng một cuộc sống thọ mạng lâu dài, không bệnh tật đòi hỏi phải có đức hạnh như vậy và như vậy, trong việc đảm bảo rằng đức hạnh dần dần tăng trưởng trong họ - bắt đầu bằng sự nhỏ nhất, và trong sự hướng dẫn họ cuối cùng đạt được trạng thái vượt qua sự khổ đau.

[Đồng Sự] Hơn nữa, vì khuyến khích những người khác thực hành mà bản thân mình không thực hành thì có thể khiến cho những người khác chỉ trích rằng: “Để cho chúng tôi điều phục tâm của chúng tôi thì trước hết ông phải điều phục tâm của ông đi đã!” Thế nên bạn cần phải thực hành thậm chí còn nhiều hơn họ; hoặc ở mức độ nghiêm ngặt tối thiểu phải bằng như họ. Điều này tạo ra sự nhất quán với mục tiêu.

III. Giai đoạn kết luận

Điều quan trọng nhất là thực hành một cách tha thiết. Theo sự tổng kết, một người xúc tiến như thế nào? Khi quy y và phát Bồ Đề Tâm, bạn nên suy ngẫm về sự khổ đau theo những đạo lộ tu tập của chúng sanh hạ căn

và trung căn. Tiếp theo, trong sự kết hợp với Đạo Sư Du Già, hãy tạo ra một điểm đặc biệt về sự sám hối tội lỗi của mình và tích lũy công đức. Sau đó, sự thực hành chính sẽ là khiến cho các đối tượng sau đây của thiền định phát sinh trong tâm trí của bạn và duy trì chúng: Bồ Đề Tâm, - phương pháp xen kẽ “cho” và “nhận” - cũng như việc kết hợp thiền tịch chỉ và tuệ quán. Phần này bao gồm việc thực hành những lời cầu nguyện và hồi hướng.

.....

*Bản chất của tất cả lời dạy hoàn hảo của Đức Mâu Ni
Được chiết xuất đầy đủ bởi hai bậc tiên phong vĩ đại:
Ngài Atisha Vinh quang, đối với ứng dụng thực tế,
Sắp xếp nó thật tốt trong lời huấn thị thâm diệu này.
Nó là nguồn lời khuyên mang phước lành của dòng truyền thừa thành tựu,
Duy trì bởi Đại Thành Tựu Giả và là Chúa tể của Diễn Ngôn⁵³,
Người làm giàu bằng sự từ bỏ, Bồ Đề Tâm và quan điểm [tánh Không],
Hoàn thành hai giai đoạn;
Lòng tốt của Ngài vượt xa tất cả Như Lai!
Theo sự thực hành cá nhân,
Ngài trao truyền kinh nghiệm cho các môn đệ may mắn của mình
Và tôi, kẻ nhỏ nhất trong số môn đệ của Ngài,
Được gọi là Gendun Jamyang⁵⁴ hoặc “Ba mối bận tâm”,⁵⁵
Sau khi nhận được một chút Giáo Pháp thậm thâm ấy,
Lập lại cho một vài học trò, dưới chiêu bài giảng dạy,*

⁵³ Ngài Ngawang Dargye

⁵⁴ དགེ་འདུན་འཇམ་དབྱངས།

⁵⁵ Tiếng Tây Tạng ‘*du gsum*’ “ba mối quan tâm” hoặc “ba hoạt động”, là sự thể hiện lòng khiêm tốn vì nó ám chỉ một người chỉ quan tâm về việc ăn, ngủ và đi vệ sinh

*Những lời của truyền thống của bậc Thầy.
Vào thời điểm mà các học trò tỏ bày
Sự cần thiết của một bản ghi chép lại,
Để đáp ứng hy vọng của họ
Tôi đã sáng tác với ý định hoàn toàn vị tha.
Nhờ công đức của việc làm này - nguyện cho tất cả
Cuộc sống của tôi và vì lợi ích các bà mẹ của tôi,
Nguyện cho tôi có thể hoàn thiện xong xuôi
Sự thực hành về văn, tư, tu - Tam Học
Liên quan đến các giai trình về Đạo Giác Ngộ,
Và gương cao ngạo cờ chiến thắng của Giáo Pháp Đức Mâu Ni!*

Sự huấn thị đặc biệt và thâm diệu này của luận giải thực hành về các Giai trình của Đạo Giác ngộ là truyền thống khẩu truyền của bậc Thầy vĩ đại và Chúa tể của các Thành Tựu Giả - bậc xuất sắc và vinh quang Ngawang Losang Tenpa Dargye. Khi giảng dạy Giáo pháp ấy - theo một vài đệ tử - họ bày tỏ sự cần thiết của một bản ghi chép lại; vì vậy tôi - “Ba mỗi bận tâm” Gendun Jamyang đã sao chép nó, đặt sang một bên và che đậy các chi tiết liên quan đến các chủ đề “Bồ Đề Tâm”, “tịch chỉ” và “tuệ quán” bởi vì các chủ đề này nhất thiết phải được học trực tiếp từ một bậc Thầy.

*Cơ thể của Ngài tỏa hàng ngàn tia sáng
Của những tướng tốt và vẻ đẹp tuyệt vời,
Lời của Ngài êm dịu du dương
Như những bài kệ Pháp của Tam Thừa,
Tâm trí Ngài liễu tri tất cả các pháp “như chúng là”
Mà không hề có sự nhầm lẫn,
Bậc Hương Đạo Sư tối cao, người bạn của Mặt Trời,
Con xin được cung kính cúi đầu đánh lễ trước Người!*

Gendun Jamyang

Các trăm ngàn dòng suối của tất cả dưỡng chất từ lời Ngài dạy

Hội tụ và xoáy vào một đại dương lớn của huấn thị này:

Lời Huấn Thi khẩu Truyền của ngài Văn Thù Sư Lợi;

Một khi được khuấy kỹ - thì tinh túy của nó

Được thu thập vào các viên ngọc trên bầu trời

Được gọi là Dòng Truyền Thừa Phương Nam.

Trong một dải rộng của sự bất tử - mục đích nguyên sơ [của nhà tài trợ]

Làm bằng các báu vật khác nhau - những nguyên nhân và điều kiện -

Là một cung điện của đức hạnh - bản in hoàn hảo rõ ràng này -

Một kỳ công được tạo ra bởi nghệ thuật của Bishokarma khéo léo.

Nhờ công đức này nguyện cầu cho cây ước

Của Giáo Pháp Đấng Chiến Thắng Vô Song,

Nguồn gốc của nó - sự chứng ngộ và kinh điển -

Được giữ gìn chắc chắn, vững kiên,

Tán lá và quả của nó - sự thực hành và giải thích -

Được phong phú, xum xuê và rộng rãi lưu truyền

Sự huy hoàng, vinh quang được tăng trưởng

Ích lợi và niềm vui được phát triển triền miên!

Nguyện cho hội chúng phát huy nâng nó trên ngai Sư Tử Vô Úy,

Mà không bao giờ rời lỏng nút thắt ở chân trong tư thế kim cương,

Trụ mãi mãi trong bản chất của sự bất tử;

Nguyện cho Hành Vi Quảng Đại của họ được lan truyền rộng rãi!

Trong tất cả các khu vườn hoa sen,

Nơi tụ hội của những bậc giới luật tịnh thanh.

Một khi cả ngàn mặt trời của văn, tư, tu mọc lên.

Nguyện cho trăm ngàn tia sáng của sự giảng dạy, chứng ngộ

Và ánh sáng của cả Ba Thừa,

Tỏa chiếu tất cả mười phương và trong cả ba đời!

Trong thế giới nói chung

Và đặc biệt là trong Thung lũng các loại Thảo Dược,

Nguyên cầu cho giai điệu du dương êm dịu

Của giới luật tịnh thanh của mười nghiệp thiện lành -

Các ghi chú của pháp khí hữu luân hoàn hảo -

Trang điểm huy hoàng trong ba cõi với niềm hân hoan!

Đặc biệt, nguyện cho các nhà tài trợ, cộng sự của họ và tôi,

Nương tựa vào chiếc thuyền của con đường tốt đẹp,

Vượt qua đại dương của hệ thống các bậc tiên phong

Và nhanh chóng đạt được các kho báu của bốn thân!

Ngài, người đã làm sáng tỏ Giáo Pháp của đảng Bảo Hộ Văn Thù Sư Lợi, là bậc Thầy và là đảng che chở cho bánh xe [Giới Luật], đảng Vajradhera vĩ đại của Drubkhang, Losang Ngawang Tenzin Gyatso vinh quang, tuyệt vời và đáng kính, vào năm con bò nước - cái - của chu kỳ thứ 15 (1913), được nghe giảng dạy về Lamrim này - còn được gọi là Dòng Truyền Thừa Phương Nam từ Ngài Kyabije Dagpo Lama Rinpoche; đáng vinh quang và khả kính Losang Jampel Lhundrup Gyatso, người mà nhân dịp này, vì lòng Đại Từ Bi đã cho in ấn tác phẩm này. Lama cư trú ở Sertsey, Geshe Ngawang Lektsok, đã thể hiện sự cần thiết của một lời cầu nguyện kết thúc cho phiên bản và đã khuyến khích tôi sáng tác. Tôi - người mang tên là Lama Jñana, sáng tác tác phẩm trên trong nơi ẩn dật của tôi tại Ke'utsang, Tharpa Ling.

Vị thị giả của ngài Dagpo Rinpoche hiện tại - Thupten Phuntsog cư trú tại Pháp, đã có 2500 bản in tại thủ đô Delhi của Ấn Độ vào ngày 21 Tháng Một 1992.

Gendun Jamyang

- *Diệu Hải dịch từ bản dịch tiếng Anh “The Southern Lineage Lamrim” của dịch giả Rosemary Patton nhân dịp Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục khẩu truyền về mười ba Luận Giải còn lại của Lam Rim tại Tu viện Sera (Bylakuppe, Karnataka) từ 25 - 12 - 2013 đến 03 - 01 - 2014. Vì thời gian gấp rút nên chưa kịp hiệu đính, ngưỡng mong chư vị hoan hỷ bỏ qua những sai sót mà dịch giả đã phạm phải trong quá trình phiên dịch.*

Bồ Đề Đạo Tràng, 17 - 12 - 2013

Mọi sai sót là do người dịch.

Mọi công đức xin được hồi hướng đến Mẹ Chúng Sinh muôn loài

