

ZHAMAR LAMRIM

GIẢNG GIẢI PHƯƠNG PHÁP DUY TRÌ QUÁN TƯỞNG
BỒ ĐỀ LẠC ĐẠO, MẶT TRỜI PHÁT ÁNH SÁNG DIỆU THIỆN
CỰC KỶ QUANG MINH TRANG NGHIÊM

Tác giả: Amdo Zharma Gendun Tenzin Gyatso

Chuyển ngữ: Nhật Hạnh _Tenzin Yangchen

1. Tóm lược tiểu sử tác giả:

Tác giả của bộ luận này là Tôn giả Zhamar Pandita, Gendun Tezin Gyatso sinh năm 1852. Tám tuổi xuất gia, học đạo với nhiều bậc Thầy lỗi lạc, ở tuổi 20 Ngài tinh thông ngữ minh được xưng tụng là Đại Pandita. Sau đó vâng lời Thầy, Ngài vân du đó đây giảng pháp.

Ngài ẩn cư tu hành. Một hôm, có hơn 300 ần sĩ được diện kiến Thánh Vương xứ tuyết (Đức Dalailama thứ 13), vừa bước vào phương trượng, đức Dalailama thoát nhìn thấy Ngài liền chấp tay thốt lên rằng: có đức Đại ngữ minh (tức ngài Zhamar) hiện diện, trong lòng tràn ngập vui mừng. Đức Tối Thắng Vương (đức Dalailama thứ 13) thỉnh cầu tha thiết truyền cho nhiều dòng pháp trước đây Ngài đã nhận, không thể khước từ, Ngài đã truyền vô biên quán đánh, kinh điển, truyền thọ kinh nghiệm, giáo ngôn cho đức Dalailama thứ 13 và được Đức Tối Thắng Vương phong tặng danh hiệu Maha Pandita- Đấng Pháp Vương hộ trì toàn diện, trở thành Thầy giám hộ giáo thọ cho đức Dalailama thứ 13.

MỤC LỤC

1. Tóm tắt tiểu sử tác giả.
2. Trước tiên giới thiệu Thiện hành.
3. Nương tựa bậc Thầy là căn bản của đạo lộ.
4. Sáu pháp chuẩn bị.
5. Chính thức nương tựa qua ý nghĩ.
6. Căn bản là luyện niềm tin.
7. Nhớ niệm tri ân sanh kính trọng.
8. Nương tựa qua hành động.
9. Phải làm gì sau cùng.
10. Sau khi nương tựa ta theo thứ tự luyện tâm.
11. Tại sao phải rút tủy tinh túy trong thân người hạ mãn.
12. Nhận diện hạ mãn.
13. Tư duy lợi ích to lớn của thân hạ mãn.
14. Suy nghĩ thân hạ mãn khó tìm.

15. Làm thế nào để rút tĩa tinh túy.
16. Luyện tâm theo thứ tự đạo lộ cộng thông với hạng sĩ phu bậc tiểu.
17. Phát khởi tâm khao khát đời sau.
18. Ý nghĩa nhớ về cái chết, không sống lâu ở thế gian.
19. Ý nghĩa chắc chắn phải chết.
20. Nghĩ về thời gian chết không xác định.
21. Suy tư lúc chết ngoài giáo pháp không gì lợi ích.
22. Suy tư về khổ vui của hai loài chúng sanh (cõi lành và cõi ác) chuyển về đời sau.
23. Suy nghĩ khổ đau của địa ngục.
24. Suy nghĩ khổ đau của loài súc sanh.
25. Suy nghĩ khổ đau của loài ngạ quĩ,
26. Tu tập nương theo phương pháp được an lạc ở thế giới sau.
27. Cửa vào giáo pháp Phật là qui y Tam Bảo.
28. Nhận diện nguyên nhân qui y.
29. Qui y như thế nào.
30. Qui y xong theo thứ tự giữ giới.
31. Tín là gốc của mọi thiện lành, nên phát khởi tín tâm.

32. Tư duy nghiệp của tổng quát.
33. Chính thức tư duy chung.
34. Tư duy từng phần.
35. Bản chất của nghiệp đạo đen (bất thiện).
36. Sự khác nhau giữa tội nặng và nhẹ.
37. Hiện bày về quả của chúng.
38. Tư duy nghiệp quả trắng (thiện).
39. Suy tư nghiệp quả riêng biệt.
40. Từ tư duy đến hành động nhận lấy hoặc từ bỏ.
41. Luyện tâm theo thứ tự đạo lộ cộng thông với trạng sĩ Phu bậc trung.
42. Tư duy luân hồi khổ nạn để phát sinh truy cầu giải thoát.
43. Suy tư khổ đau chung trong luân hồi.
44. Suy tư từng loại khổ đau.
45. Suy tư khổ đau của cõi lành.
46. Suy tư khổ đau của con người.
47. Suy tư khổ đau của loài phi nhơn.
48. Suy tư khổ đau của loài thiên thần.
49. Tóm lược nghĩa trên.

50. Hiện bày thể tánh của đạo lộ giải thoát.
51. Suy tư tiến trình đi vào luân hồi tập khởi.
52. Cách phiên não sanh khởi.
53. Cách tạo nghiệp
54. Chuyển cái chết và nhập thai (chuyển kiếp)
55. Chánh thức nói về bản chất đạo giải thoát.
56. Y cứ như thế nào để đoạn diệt luân hồi.
57. Tu tập đạo lộ nào để đoạn diệt.
58. Luyện tâm theo thứ tự đạo lộ của sĩ Phu bậc thượng.
59. Phát tâm là lối vào duy nhất của Đạo lộ Đại Thừa.
60. Phương pháp phát tâm.
61. Thứ tự luyện tâm.
62. Luyện tâm qua bảy nhân quả giáo ngôn.
63. Luyện tâm qua hoán đổi ngã tha.
64. Nhận nghi quỹ phát tâm.
65. Chưa đắc làm cho đắc.
66. Đắc rồi phòng hộ không cho thời thất.
67. Học giới của Tâm Nguyện và Tâm Hạnh.

68. Học thực hành phát tâm.
69. Sáu ba la mật làm thuần thực Phật Pháp của tự thân.
70. Thực hành bố thí.
71. Thực hành trì giới.
72. Thực hành nhẫn nhục.
73. Thực hành tinh tấn.
74. Thực hành thiền định.
75. Thực hành trí tuệ.
76. Tu tập bốn nhiếp pháp thuần thực dòng tâm thức của chúng sanh khác.
77. Học Kim cang thừa.
78. Sau cùng theo thứ tự làm thiện.

**GIẢNG GIẢI PHƯƠNG PHÁP DUY TRÌ QUÁN TƯỞNG
BỒ ĐỀ LẠC ĐẠO, MẶT TRỜI PHÁT ÁNH SÁNG DIỆU THIỆN
CỰC KỲ QUANG MINH TRANG NGHIÊM**

Con chí tâm kính lễ vô thượng Ân Sư

Ánh sáng trí tuệ (Sherab) thánh hiền của Thầy

Huy hoàng rực rỡ như Mã Nã

Tri thức sánh bằng hư không trong ba thời

Giáo chứng vườn Liên Hoa

Khéo trải khắp tận biên cả (Hải)

Cam lồ thiện huệ giáo lý uy phong

Của dòng Nhĩ truyền

Khiến đàn ong nghe tiếng trống Giáo Lý

Thuận phục giải thoát lợi tha quảng đại

Vì lòng bi mẫn vô lượng thương tưởng chúng sanh

Ở bờ biển bên này (sanh tử luân hồi)

(không vào Niết Bàn, bờ giải thoát)

Mà không hiện chứng bờ bên kia

[Lobsang Lungrik Gyatso: Thiện Huệ Giáo Hải]

Ở giữa biển mênh mông tăng thiện đức.

Đản sanh sắc thân kỳ diệu châu viên

Ban cho tràng giọt cam lồ

Con kính lễ mặt trời thiện thuyết đấng Năng Nhơn [Phật]

Bồ tát Di Lạc, Văn Thù là bản thể của Bi Trí

Đạt đến điểm đỉnh mọi đại oai lực

Kính dâng ngọn đèn chói sáng đạo lộ thâm quảng (sâu rộng)

Kính lễ dòng truyền thừa Long Thọ, Vô Trước

Tây Tạng xứ sở của giáo pháp Phật thuần khiết

Loại trừ cấu nhiễm ác phân biệt

Phục hưng đạo lộ viên mãn, lìa ảo giác.

Kính lễ đức Nhiên Đăng – Atisha

Ánh sáng Thiện thuyết biện tài chưa từng có

Lấn át cả trăm ngàn ngôi sao.

Kính lễ mặt trời Lobsang Drakpa (Tsong Khapa)

Tiêu biểu Tam Hổ Chủ

(Ba vị bảo hộ thế gian: Văn Thù, Quán Âm và Kim Cang Thù)

Không thỏa mãn với cái nhìn thiên vị Kinh Mật

Như cái nhìn từ đáy giếng

Thử nghiệm tinh hoa biển bảo tạng

Đạt Phật địa bất tử, an lạc miên viễn.

Con kính lễ chư Hiền Trí dòng truyền thừa vô thượng.

Gôm thâm mọi trí tuệ Chư Phật hiện sắc tướng

Hiện lộ vũ điệu duyên lành bất phân bộ phái

Làm thiện hữu dẫn dắt chúng sanh

Vào vườn Bảo Châu giải thoát

Ân đức vô song xin trụ ở giữa

Sóng cuồng đau khổ, thành thủy quái luân hồi,

Giúp con dễ dàng vượt qua,

Đến cung điện nhưt thiết chủng trí (toàn giác)

Liễu tri phương tiện cùng phi phương tiện.

Càng suy tư công hạnh của Bạc trí

Vì lòng tri cầu lời Phật, Thành Giải Thoát

Được cô đọng tinh hoa trong thứ tự Đạo lộ

Tinh túy thực nghiệm dòng diệu pháp

Xin hiển bày hoan hỷ soạn trước thù thắng.

Đây là đại lộ giải thoát độc nhất của ba đời Chư Phật, thiện duyên cho việc tu hành gom đủ tất cả điểm trọng yếu của 84000 pháp cho bất kỳ căn cơ cao, thấp, trung bình dẫn vào thứ tự đạo lộ Bồ Đề. Lời dạy xác quyết trở thành lợi ích lớn lao có hai phần:

I. Nương tựa Thiện tri thức là căn bản của đạo lộ.

II. Sau khi nương tựa theo thứ tự hành trì những gì?

I.1. Hành trì thời tu chính thức.

I.2. Phải làm gì và thời gian nghỉ giải lao?

I.1.Hành trì thời tu chính thức có ba:

I.1.1.Phải làm gì ở giai đoạn chuẩn bị.

I.1.2. Chánh thức.

I.1.3. Kết thúc.

I.1.1. Phải làm gì ở giai đoạn chuẩn bị, có sáu pháp chuẩn bị:

1/ Quét dọn phòng thờ trung bài thân, khẩu, ý (Phật, Pháp, Tăng)

Thông thường bước vào văn, tư, tu, hành thiền việc khởi động là rất quan trọng, đặc biệt tu hành giảng giải đạo lộ không thể thiếu động cơ thanh tịnh cả ba giai đoạn chuẩn bị, chánh thức và kết thúc của toàn bộ căn bản đạo lộ.

Bây giờ ở dưới đây nhắc nhở lại động cơ khởi tâm ý thực hành như sau: Trước tiên suy nghĩ như thế này: Tôi hiện tại có được thân người năm mươi năm đã qua hết nửa cuộc đời, nhìn lại quãng đời trước: mọi hành động nhằm tìm danh vọng và bị chúng làm cho điên cuồng nên chưa từng tu hành giáo lý của Đức Phật để lợi ích cho kiếp sau. Nếu bây giờ chết đi thì có được thân người hạ¹, mẫn² sẽ trở thành vô nghĩa. Hôm nay cho đến ngày nào còn sống con sẽ gieo duyên chủng tử (hạt giống) Thứ Tự Bồ Đề Đạo này là nhờ sự thương tưởng của Tam Bảo. Sau này, dù có như thế nào cũng phải phấn đấu nội ngoại nghịch duyên. Vì thời gian chết không xác định, sau khi chết sẽ sanh vào cõi ác chịu khổ đau khó chịu đựng. Tuy được một lần đạt được thân người nhưng không có duyên phạn với Pháp, kết thúc đời người rỗng không. Cho nên cần phải giải thoát tất cả luân hồi khổ đau. Quán sát tình trạng của chính mình và của các chúng sanh mẹ già đang phải chịu khổ đau thống khiết dài lâu mà không quan tâm, làm ngơ, thật là điều xấu hổ. Vì lợi ích của các chúng sanh mẹ con sẽ chứng đắc quả vị Phật, nguyện giải thích con đường Giải thoát Bồ Đề.

Trước tiên dọn dẹp phòng thờ, trưng bày biểu tượng thân, khẩu, ý giác ngộ, chánh điện tôn thờ kinh luận và thỉnh mời các bậc Thầy ruộng phước đến cung điện Tam Bảo tôn kính trang nghiêm đẹp mắt.

Dọn sạch bụi bặm, tẩy hết mùi hôi cấu uế làm thành mặt đất thanh tịnh v.v...
Tụng đọc quyết dọn phòng thờ khi ấy quán tưởng nơi này mặt đất bằng phẳng như

¹ Hạ: nhàn rồi, ngược lại với bất vô hạ: Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sinh, Trường Thọ Thiên, sinh nơi Biên Địa, các căn bất toàn, chấp tà kiến, Như Lai không xuất hiện.

² Mẫn: đầy đủ mười viên mẫn: Được sinh làm người, sinh nơi trung thổ, các căn đầy đủ, chưa phạm tội ngũ nghịch, tịnh tín Tam Bảo, gặp Phật xuất thế, tín phụng Phật giáo, có duyên tu học.

lòng bàn tay, rộng thênh thang được trang hoàng như nhiều loại châu ngọc, hoa thơm của cõi thần tiên, trái đầy cát bằng ngọc trai, vàng bạc. Hồ tắm thanh nhã nhiều loại chim bơi tắm trong đó, xung quanh hàng cây báu vô giá làm mắt nhìn không biết thỏa mãn gom đủ mọi cao sang của loài hữu tình và vô tình (Thế giới vật chất của cõi tịnh độ). Mong rằng công đức quét dọn này sẽ tịnh hóa những tập khí của hai chướng (phiền não chướng và sở tri chướng) trong dòng tâm thức của con và chúng sanh. Ngưỡng nguyện trong tương lai sẽ thành tựu quả vị báo thân, hóa thân. Quán tưởng mọi đối tượng qui y bất phân với Thân, Khẩu, Ý mới bày biện hay đã trưng bày dọn sạch bụi bặm trong dòng tâm thức sau này sẽ (huân tập gieo trồng) tập khí Thân, Khẩu, Ý của đấng Giác Ngộ vào dòng tâm của bạn.

2/ Dâng phẩm vật cúng dường hợp pháp và trưng bày đẹp mắt.

Như nói Mây phẩm vật cúng dường bày biện phẩm vật trước mặt, tin tưởng có thể phát khởi an lạc vô lậu nơi dòng tâm thức của các đối tượng qui y. Phẩm vật hiện bày trước mặt. Bốn loại nước cúng phẩm (âm nhạc, ngũ dục, bảy báu luân vương, tám đoan tướng) tụ thành mây phẩm vật đầy khắp hư không tưởng rằng làm hài lòng chư Phật ở Mười Phương đang hiển hiện chứng minh. Nguyện nhờ năng lực này mong sao tất cả chúng sanh ở trước mặt hoặc ở xa (hiện hình - ẩn hình) có được hỷ lạc bất tận.

3/ Ngồi trên bồ đoàn thoải mái, oai nghi tề chỉnh, phát tâm qui y.

Thân ngồi trên bồ đoàn như tám Pháp của Phật Đại Nhựt (Tỳ Lô Giá Na Phật) khéo quan sát dòng tâm thức mình oai nghi trang nghiêm thiền định. Xem động cơ khởi tâm ý xấu hiển lộ do Tham, Sân, Si điều động tìm cầu danh vọng đời này hay không? Quán tưởng theo dõi hơi thở ra từ hai lỗ mũi cùng với vọng tưởng xấu ác hiện hình của tội chướng thành khói đen tống ra ngoài và chúng tan vào hư không. Hít vào lỗ mũi bên phải quán tưởng đối tượng rộng phước hiện diện chứng

minh, hiện tượng ánh sáng trắng biểu tượng của mọi thiện đức của bi, trí, năng lực của Thầy, Phật, Bồ Tát hòa nhập vào giữa ngực của mình làm cho tâm bạn trở nên lương thiện. Khi thở ra lỗ mũi bên trái cũng quán tưởng như trước. Như thế hít vào lỗ mũi bên phải rồi thở ra lỗ mũi bên trái ba lần. Sau đó hít vào từ lỗ mũi bên trái và thở ra lỗ mũi bên phải ba lần. Hít vào hai lỗ mũi và thở ra cả hai lỗ mũi ba lần. Làm sạch bằng chín lần. Nếu tâm chưa thật sự tập trung thì chú ý vào hơi thở ra vào hai mươi một lần theo như lời dạy trên nhất định sẽ kéo tâm về an trụ.

Xem tâm đang ở trạng thái trung tính hoặc thiện tính. Rồi như ở trước quán tưởng thiện đức của các Đấng cứu độ với hình tượng ánh sáng hòa biến vào gia trì dòng tâm thức bạn, thiện tâm được tăng trưởng ngay lúc bản thể các đối tượng qui y xuống và hòa nhập gia trì Văn, Tu, Tu duy trì nuôi dưỡng quán tưởng chú tâm với chánh niệm giác tri theo hoạch định ở trước.

Con từ vô thủy cho đến hôm nay ở trong vòng luân hồi nói chung, riêng ở các đường ác không giới hạn như là quê hương thường trú, phải cam chịu vô lượng khổ não do chưa từng tu hành giáo pháp Phật. Hôm nay nhờ hồng ân Thầy, Tam Bảo và nguyện lực dẫn dắt kết nối với năng lực thanh tịnh có được thân người hạ mãn, gặp được giáo pháp Phật, được thiện tri thức Thánh Giả giảng dạy cho giáo pháp sâu rộng, tự do tu hành. Ngày nay có được cơ hội thuận lợi đời này nếu không nắm giữ thì lại phải chịu khổ đau thống thiết khó nhằn ở nẻo ác và luân hồi, bị nghiệp và phiền não dẫn sanh liên tục không thể chấm dứt tái sanh một trong sáu loài thì không thể nào thoát khỏi bản chất đau khổ. Con đang bị khổ đau hành hạ thì tất cả chúng sanh khác thường bị thống khổ như con. Tất cả chúng sanh kia đều là mẹ già, có đại ân đối với con trải qua vô lượng lần nuôi dưỡng con. Như vậy bằng mọi giá con phải chứng đạt quả vị Phật vì lợi ích cho tất cả chúng sanh. Vì thế, giảng giải tu tập **Thứ Tự Đạo Lộ Bồ Đề**. Suy nghĩ rồi phát động cơ đặc biệt khởi sanh khấn thỉnh đối tượng qui y.

Quán tưởng ruộng phước:

Ở giữa trước chân mày trên hư không có tám con sư tử lớn nâng bảo tòa cao rộng, ở giữa bảo tòa đó có tòa sư tử nhỏ trên có hoa sen nhiều sắc màu, trên có đĩa mặt trời và mặt trăng, trên đó là bản thể tri ân Bổn Sư của con hiện tướng đức Thích Ca Mâu Ni Phật, thân màu vàng trên đỉnh đầu có nhục kế, một mặt hai tay, tay phải Ấn Địa Xúc, tay trái Ấn Thiên Định trên cầm bình bát chứa đầy cam lồ. Thân Ngài khoác y vàng trang nghiêm, tướng hảo quang minh bản thể ánh sáng. Thân chói sáng hào quang, hai chân ngồi thế kiết già Kim Cang. Từ giữa ngực Ngài phóng hào quang nơi phía sau trên tòa sư tử mặt trời và mặt trăng, có Đấng Chiến Thắng Kim Cang Trì trên hoa sen, dưới là Ngài Telopa, Naropa, Dombhipa trong **Dòng Hành Gia Trì** và Đức Văn Thù, Umapa, tôn giả Tsongkhapa v.v... **Dòng Truyền Thừa Cận Gia Trì** là ba vị: Mật Tập, Thắng Lạc, Đại Oai Đức, mười sáu giọt Bồ Đề (Kadampa) và các bậc Thầy trong dòng truyền thừa xung quanh. Phóng hào quang bên phải phía sau trên tòa sư tử là một tòa sen, mặt trời và mặt trăng là Ngài Di Lạc, xung quanh là Ngài Vô Trước, Thế Thân các bậc Thầy **Dòng Truyền Thừa Quảng Đại Hạnh**. Bên trái, hào quang chiếu tỏa có tòa Sư Tử, trên tòa Sư Tử là tòa sen, trên đó có đĩa mặt trăng là Ngài Văn Thù xung quanh là phụ tử Long Thọ v.v... các bậc thầy trong **Dòng Tri Kiến Siêu Xa**. Phóng hào quang về phía trước, trên pháp tòa sư tử là tòa sen đĩa mặt trời, đĩa mặt trăng, trên đó tri ân Bổn Sư và các bậc Thầy liên quan giáo pháp, đặc pháp hiện đời ngồi ở xung quanh. Khoảng giữa là tất cả bậc Thầy của mỗi dòng truyền thừa không thiếu vị nào các Ngài đã truyền kinh, khẩu truyền, quán đánh và giảng kinh v.v... Trên pháp tòa lớn là Đấng Năng Nhon, trước mặt là Ngài Đại Oai Đức, bên phải là đức Mật Tập, bên trái là đức Thắng Lạc, phía sau là đức Thời Luân, khoảng giữa là những hội chúng Thần (Lha) của Vô Thượng Du Già thành hàng xung quanh. Theo thứ tự bên ngoài là Kim Cang Giới và các Minh Phi dòng Du Già, Đại Nhựt Như

Lai dòng Tác Tục, Tam Thệ Ngôn Thế Tôn v.v... Dòng Sự Tục, 1000 vị Phật hiện kiếp v.v... Mười phương Phật, tám vị cận đại Bồ Tát, mười hai vị Độc Giác v.v... Mười sáu vị La Hán, Thanh Văn, các Không Hành với Phần Nộ Minh Phi và những mảnh sọ, Hộ Pháp, Tỳ Sa Môn (Đa Văn Tử), hội chúng trí tôn, bốn hướng là bốn Đại Thiên Vương. Trước mặt là một pháp tòa lộng lẫy trên là pháp bảo, dòng tâm hiện tướng thành những bộ kinh bản thể cùng ánh sáng phát ra pháp âm thâm sâu và quảng đại. Bọn quán mình đối mặt với chư hội chúng chứng minh với tâm hoan hỷ. Hoặc quán ba tục bộ v.v... Các bậc Thầy truyền thừa chính ở xung quanh đáng Năng Nhon trên đại pháp tòa, bên ngoài là chư Bồ Tôn hướng mặt vào.

Hai bên cạnh mình là cha mẹ, quán chính giữa là tất cả sáu loài chúng sanh khẩn thỉnh điều kiện qui y. Con và tất cả chúng sanh mẹ từ vô thủy cho đến bây giờ ở trong luân hồi nói chung, phải chịu đủ dạng khổ đau của ba ác đạo nói riêng. Giả sử không cần phải nhờ vào tu đạo mà giải thoát khỏi nhân quả, thọ nhận khổ đau nhưng không có đủ khả năng ngăn cản sự tái sanh vào luân hồi sau này, thì phải tiếp tục khổ nạn không bờ bến sâu thăm thẳm. Hơn nữa, duy nhất lần này mới có được thân người thù thắng rất khó tìm, lợi ích lớn lao, nếu ngay kiếp này không đắc quả vị giải thoát Phật vô thượng, đoạn diệt mọi khổ đau luân hồi thì phải trở lại chịu vô vàn khổ đau nơi ba cõi ác luân hồi. Trước mặt chứng minh là Tập Hội Phước Điền có khả năng cứu vớt ra khỏi những khổ đau này, các Ngài ban sơ phát tâm vì lợi ích cho chúng sanh, giai đoạn giữa hành vô lượng hạnh khó hành, cuối cùng hiện chứng Phật chánh đẳng giác, trang nghiêm tướng hảo quang minh, sáu mươi Diệu Âm, Trí Phật cùng lúc chứng biết tất cả đối tượng của chơn như pháp tánh và tương đối, đủ tất cả thiện đức, có lòng bi mẫn đối với chúng sanh, xứng đáng làm nơi nương tựa cho tất cả chúng sanh. Xưa kia con chưa được cứu độ là chưa bao giờ nương tựa Tam Bảo tối thượng, không gặp được Tam Bảo, Tam Bảo

có khả năng cứu độ không hề hư dối. Vì thế con và tất cả chúng sanh mẹ từ hôm nay cho đến ngày giác ngộ ngoài các Ngài ra con không có nơi nào trông nhờ, khổ đau và hạnh phúc của con xin phó thác Tam Bảo. Suy nghĩ Tam Bảo chứng tri, khởi niềm tin mạnh mẽ tụng nhiều lần: “Con xin qui y Thầy, Vô Thượng Sư” Từ thân phần của bậc Thầy trong truyền thừa trực tiếp tuôn năm dòng cam lồ hào quang hòa vào thân tâm của con và tất cả chúng sanh tịnh hóa mọi tội chướng đã tạo nói chung, riêng tội làm nguy hại thân Thầy, xem thường lời Thầy, làm phiền lòng phật ý Thầy được tiêu sạch, thân trở nên trong sáng như bản thể của ánh sáng, khiến cho tăng trưởng tất cả thiện đức chứng giáo, các phước đức và thọ mạng và nghĩ kết duyên lành với dòng cam lồ pháp nữ quang thân của Thầy về mọi kiếp sau này. Từ trong quán tưởng như trên qui y Phật, Pháp, Tăng theo tuần tự từ thân phần của chư Bốn Tôn Phật, kinh pháp, chư Bồ Tát, Thanh Văn, Viên Giác, Không Hành, Hộ Pháp dòng cam lồ tịnh hóa tất cả tội chướng đối với Phật tượng như đập phá tôn tượng Như Lai, đối với pháp nghiệp từ bỏ pháp, đối với Tăng phá hòa hợp Tăng và nhận sự gia trì.

Nếu muốn hành trì rộng lớn thì suy tư như sau: Có một số kẻ ngu ở trong chiếc thuyền sắp bị lật úp giữa biển mà không nghĩ về điều này mà lo ca múa vui chơi. Con không nhớ nghĩ đến chiếc thuyền lớn của thân người hạ mẫn sắp bị chìm đắm vào sóng dữ của nẻo ác trong biển luân hồi mà bị ảo giác điên loạn trong thọ dụng lợi lộc, tiêu khiển đời này một cách vô nghĩa. Suy tư thật sâu sắc luân hồi đâu phải là xứ sở hạnh phúc. Có được hạnh phúc thì loại hạnh phúc ấy chỉ là ảo tưởng khổ đau cho là khoái lạc không có khi nào là không bị khổ đau áp chế. Nếu xả bỏ thân này biết sẽ sanh về đâu? Nghiệp duyên đời này gặp được pháp Phật tuy biết làm lành lánh dữ nhưng đã tạo nhiều tội lỗi, tính lại chưa làm được chút thiện nào.

Từ xưa mọi thời đều ở trong bát nạn là do đã tạo vô lượng tội phạm giới nghiệp ấy nhất định phải sanh vào ác đạo chịu nỗi khổ đau nóng lạnh ở địa ngục.

Trước sự chứng minh của Chư Phật, Pháp, Tăng có khả năng cứu con ra khỏi sợ hãi trên vì các Ngài đã giải thoát mọi sợ hãi và biết rất rõ phương pháp giải thoát sợ hãi cho kẻ khác, tâm đại bi không có phân biệt thân quen hay xa lạ đối với tất cả chúng sanh, làm lợi ích bình đẳng cho ai giúp ích hay không giúp ích. Tam Bảo có bốn đặc điểm xứng đáng làm nơi nương nhờ. Nếu tôi chí tâm qui y với các Ngài thì không thể nào bị sai lầm. Con xin về nương tựa Tam Bảo cho đến ngày đạt quả giác ngộ, cứu con ra khỏi sợ hãi của ác đạo và luân hồi. Xin các Ngài chứng tri rồi quán tưởng như trên. Điểm rất quan trọng khi hành trì qui y của hai đối tượng (quán tưởng) và phương thức (hành Trì) theo thứ tự. Tu tập làm cho tâm thuần quen. Tóm lại khi quán tưởng nguyên nhân qui y thì nên tụng: “Con xin qui y Vô Thượng Sư Bốn Tôn, Tam Bảo” quán tưởng cùng một lúc tất cả hội chúng ruộng phước tuôn xuống dòng cam lồ tẩy sạch hết tội lỗi. Cũng có thể sau đó tụng hai câu đầu: “Phật Pháp, chúng trung tôn . . .” thỉnh cầu Tam Bảo chở che cứu vớt những khổ đau nói chung và khổ riêng của mọi chúng sanh đáng thương đang chịu khổ nạn khó khăn ở trong sáu loài chúng sanh mẹ già cả. Quán ruộng phước tập hội tất cả tuôn cam lồ xuống tịnh hóa tội lỗi của con và của chúng sanh. Sau này đều quán tưởng như trên. Khi tụng đọc hai câu sau (trong qui y phát tâm) “những chúng sanh mẹ già nua này từ vô thủy bị nghiệp phiền não điều động không có hạnh phúc phải trải qua nhiều đau khổ. Bao nhiêu thiện căn con tích lũy được do bố thí, trì giới, tu tập mong con thành Phật để lợi ích cho chúng sanh khắp cả hư không.”

Thật tốt biết bao mong con đạt được, con sẽ đạt được. Vì nguyên nhân đó con sẽ thanh tịnh dòng tâm thức qua học thứ tự đạo lộ của ba hạng Sĩ Phu, hành sáu Ba la mật, Bốn Nhiếp Pháp, tất cả hạnh Bồ Tát, nguyện không bao giờ nản lòng. Thiên quán phát tâm Bồ Đề nguyện và Bồ Đề tâm hạnh mạnh mẽ làm hài lòng thượng Sư Năng Nhơn. Từ thân Ngài phân thân thứ hai hòa nhập vào chính mình. Con trở thành thân của Phật, duy trì tự tin cho mình là đáng Năng Nhơn rồi

tự thân là Phật phát ra hào quang chiếu đến tất cả chúng sanh và thế giới vật chất tịnh hóa thế giới thành cõi tịnh độ như cõi cực lạc, Tịnh hóa tập khí khổ tập (khổ và nguyên nhân của khổ) của tất cả chúng sanh chuyển thành thân của Phật tu tập chứng nghiệm đạo lộ kết quả từ phát tâm.

Thiền quán về Tứ Vô Lượng Tâm: Tất cả chúng sanh mẹ già chịu khổ đau liên tục trong cõi luân hồi nguyên do tham, sân. Từ vô minh khiến tham sân khởi, rồi tạo nghiệp. Do vậy chịu đau khổ, tất cả chúng sanh không có thân sơ, lìa bỏ tham sân trụ tâm bình đẳng.

Thật tốt biết bao, mong sao có được, con sẽ làm cho tâm trụ trong bình đẳng. Mong Thượng Sư, Chư Thần gia trì cho con có khả năng làm việc này.

Thật tốt biết bao tất cả chúng sanh có được an lạc thịnh vượng tạm thời ở cõi cao, an lạc miên viễn của giải thoát, quả vị Toàn Giác, Qui Y, Thập Thiện, Tâm Yểm Ly, Tam Học, Phát Tâm Bồ Đề, Sáu Ba La Mật. Mong sao họ có được, con sẽ làm cho họ có được khẩn cầu vô thượng Sư Thần gia hộ cho con có năng lực làm việc này.

Thật tốt biết bao tất cả chúng sanh xa lìa khổ, lìa tất cả nguyên nhân khổ đau ác thú, khổ đau vi tế thô thiên của Khổ đế, khổ đau thô tế của nghiệp phiền não đặc trưng như mười bất thiện nghiệp. Mong sao họ xa lìa, con sẽ làm cho họ xa lìa, khẩn cầu thượng Sư Thần gia hộ cho con có năng lực thực hiện điều này.

Thật tốt biết bao tất cả chúng sanh không bị khổ đau, không lìa xa an lạc vô lậu. Mong sao họ không xa lìa, con sẽ làm cho họ không xa lìa an lạc vô lậu, khẩn cầu thượng Sư Thần Gia Trì cho con có năng lực thực hiện điều này. Lúc quán tưởng từng vô lượng có bốn đặc trưng rồi sau đó ruộng phước tuôn cam lộ tịnh hóa

khiến phát sinh sự chứng tri bốn vô lượng tâm trừ chướng ngại cho con và tất cả chúng sanh an trụ trong tứ vô lượng tâm.

Đặc thù phát tâm: Những chúng sanh mẹ già này tuy muốn hạnh phúc nhưng không tạo điều thiện, nhân quyết định đạt hạnh phúc, tuy không muốn bị khổ đau nhưng gieo đủ loại điều ác nhân đau khổ, vĩnh viễn không có cơ hội hưởng hạnh phúc phải chịu khổ khốc liệt. Tôi trong kiếp này nếu không thể cứu giúp chúng sanh làm sao cam tâm nhìn các bà mẹ già đại ân đang chịu đau khổ hành hạ vô lượng kiếp. Vì lợi ích của tất cả chúng sanh mẹ, con mong nhanh chóng đắc quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Suy nghĩ nhiều lần nên nhanh chóng tu hành giảng giải thứ tự Bồ Đề Vô Thượng Sư Thần Du Già đạo lộ thâm sâu. Quán ruộng phước gom tụ vào trong rồi hòa nhập vào đấng Năng Nhơn, đấng Năng Nhơn chuyển thành ánh sáng hòa nhập vào giữa chặng mây nơi chính mình nhận được sự gia trì của dòng truyền thừa.

4/. Khẩn cầu ruộng phước:

Trước giữa chặng mây của bạn ở trên hư không pháp âm thâm sâu quảng đại phù hợp từng đồ đệ cho duyên hợp với pháp mình theo nhu cầu như nước ở bãi sa mạc, rừng cây nơi rừng cô tịch, chiếc cầu bắc qua sông, thức ăn nước uống cho người khổ vì đói khát, làm Thiện tri thức cho người không thân quyến, thuốc tốt cho người bệnh hoạn, làm kẻ dẫn đường cho kẻ lang thang lạc lối, Bảo Châu Như Ý cho kẻ nghèo cùng, hóa hiện muôn vàn nhu cầu phụng sự cho chúng sanh không thể nghĩ bàn để điều phục như người hầu cận vua không bị giới hạn thị hiện mười hai tướng đại thành đạo, ba mươi bảy sự nghiệp v.v... đưa tất cả chúng sanh vào Thành Giải Thoát. Quán trên đỉnh đầu của các bậc Thầy ở chính giữa, xung quanh biểu tượng **Đại Viên Cảnh Trí** (Trí tuệ như tám gương chiếu soi cảnh) là bản thể đức Đại Nhựt Như Lai ở giữa đỉnh đầu chúng tự **Om** màu trắng, yết hầu biểu

tượng **Diệu Quang Sát Trí** cùng bản thể đức Phật A Di Đà chủng tự **A** màu đỏ và ở giữa ngực **Hum** màu xanh biểu tượng **Pháp Giới Tánh** cùng bản thể với đức Bất Động Phật, giữa rốn chủng tự **Sha** màu vàng biểu tượng **Bình Đẳng Tánh Trí** bản thể Bảo Sanh Phật, Mật Xứ chủng tự **Ha** xanh lá cây biểu tượng **Thành Sở Tác Trí** bản thể Bất Không Thành Tựu Phật. Năm nơi thân phóng hào quang ngũ sắc. Ở giữa ngực đáng Năng Nhơn chủng tự Hum phóng hào quang chiếu khắp mười phương thỉnh chư trí tôn thần từ (Trú xứ nguyên sơ) tịnh độ của mỗi vị giáng xuống nhập vào mỗi Thệ Ngôn (trong ruộng phước trước mặt). Cũng có thể quán tất cả chủng tự **Hum** ở giữa ngực của tất cả bậc Thầy trong ruộng phước phóng hào quang rồi gom thành một, lại chuyển hóa thành nhiều để thỉnh mời vô biên ruộng phước đến từ trú xứ nguyên sơ của các Ngài. Vị này hòa nhập vào Vị kia và tất cả ruộng phước trở thành một, lại hóa thành nhiều, tất cả ruộng phước của mỗi vị Bồn Tôn thân hòa nhập vào từng vị trong ruộng phước, tất cả trở thành bản thể hiện thân đối tượng qui y.

Tắm Phật, quán trước mặt là Thảo nguyên xanh mơn mớn, mênh mông hoa nở mọi nơi tuyệt đẹp, rừng cây nhiều loại cây báu ở giữa là nhà tắm làm bằng trân châu, cung điện ba tầng, hình vuông có bốn cửa, trước mỗi cửa có một hồ tắm hình vuông, dưới nền trải cát bằng vàng, mỗi hướng có ba bậc thang bước xuống, bên trong mỗi nơi phản phát hương thơm ngát tỏa khắp nơi, quán hiện ra số lượng tòa sư tử bằng số lượng các bậc Thầy trong ruộng phước trong nhà tắm sự nức hương thơm v.v... Y phục và trang sức của các Ngài được treo trên các cành cây báu gần tòa ngò. Con và tất cả chúng sanh lấy bảo bình đựng nước thơm từ các hồ tắm thỉnh các Ngài tắm. Quán tưởng (nhờ công đức tắm các Ngài) tịnh hóa tất cả nhiễm ô của con và chúng sanh, phát triển trí tuệ Không Lạc nơi dòng tâm thức rồi tụng kệ tắm Phật nhiều lần: “Thân thanh tịnh v.v... làm sạch thân.v.v” “Tất cả tam giới . . . dâng hương hoa hương đót thơm lừng” “Y phục mỏng, mềm và nhẹ . . . dâng

tướng hảo đấng Chiến Thắng” dâng ba y đến các hóa thân, dâng trang sức, thượng y và hạ y, của cõi Thiên đến các báo thân. Dâng trang sức bằng xương, hạ xiêm y da cạp đến các Phần Nộ Minh Vương, rồi tụng đọc: “Con và chúng sanh . . . các Ngài ruộng phước mỗi vị ngồi theo tòa sư tử của chính mình và quán nhà tắm biến thành rộng không. Nếu không đủ thời gian thì không quán phần tắm Phật này.

5. Sám hối thanh tịnh:

Điểm quan trọng bao gồm dâng lời cầu nguyện bảy phần. Kính lễ như lúc một mình trực tiếp **lễ bái**, trước tụng chú biến hóa thành một ngàn lễ ba lần (**Om namo manjurshriye, namo shushriye, namo utamashriye soha**) và tất cả Chư Phật,

Vô vàng lời kinh,

Chủ thể tâm bi mẫn vô lượng

Con xin tán thán v.v...

Tùy theo mình lễ bái nhiều hay ít. Có bao nhiêu hội chúng ruộng phước Chư Phật Bồ Tát ở mười phương ba đời, bao nhiêu thân, khẩu, ý ở cõi thế giới hư không vô tận thì con hóa hiện trăm ngàn thân tâm kính lễ, dùng âm thanh vi diệu xưng tán công đức bí mật (thân, khẩu, ý) của các Ngài. Nhớ lại các Ngài xưa kia phát Tâm bồ đề tu hành tích lũy tư lương ở giai đoạn học đạo, bây giờ thành tựu công đức thân, khẩu, ý và sự nghiệp không thể suy lường làm cho tâm con sanh hoan hỷ, tịnh tín, con sẽ không bao giờ bị sai lầm khi quay về nương tựa các Ngài. Năng lực công đức này mong con được như các Ngài, tư duy thời gian ngắn lòng Tin Hiện Cầu phát sinh trong con. Chú tâm thiền quán dùng ý lễ xung quanh các chúng sanh cùng đem thân, khẩu, ý của họ cùng lễ bái. Như trong Học Tập Luận

của căn bản Phật thuyết Nhứt Thiết Hữu Bộ có trích dẫn rằng: “dùng thân lễ bái tháp thờ tóc, móng tay của Phật thì số lượng hạt bụi nhỏ ở dưới thân mình cho đến mặt đất vàng khoảng 84000 Padtse (tương đương 621600 km, mỗi do tuần = 7.4km) do tuần, cứ mỗi hạt bụi nhỏ là 1 lần làm chuyển luân Thánh vương” quán tưởng sanh hoan hỷ lợi ích lễ bái đã nói. Nếu có thể hóa hiện vô số thân đem cả 3 nghiệp thân, khẩu, ý đánh lễ trước mặt của tất cả chư Phật, Bồ tát. Trên đầu của mỗi hạt vi trần là mỗi quốc độ Phật, hóa hiện vô số quốc độ trùm khắp hư không giới.

Cúng dường: tụng “dâng diệu hoa mây phẩm vật cúng dường” phẩm vật dâng cúng bày biện trước mặt, hoa, chập chỏa, hương thơm, lọng chiến thắng, đèn bơ trầm hương, y phục, bảy phần cúng dường trong Phổ Hiền hạnh, thông thường dâng năm diệu dục (sắc, thanh, hương, vị, xúc) nhạc, cúng phẩm (hoa, hương, đèn, nước thơm, thức ăn), hai loại nước, luân vương thất bảo v.v... dùng ý quán tưởng biến hóa phẩm vật cúng dường đầy khắp hư không như trong Nhập Bồ tát hạnh nói: “núi báu, vườn hoa, rừng cây, nước trong mát, vụ mùa tự nhiên, hồ sen ánh sáng, mặt trời, mặt trăng” Phẩm vật trong mười phương thế giới vô chủ con xin dâng cúng đối tượng quy y, xin thường nhận của cúng dường này. Nghĩ rằng niềm vui vô lậu, phát sinh nơi dòng tâm, ở giữa hoa sen ngàn cánh là Đức Phổ Hiền, lại hóa một ngàn Phổ Hiền ở một ngàn cánh sen, tất cả chấp tay, trong tay mỗi vị cầm bảo châu, từ bảo châu hóa ra nhiều đám mây, phẩm vật dâng cúng nhiều không thể suy lường dâng lên vô số quốc độ của các đấng chiến thắng làm các Ngài hài lòng hỷ lạc vô lậu. Đây là bước đầu dâng phẩm vật cúng dường của Phổ Hiền. Hoặc suy tưởng như trong kinh dạy: “các thế giới an lạc hạnh phúc... lợi ích dâng phẩm vật cúng dường chung và từng loại riêng”. Sự thật của Tam Bảo Năng lực gia trì của chư Phật, Bồ Tát và năng lực sự thật thanh tịnh

pháp giới tâm con quán phẩm vật dâng cúng dường hơn mây cúng dường của hóa hiện Bồ tát Phổ Hiền” Nếu suy tưởng được như thế rất hay.

Sám hối tội chướng: Từ vô thủy con đã tạo vô lượng tội đọa (phạm giới) trước đấng Chiến Thắng chứng minh cho con xin sám hối tội sát sanh từ vô thủy và trong kiếp này. Tuy con thọ giới nhiều như 3 giới luật nghi nhưng chưa giữ trọn vẹn một giới nhỏ, những tội lỗi này nếu chưa sám hối mà con phải chết bây giờ không còn lối nào thoát chắc phải vào địa ngục. Nếu ngày hôm qua chết đi thì ngày hôm nay đang ném mùi đau khổ ở địa ngục nhà sắt lửa đỏ, **hu-ru-ru** thì sẽ vô phương cứu vãn. May thay, hôm nay còn sống sót là nhờ ân Tam Bảo. Trong vòng luân hồi từ vô thủy đến nay do ba độc (tham, sân, si) phát khởi khiến ba nghiệp thân, khẩu, ý tạo ác nghiệp, phạm tánh tội và vi phạm tội đọa của ba giới luật (biệt giải thoát giới, Bồ tát giới và Mật giới) con đã tạo nhiều nguyên nhân sanh vào ác thú và luân hồi, Trước sự chứng minh các Ngài, đối tượng quy y không sai lầm, tận trong thâm tâm con xin phát lồ sám hối khẩn xin các Ngài gia hộ, tịnh hóa tất cả tội lỗi phạm giới, xin nguyện sau này dù phải mất mạng con không bao giờ tái phạm tội lỗi. Nhờ năng lực sự thật bi mẫn của chư Phật chánh đẳng giác, Bồ tát. Hôm nay trở đi con xin từ bỏ các tội lỗi phạm giới. Nhờ năng lực sám hối này con xin tịnh hóa mọi tập khí tội chướng của tất cả chúng sanh mẹ già. Thật tốt nếu đủ bốn lực sám hối. Nhớ niệm cẩn thận nhân quả sanh khởi rồi kết quả chín mùi sanh vào thiện thú (trời, người), ác thú, (súc sanh, Ngạ quỷ và Địa ngục) của tội phạm giới có quả báo Dị Thục Đẳng Lưu (ví dụ: kiếp trước tạo tội kiếp này thích làm ác). Thọ Đẳng Lưu (kiếp này bỏ thí kiếp sau hưởng giàu có). Tăng Thượng Quả (chính năng lực nhân sinh ra quả như làm ác sanh ra cõi ác). Nếu tháng sau hoặc năm sau gặp duyên phải chết lấy gì bảo đảm, con không phải bị đau khổ khó khăn như trên nếu không tìm cách cứu giải sợ hãi. Bây giờ phải áp dụng bốn lực đối trị tội lỗi, cần phải thanh tịnh mọi tội lỗi, này ngay lập tức, phát tâm tha thiết sám hối. Tụng kệ

Phổ Hiền hạnh trong những phần sau tương tự. Ở đây nên thêm vào đọc tụng sám hối tội đọa v.v. . . (sám hối 35 vị Phật) . Thời tu tập chính nếu tụng niệm nhiều thì không đủ thời gian quán các đề mục sau. Như trong Học Tập luận có dạy: Phần lớn đối trị lực nên thực hành lúc nghỉ ngơi (giải lao).

Tùy hỷ công đức: Đối với hàng sơ cơ bị ba độc trói buộc trước nên tìm con đường không sai lạc bằng cách tin theo nhân quả nghiệp báo tu hành, quy y, phát tâm tìm cầu hạnh phúc đời sau, từ bỏ tham đắm vào đời này nhất định sẽ được sanh vào cõi lành. Các vị Thanh văn tâm sanh nhàm lìa, nỗ lực đoạn hết phiền não trói buộc từ vô thủy, đoạt giải thoát không còn tái sanh trở lại nữa, bỏ lại đằng sau sanh, già, bệnh, chết. Đức Thế Tôn, Di Lặc, Văn Thù, Long Thọ, Vô Trước cho đến các Thượng sư trong dòng truyền thừa trực tiếp đại diện cho Phật, Bồ tát với tâm Đại Bi thương yêu tất cả chúng sanh, không phân thân sơ hay xa lạ, trong giấc mơ các Ngài cũng chưa từng mơ về việc tự lợi mà đem cả đầu, chân, tay, máu thịt v.v...bổ thí cho chúng sanh, hành những hạnh khó hành vượt quá ngôn từ và suy tư diễn bày. Duy nhất hành hạnh lợi tha, chúng quả bất tử vô thượng Bồ đề, hóa hiện thân vô số trong khắp quốc độ mười phương điu dắt chúng sanh làm cho thuận thực giải thoát. Tương tự nghĩ những khổ hạnh của các bậc thầy hiện tiền. Vui theo những vị đang học đạo giải thoát ở nhiều phương họ đang Văn, Tư các bộ đại luận. Có một số sống nơi vắng vẻ liên tục thiền định nghĩa lý kinh luận. Vào thời nay là thời thô ác mà có duyên lành gieo trồng hạt giống Văn, Tư, Tu như thế này biết chắc kiếp sau sẽ có quả tương ưng thù thắng. Ít ra, một số Cư Sĩ tinh thoảng hành trì lễ bái, cúng dường, tụng niệm. Trong kinh Phật dạy: “Niệm nhớ Đức Phật là có thiện căn vi tế cho đến vô biên”. Thiền quán về điều này sanh tâm hoan hỷ thật may mắn, chúng ta là Hành Giả đại thừa phát nguyện đưa chúng sanh đến an lạc. Tôi không cần nỗ lực nhiều tự mỗi chúng sanh tự nhiên làm lành, làm cho tôi hoan hỷ. Con cũng nhờ ân Thầy lúc mới vào cửa Phật không sai lạc và được xuất gia

trong giáo pháp Phật, có cơ hội học hỏi nghiên cứu một chút nghĩa lý kinh điển, mà còn tu hành. Duyên lành này sẽ làm nhân huân tu tập tu quán Đạo Lộ viên mãn. Từ nay cho đến cuối đời mong rằng sẽ đạt hết nỗ lực làm thiện, không bị kiêu ngạo chi phối. Kinh dạy rằng một lần vui theo thiện căn của chúng sanh khác căn cơ bằng mình thì được công đức ngang với người ấy, công đức dễ dàng có được mà không cần mệt nhọc mà vẫn tích lũy tư lương rộng lớn. Vui theo thiện căn của mình thì công đức càng tăng thêm.

Thỉnh chuyên pháp luân:

Nếu không gặp trở ngại nên cúng dường Mandala chín tụ nơi các hướng và bánh xe tám ngành. Ý quán hóa hiện bánh xe vàng kim một ngàn ngành Đại Phạm Thiên. Các Ngài thường làm lợi ích cho chúng sanh bằng nhiều pháp môn điều phục cứu độ những lợi tha tuyệt hảo nhất chính là thuyết pháp. Vì thế khẩn thỉnh các Ngài chuyên pháp luân sâu rộng, phù hợp với căn cơ từng đồ chúng vì lợi lạc viên mãn cho chúng sanh. Quán tưởng do thỉnh cầu các Ngài chứng minh và hứa khả chuyên pháp luân. Ngay lúc đó, vô biên tịnh độ tuôn mưa pháp phù hợp với tâm lượng của đồ chúng. Khiến cho chúng sanh chưa điều phục, đã điều phục làm cho thuần thực, đã thuần thực làm cho giải thoát, đến đạo lộ giải thoát.

Thỉnh Phật trụ thế:

Ở chính giữa Mandala và bốn hướng dựng thành năm tụ, hướng về tòa Sư Tử đa dạng Kim Cang biểu trưng tư lương thiện đức của con và kẻ khác tích lũy trong ba đời (Quá khứ, hiện tại, vị lai) thọ dụng tài sản, thân thể xin dâng cúng cầu xin các Ngài trụ thế. Ngày xưa các Thầy phát tâm cho đến khi giải thoát thành Phật chỉ vì lợi ích cho tất cả chúng sanh. Xin ở lại thế gian dẫn dắt chúng con cho đến khi nào chưa hoàn mãn ước nguyện lợi tha tạm thời và miên viễn, xin Thầy ở lại nhân gian lâu như số vi trần quốc độ. Quán tưởng tận thân tâm tha thiết cầu thỉnh

rồi các Ngài hoan hỷ nhận lời. Thêm vào nên nhớ nghĩ lợi ích của thỉnh Phật trụ thế.

Hồi hướng:

Để cho năm hoặc sáu chi phần trên biểu trưng các thiện căn của mình và các chúng sanh khác đã tạo và sẽ tạo trong ba đời không chuyển thành quả nhỏ nhoi không thành quả Bồ Đề do bị tà kiến, sân hận, làm thiêu chột hạt giống lành đã tạo. Nên hồi hướng nguyện nhờ công đức này đưa tất cả chúng sanh thành Phật trong nhiều kiếp về sau. Con xin góp phần làm duyên cho việc thành tựu ước nguyện của các Ngài, hồi hướng cho tất cả chúng sanh có được hỷ lạc tạm thời và cứu cánh không bao giờ cạn kiệt. Mong con có khả năng chứng đắc Vô Thượng Bồ Đề Chánh Đẳng Chánh Giác. Quán các đối tượng qui y gia hộ cho con không bao giờ thối thất nhân vô thượng Bồ Đề. Thêm vào đó quán tưởng thiện căn tăng trưởng bất tận như cây mù tạc.

6. Cúng dường Mandàla:

Khẩn nguyện ước dâng Mandàla. Điều kiện Mandàla, kích thước, hình dạng, thoa ngu tinh vật hương thơm. Điều kiện các tỳ, số lượng, cách đặt v.v... nên nghe và học được truyền qua lời dạy đúng đắn, chi li, chuẩn mực. Liên quan nguồn dạy của Mẫu tỳ có hai mươi ba tỳ mà nhiều Bạc Hiền Trí thực hành. Ở đây theo truyền thống phổ biến cúng dường Mandàla ba mươi bảy tỳ. Trước tiên nắm trong tay một ít lúa mạch cầm với Mandàla dùng tay phải tẩy sạch Mandàla như mảnh ruộng cần loại bỏ đá nhỏ, gai v.v... bừa dờ các quyết điểm cần loại bỏ nghĩ rằng mặt đất bằng phẳng như lòng bàn tay nên làm bằng bảo báu (ngọc quý) trên mặt Mandàla đặt tỳ núi tu di, xung quanh bốn tỳ là bốn châu lục nên quán rõ từng tỳ rồi đọc: **Om vajra bhumi v.v...** như núi Tu Di nằm trên mặt đất bằng Vàng Kim, xung quanh hàng rào bằng sắt bao bọc núi Tu Di và các châu lục. Ở chính giữa là

núi Vua (Son Vương) bằng trân bảo chiều cao 160.000 do tuần, 80.000 do tuần chìm trong nước, đỉnh Sơn Vương cao đến cõi trời thứ ba mươi ba. Ngôi nhà tuyệt hảo ở giữa thành phố nguy nga tráng lệ, xung quanh là Dục Thiên Giới Thiện Pháp v.v... Có bốn tầng là bốn Đại Thiên Vương nhiều trú xứ của Thiên Thần, nơi đó toàn núi vàng Trì Song nằm ở trên làn nước của núi Tu Di. Sau các núi vàng theo tuần tự đỏ dần, có bảy hương hải là nơi đại phúc tài của các Long Vương và bên ngoài là Đại Dương, hướng Đông Thắng Thần Châu như nửa mặt trăng hình bán nguyệt, mặt đất và khoảng giữa đều là màu trắng, tâm hồn những người sống ở đó hiền lành nhu mì, sắc diện phục sức thanh nhã xinh đẹp. Nam Thiện Bộ Châu hình tam giác màu xanh nơi đó nhiều sự mỹ lệ. Ngưu Hóa Châu hình tròn màu đỏ xứ sở hưng thịnh vô lượng. Bắc Câu Lư Châu hình vuông màu vàng những người ở đó hình sắc xinh đẹp hưởng thọ tài lộc bằng cõi thần tiên. Mỗi Châu có hai tiểu châu, ở bốn Châu tài sản chính là núi Châu báu, cây Như Ý, bày Trân bảo như ý, mùa màng tự nhiên, bên cạnh mỗi hướng có bảy báu và đại kho tàng bình báu và các nữ Thần kiều diễm đầy khắp hư không và mặt đất ở Phương Đông mặt trời, Phương Tây mặt trăng, Phương Nam lọng báu, Phương Bắc tràng phan chiến thắng, tất cả thế giới vật chất và hữu tình thế giới thanh tịnh như cõi tịnh độ, thiện đức viên mãn. Thành lập tự cuối cùng là biểu trưng cho thân thể, thọ dụng, tư lương thiện đức trong ba đời của con và tha (chúng sanh khác) hiện thành đám mây phẩm vật cúng dường của Phổ Hiền đầy khắp mặt đất, cả khoảng trống và hư không, ba ý nghĩa trọng đại dễ dàng thành tựu. Xin quý Ngài ở lại lâu hơn xin hoan hỷ nhận phẩm vật con hiến dâng đầy khắp các Tịnh Độ. Trước nên quán tưởng đầy đủ núi Diệu Cao, bốn châu khi quen thuộc thì quán thành 10, 100, 1000 . . . nhiều hơn để dâng cúng mỗi Tịnh Độ đến từng vị trong ruộng phước. Dâng cúng nguyện cầu đến biển cả vô lượng tam thiên thế giới. Xem khẩu truyền dạy: Có thể quán luân vương thất bảo, lợi ích tu tập sáu Ba la mật v.v... tóm lại cũng có thể dâng cúng Mandala bảy tự.

Sau đó tụng:

“Hỏi BỔn Sư tôn quý của con
Xin hãy an vị trên tòa sen
Nguyệt luân trên đỉnh đầu con,
Vì lòng bi mẫn xin thương xót con
Cho con thành tựu về thân lời ý
Đáng đại tri ân, đáng bảo hộ”.

Đọc hai lần đầu chắp tay chiêm ngưỡng BỔn Sư ở trước Đấng Năng Nhon hóa hiện phân thân hoan hỷ ngồi trên tòa Sư Tử, hoa sen mặt trăng cùng hương ở trên đỉnh đầu bạn. Thầy bi mẫn gia trì cho con phát sanh chứng ngộ Thứ Tự Bồ Đề Đạo, thỉnh ban cho sự gia trì nơi ruộng phước, các lần sau tụng như lần trước. Khi đọc lần thứ hai thân thượng sư trên đỉnh đầu bạn phân thân thứ hai hòa nhập vào bạn gia trì trở thành pháp khí thích ứng khởi sự chứng ngộ đạo lộ. Tiếp theo tụng:

“Lời Ngài làm thỏa mãn hy vọng của vô lượng hữu tình
Ý Ngài thấy như thật tất cả pháp sở tri
Thân Ngài sinh từ mười triệu đức hạnh thù thắng
Con khẩn cầu đức Phật Sư Tử Sakya”.

Tụng lần thứ nhất quán từ thân đấng Năng Nhon tuôn dòng cam lồ xuống thân bạn tịnh hóa chướng ngại sự chứng ngộ Đạo Lộ (Thân Quảng) sâu rộng. Tụng lần thứ hai quán Đấng Năng Nhon phân thân thứ hai hòa nhập vào mình sanh khởi các đạo lộ sâu rộng trong dòng tâm thức bạn.

“Con xin khẩn cầu dòng Quảng đại hạnh

Di Lạc, Vô Trước, Thế Thân, Giải Thoát Quân

Công Đức Quang, Thích Ca Quang

Sư Tử Hiền ,Cô Xá Lợi (Kusalis) và Tselingpa”.

Đọc đến câu sau lần thứ hai quán từ thân của các Bậc Thầy trong dòng Quảng đại hạnh tuôn cam lồ xuống tịnh hóa những chướng ngại chứng ngộ Đạo Lộ Quảng Đại và các Ngài phân thân thứ hai hòa nhập vào bạn trở thành pháp khí thích ứng chứng ngộ Đạo Lộ Quảng Đại.

“Đức Văn Thù phá hủy hai biên thường và đoạn

Ngài Long Thọ, Nguyệt Xứng và Vidyakokila

Thánh phụ tử bảo trì mật ý Phật

Con khẩn cầu dòng tri kiến sâu xa”.

Và “Đại bi Kim Cang trì thiện thế

Thắng kiến Tilopa và Naropa

Đức Dhonbhipa và Atisha

Khẩn cầu dòng truyền thừa tu gia trì”.

Khi tụng cảm nhận dòng cam lồ tuôn xuống tịnh hóa:

“Kadam Tứ Tôn (Phật Thích Ca, Quán Thế Âm, Lục Phật Độ Mẫu và Bất Động Minh Vương)

Tam tạng (Kinh, Luật, Luận tạng) lần lượt xuất hiện,

Đặc biệt đức Phật thứ hai Phụ Tử (Ngài Thế Thân và đệ tử)

Làm rạng ngời chánh đạo

Con khẩn cầu Thượng Sư dòng trực tiếp”.

Khi ba dòng truyền thừa v.v... cam lồ từ nơi thân phần của Thượng Sư trong dòng truyền thừa trực tiếp tuôn xuống tịnh hóa mọi tội lỗi do bất kính trọng Thiện Tri Thức cho đến tâm điên đảo chấp thật có hai ngã và gia trì cho con sớm tiêu trừ tất cả tội lỗi. Với tha thiết thỉnh cầu đọc lần thứ ba quán tưởng từ thân của tất cả ruộng phước tuôn dòng cam lồ xuống thân bạn làm cho tiêu sạch những nghịch duyên chứng ngộ Đạo Lộ. Cầu cho con gặp được thiện tri thức và Phật cho đến dễ dàng chứng đạo song vận. Như trước, khẩn cầu các Bạc Thầy hóa hiện thân thân và nhập vào bạn khiến cho bạn sớm chứng ngộ toàn bộ Đạo Lộ trong dòng truyền thừa.

Thỉnh cầu gia trì tiêu trừ tất cả nghịch duyên, nội chướng, ngoại chướng như trên từ thân các vị hộ pháp, hộ trì giáo pháp, Bồ Tát, hội chúng Minh Vương dạy: “Này con! Ta sẽ diệt trừ tất cả chướng duyên cho con và làm cho tất cả thuận duyên hiện diện”. Các Ngài nói với tâm hoan hỷ hóa hiện lửa và vũ khí diệt sạch nội, ngoại, mật chướng ngại rồi quán các Minh Vương hòa nhập vào bạn chiến thắng tất cả nghịch duyên. Nên quán vào lúc chuẩn bị thời thiền không nên quán vào lúc chánh thức thời thiền. Trong căn bản mọi thiện đức tóm lược tu tập Lamrim trở thành pháp hành toàn diện Đạo Lộ, cần phải quán nhận sự gia trì. Các thời thiền chính thức tập trung vào đối tượng thiền. Nếu không đủ thời gian cho việc tụng đọc thì nên như trước khẩn thỉnh ngắn gọn theo như sau.

“Từ kim khẩu Thượng Sư Kim Cang trì cho đến do nghe khiến cho sau này mở cửa Đạo Tối Thắng”. Quán cam lồ luôn xuống tịnh hóa ở đại luận chú thích rất rõ ở đây sợ nhiều không ghi ra.

Gôm ruộng phước: Từ chủng tự **Hum** ở giữa ngực Vô Thượng Sư Năng Nhơn phóng hào quang chiếu tất cả vô biên Minh Vương phần nộ tịch tĩnh xung quanh chuyển thành bản thể ánh sáng, các Hộ pháp hòa nhập vào Không Hành, rồi hòa nhập dần vào Thanh Văn, Bồ Tát, Phật, Phật hòa nhập vào hội chúng Thần Sự tục bộ nhập vào hành tục, hành tục nhập vào du già tục tập hội chúng thần nhập vào vô thượng du già tục bộ, tiếp đến nhập vào các thượng sư ở phía bạn, hòa nhập vào dòng Quảng Đại Hạnh như Đức Di Lặc, dòng tri kiến thâm sâu: Văn Thù, dong tu gia trì: Kim Cang Trì, các bậc thầy liên quan giáo pháp hiện tại, tất cả hòa nhập vào Bốn sư. Các Ngài ở chính giữa là năm vị xung quanh hiện ra rõ ràng. Hai ngài Văn Thù Di Lặc hòa nhập vào hai bên vai trái phải của đức Năng Nhơn, Bốn Sư hòa nhập vào giữa ngực, Kim Cang Trì ở trên đỉnh đầu đáng Năng Nhơn đi xuống giữa ngực và an trụ vào Ngài Trí Tôn, các sư tử tòa hòa nhập vào Sư tử tòa đáng Năng Nhơn, ý nghĩa tự tin về tôi là kẻ có phước duyên chiêm ngưỡng rõ ràng đáng Năng Nhơn Kim Cang Trì, Đáng Năng Nhơn hoặc Ân Sư trên đỉnh đầu bạn, toàn bộ tòa Sư Tử, hoa sen, nhật luân, nguyệt luân tòa, trên đó đáng Năng Nhơn, Kim Cang Trì và Trí Tôn chuyển thành một bản thể với bạn.

Dùng ba nghiệp kính lễ

Bảy chi phần, dâng mặt đất Mandala không phải chỉ tụng tụng mà phải chú tâm quán tưởng. Điều này rất quan trọng.

Chí thành khẩn cầu. “Đấng bản thể tứ thân v.v... Ngài bao gồm tất cả nơi quy v.v...” như trong Lạc Đạo (Delam) hoặc tóm lược:

“Vô thượng sư, bốn tôn, tam bảo v.v...

Bản thể gồm toàn bộ nơi quy y

Ngoài Ngài, Đàng bảo hộ

Con không có nơi nào khác hy cầu

Khẩn xin Ngài gia trì dòng tâm con.”

Đọc tụng nhiều lần. Từ Vô thủy tâm con bị phiền não dẫn đường nên kiếp này thật khó chứng đạo. Thịnh cầu thượng Ân Sư gia trì cho con dễ dàng thành tựu cộng thông và thù thắng tác địa. Giáo lý Tam Bảo không thể sai lạc. Vì vậy từ ngày hôm nay cho đến ngày giác ngộ, Thầy là bản thể của Tam Bảo là nơi nương tựa duy nhất con đặt mọi hy vọng vào Thầy, con không có nơi nào nương tựa khác ngoài Thầy ra, xin Thầy dùng móc sắt bi tâm giữ gìn con. Khẩn cầu Thầy gia trì cho con dễ dàng phát sinh chứng đạo sâu rộng với thành tâm tha thiết cầu nguyện.

Lợi ích nương tựa thiện tri thức và lỗi lầm không nương tựa. Khẩu truyền bao gồm trong pháp chuẩn bị như sau: Con và tất cả chúng sanh trong cõi luân hồi chịu muôn vàn khổ đau thống thiết lâu dài là do không nương tựa Bạc Thầy đúng cách trong ý nghĩ và hành vi. Chúng con hầu hết lang thang trong ba nẻo ác. Mỗi khi có cơ hội sanh vào cõi lành thì không gặp Phật xuất hiện ở đời, hoặc sanh nơi biên địa, không gặp được thiện tri thức. Có khi có được thân người hạ mẫn hội ngộ Đấng Bảo Hộ (Phật) nhưng không biết điểm trọng yếu là phải nương tựa Bạc Thầy đúng cách, bị bệnh ma, quỷ làm hại. Sau khi chết ở trong địa ngục nhiều kiếp cảm thọ vô vàn khổ đau. Rõ ràng Chư Phật trong quá khứ thị hiện ở đời nhưng chưa được nghe giáo pháp của Phật bị như thế này. Nếu đúng như pháp Văn, Tư, Tu v. . . nương tựa Thầy lúc mới vào đạo, sau này sẽ được hiện hữu tri thức minh Sư hướng dẫn vì nhân tương ưng với quả khéo nương tựa Bạc Thầy, nếu có Thầy

hướng dẫn tu hành giáo nghĩa thì không bao lâu sẽ đắc quả vị Phật, lợi lạc tạm thời và miên viễn không nghi ngờ. Do vậy con và tất cả chúng sanh mẹ có khả năng như lý nương tựa Thiện Tri Thức qua ý nghĩ và hành vi, khẩn cầu Thầy chư Thần gia hộ. Do năng lực khẩn nguyện từ thân phần của Thầy chư Thần ở trên đỉnh đầu con tuôn dòng cam lộ năm loại hào quang xuống thân mình và tất cả chúng sanh tịnh hóa tội chướng chung, đặc biệt là tịnh hóa tất cả bệnh tật, ma chướng làm chướng ngại nương tựa Thiện Tri Thức thân trở nên trong sáng, những thiện đức giáo chúng, phước đức, thọ mạng tăng trưởng, gia trì năng lực nương tựa Thiện Tri Thức đúng cách qua ý nghĩ và hành vi được phát sinh trong dòng tâm của con và tất cả chúng sanh.

Chánh hành có 2:

1. Tận tụy với Thầy trong ý nghĩ

2. Tận tụy với Thầy trong hành vi

1. Căn bản là luyện niềm tin

Tri Ân và kính trọng

Quán Thầy là Phật:

Từ giữa ngực của Vô Thượng Sư Năng Nhon hóa hiện các Bậc Thầy bạn đắc pháp trực tiếp, từ Thầy nghe một câu kệ . . . không thiếu mặt vị nào trụ ở trước hư không. Xem các Thiện Tri Thức này là Phật thật sự. Trong hai giai đoạn (Taknyi) Hevajra/ Mulatamtraraja có dạy: “ Về thời gian sau này chính ta hiện sắc thân quý phạm sư”

(Gu) Bảo Trướng _ Vajra Panjara Tantraday:

“Bất kỳ Kim Cang tát đỏa nào

Có được thân tướng quý phạm sư

Nhằm lợi ích chúng sanh

Hiện thân tướng phạm phu”.

Mặt khác:

“ Năm trăm năm cuối cùng

Chính ta hiện thân Quý Phạm Sư

Các con nghĩ chính ta từ ý hóa hiện

Lúc ấy nên phát tâm kính trọng Thầy”.

Năm trăm năm sau cùng trong tương lai, Đấng Chiến Thắng Kim Cang Trì xuất hiện ở đời lúc đó giáo pháp suy giảm, ngũ trược tràn lan, đồ chúng thiếu phước duyên, Phật dạy rằng: “Nếu ta thị hiện ứng thân thù thắng chúng sanh không thể nào gặp được, tuy nhiên tâm chúng con không nên tuyệt vọng vào lúc đó ta sẽ thị hiện sắc thân phạm phu hợp với phước phần của chúng sanh đó mà làm lợi tha cứu độ. Bậc Thầy nào con thấy hãy xem vị ấy chính là ta Kim Cang Trì, nên sanh lòng cung kính”.

Chúng tôi không có phước duyên chiêm ngưỡng Phật thật nên Phật Kim Cang Trì vì dẫn dắt chúng ta nên hiện tướng thiện tri thức phạm phu. Dưới hình tướng phạm phu, các Ngài thực hành mọi phương tiện bảo trì giáo pháp không bị hoại diệt. Hóa hiện bậc Thầy gần gũi với bạn chỉ cho đọc, đánh vần, ráp chữ, làm

Thầy trò độ cho bạn xuất gia, truyền giới, truyền quán đảnh các tục bộ. Hóa hiện minh sư giảng dạy Đạo lộ và kinh điển đại luận, chỉ dạy thực hành toàn diện Đạo lộ, ví như Thánh Quan Thế Âm vì tế độ dân xứ tuyết (Tây Tạng) hiện thân tướng con người, thị hiện làm quốc vương truyền mười sáu giới cho hàng tại gia, hiện thân dịch giả chuyển dịch kinh điển, thị hiện nhiều thân hoàng truyền giáo lý Phật đà tôn quý. Đức Thế Tôn thị hiện bậc thầy được trích như sau: “Phật ở trên núi cao phương Nam lúc sắp nhập Niết Bàn. Chúng đông đủ nghe giáo pháp, khi ấy Lợi Kiến Bồ tát khởi nghi rằng: sau khi Phật nhập diệt, Ngài sẽ không giảng dạy giáo pháp nữa. Phật chứng biết dạy **Lợi Kiến Bồ Tát**:

Này, Lợi kiến Bồ tát

Về đời sau này

Ta thị hiện hình tướng bậc Thầy

Dưới sắc thân quý phạm sư”

Nghi rằng: Phật đã giải thoát bốn dòng sanh, già, bệnh, chết. Còn Thiện tri thức, Thầy của bạn thì chưa giải thoát thì làm sao hiện thân làm lợi ích chúng sanh.

“Này, Lợi Kiến Bồ tát

Vì thuần thực các chúng sanh

Ta thị hiện có sanh, già, bệnh, chết”.

Như lời Phật dạy: Đức Thế Tôn vì lợi ích cho chúng sanh nên thị hiện dưới hình tướng Thiện tri thức. Làm sao chúng mình được Thiện tri thức phạm phu này không phải là Phật thị hiện? Các bậc thầy dẫn dạy cho bạn xuất gia làm công hạnh của Phật. Một kẻ ngu si hạ liệt như con làm gì có duyên trực tiếp diện kiến được tất

cả thiện đức siêu việt bí mật của Phật. Suy lường cách làm lợi ích cho con nên các Ngài thị hiện học rộng nghe nhiều, tinh tấn tu hành, nghiêm trì giới luật, ít tham đắm vật chất v.v...dẫn dắt chúng đệ tử thì không còn nghi ngờ gì Đức Thế Tôn hóa hiện thân phù hợp phù hợp với căn cơ trình độ của con mà cứu độ cho. Khẩn cầu Thầy như thần gia hộ cho con và tất cả chúng sanh trực tiếp gặp được các bậc Thầy chính là hóa thân của Năng Nhơn Kim Cang trì. Do năng lực khẩn cầu cam lồ từ thân của Thầy chư Thần trên đỉnh đầu,con và tất cả chúng sanh, tịnh hóa tội chướng chung

Đặc biệt tịnh hóa tội chướng ngăn cản gặp được Thầy là Phật. Tưởng rằng: thọ mạng, phước đức là niềm tin kiên cố thấy Thầy thật sự là **Kim Cang Trì Năng Nhơn** trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Làm thế nào loại bỏ phân biệt sai lầm: lại nữa Phật là vị trừ tất cả lỗi lầm, đầy đủ mọi thiện đức. Các bậc Thầy của con thì nghiêm khắc, nhiều tham đắm vật chất của cải, hiểu biết nông cạn v.v. . . ba độc đầy dẫy, có nhiều lý do sai lầm cho thấy không phải là Phật. Điều đó chỉ do hiểu biết sai lầm, ấn tượng ảo giác chủ quan, ví như trước đây Thiện Tinh Tỳ kheo và Đề Bà Đạt Đa v.v. . . tuy gặp được Đức Thế Tôn nhưng do cái thấy tạp nhiễm khiến cho thấy biết sai lầm về Phật nên tạo nhiều trọng tội, trong kinh có dạy: Suy biết các Ngài thị hiện vốn không lỗi lầm, nhưng do thấy biết ảo giác sai lệch, làm lu mờ tâm trí con thấy các bậc Thầy có lỗi lầm. Các bậc Thầy của con tùy tâm chúng sanh thị hiện hình tướng phù hợp làm gì có sự sai lầm. Hơn nữa, như Ngài Vô Trước chứng được địa vị thứ ba mà còn thấy Đức Di Lặc dưới dạng con chó cái. Metripe thấy Du già tự tại Shawaripa là kẻ giết heo v.v. . . Naropha thấy Telopa bắt cá sống nướng, Sadi Krishnacharya (Tsempupa) thấy **Kim Cang Hối Mẫu** là người bị bệnh phong hủi, Phật trí thấy **Văn Thù Thiện Hữu** (Jamphel Tshenyi) là một cụ già nửa tăng nửa tục cày ruộng v. v. . . các Ngài đều đạt đến quả vị cao tuy nhiên do cách nhìn điên

đảo thấy sai lầm. Con bị ba độc trói buộc tâm nên thấy biết sai lầm. Do bệnh mật (vàng da) làm nhân thấy ốc pháp màu trắng thành màu vàng, mắt bệnh thấy núi tuyết trắng thành núi tuyết xanh, ngồi đi trên thuyền thấy rừng cây di chuyển nên thấy sai lầm vô số. Con từ vô thủy liên tục bị phiền não điều động làm nhiễm ô dòng tâm thức đương nhiên thấy biết không lỗi thành có lỗi. Thấy biết đó sai lầm đó như người bị bệnh cườm mắt không có tóc xòa xuống mặt mà thấy có là do chúng ta bị nghiệp phiền não chướng sâu dày che mờ cái thấy biết đúng như thật. Thật kỳ diệu thay Thầy hiện thân làm người để cho con có cơ hội được nghe pháp Thầy giảng dạy. Giả sử Thầy hiện thân dưới hình tướng con chó, con lừa thì con biết làm gì hơn. Trong kinh nói một số chúng sanh ở dưới địa ngục và Cận Biên Vô Gian địa ngục đang chịu thống khổ, Chư Phật do lòng thương yêu không thể cam lòng nên Chư Phật đến địa ngục nhưng do nghiệp ác chướng ngại chúng sanh ở địa ngục không thấy được tướng hảo của Phật, chỉ thấy Phật thành kẻ Ngục Tốt (người cai ngục) lòng sanh đau khổ.

Do sức mạnh nghiệp chướng sâu dày nhất định thấy Thầy là con lừa. Kết luận thấy tốt xấu nơi Thầy làm sao đúng chính xác như thật. Tùy dòng tâm thức của đệ tử bị chướng ngại hoặc không chướng ngại, cộng với tích lũy phước đức mà gặp được Thầy tốt hoặc xấu. Bây giờ hiện thấy Thầy dưới hình tướng phàm phu, khi chúng được thiên định pháp lưu ở đại thừa Tư Lương Đạo thì sẽ diện kiến được ứng thân, nếu đắc địa thứ nhất sẽ diện kiến được báo thân.

Nếu cái thấy lỗi lầm của Thầy là thật thì phải chấp nhận tất cả cái thấy của mình không sai lầm. Nhưng đối với một số cái thấy khác sai lầm làm sao thấy biết lỗi của Thầy không thể không sai? Nếu nói tất cả bạn thấy biết không thể nhầm lẫn thì làm sao có một số kẻ giả dối giúp đỡ thân gần sau đó dối gạt bạn. Những lời chỉ trích lỗi của bạn làm bạn khó chịu. Những điều ấy là sai lầm hay sao? Vậy sự thật nằm ở chỗ nào? Như mắt thấy rõ ràng là có thật như thấy vầng nắng hiện thành

nước v. v. . . Kết luận có vô số sự nhầm lẫn qua thấy biết. Phật hiện trước mặt nhưng không thể thấy Ngài là do lỗi lầm ngăn che, không còn cách nào khác Phật phải thị hiện hình tướng phàm phu phù hợp với duyên phần của mình, Thật là đại tri ân Phật. Có khi Phật còn thị hiện kẻ què quặt hoặc ma quỷ để làm lợi ích cho chúng sanh thì tại sao Phật không hiện thân phàm phu Thiện tri thức để lợi lạc cho bạn?

Trong kinh Phụ Tử Đoàn Viên có dạy:

“Khoác áo của Phạm Thiên Đế Thích

Một số khoác áo Ma quỷ

Là vì lợi ích của chúng sanh

Người thế gian không thể hiểu

Thị hiện hành xử như thay phục sức của nữ nhân

Cũng có lúc sanh ở loài súc sanh,

Vô dục thị hiện tham dục

Vô úy hiện thấy sợ hãi

Vô si thị hiện có si mê

Không nói bày hiện nói năng

Không què quặt hiện què quặt

Hoá hiện mọi tướng trạng

Là vì điều phục Chúng Sanh.”

Do vậy, các Thầy chỉ hiện tướng phàm phu trong cái nhìn bọt bong bóng nước làm lợi lạc chúng sanh nên Ngài chính là hoá thân của Phật. Xin Thầy Chư Thần gia hộ cho tâm con và tất cả chúng sanh đều là một sát na không khởi tâm phân biệt sai lầm về Thầy, dễ dàng phát niềm tin lớn mạnh thấy được thiện đức Công hạnh của Thầy. Nhờ khẩn cầu trên đỉnh đầu... tịnh hoá ác tập khí của tâm phân biệt sai lầm, thấy được thiện đức công hạnh của Thầy sanh khởi trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

Tri ân và kính trọng: Thiên quán ở trước các bậc Thầy là Thiện tri thức có ân đức vô vàn đối với con Thân người hạ mẫn này cũng không phải không nguyên nhân mà có, nhờ nương tựa các nhân như giữ giới v.v... mà có được. Giữ giới nếu không có Thầy truyền giới làm sao con biết được cách thọ trì giới luật. Rõ ràng xưa kia nhờ bậc Thầy Thiện Tri Thức dạy và truyền cho con cách thọ trì giới luật, con mới biết giữ giới nhờ ân đức đó ngày nay được sanh làm người. Tuy có được thân người nhưng thời thơ ấu khờ dại đâu biết gì ngoài việc bú sữa mẹ, khóc lóc mè nheo, một mẫu tự chữ cái còn chưa biết nói ghi hiểu được nghĩa lý kinh luận. Nhờ Thầy dạy đọc Ka, Kha (A,B,C...) đánh vần. Tuy biết chữ nhưng nếu không xuất gia thì con phải làm lụng vất vả nuôi vợ con, tạo nhiều tội lỗi như sát sanh, v.v... bao quanh bao chuyện thế tục như chăn nuôi gia súc, việc đồng áng đâu có phước phần tu hành Phật đạo. Ân đức Thân giáo sư (vị Hoà Thượng truyền giới xuất gia và năm giới tại gia) dạy pháp cho, hiện thời con được an lạc hạnh phúc cả ngày lẫn đêm tinh cần vãn, tư, tu, môi trường tu hành. Nếu không học hỏi làm sao biện minh tư duy quan sát điểm khúc mắc khó hiểu trong lời Phật dạy, làm sao biết cách làm lành lánh dữ? Cũng nhờ ân các bậc Thiện tri thức truyền dạy kinh nghiệm cho con tìm thấy biết một chút phương pháp quán sát tu hành xả bỏ. Nếu chuyên tâm hướng ngoại không sống với lời thầy giảng dạy sẽ không có kết quả tốt lành, khi lâm chung phải ôm lòng hối hận. May thay nhờ ân đức Thầy chuyển tâm con

chuyên tu trì, không bị khoe khoang có tu hành, bị chấp trước vì tế lạc đường cho là tu đạo tối thượng uổng phí công sức một cách vô nghĩa. Ân Thầy hoá thân của Kim cang Trì cho con có cơ hội huân tập học pháp tránh xa sai lầm về đạo lộ sâu rộng điểm quan trọng. Từ đấng Năng Nhon Vô tỷ cho đến Ngài Long Thọ, vô Trước, tôn giả Atisha, Dromtoenpa, tôn giả Tsongkhapa phụ tử v.v... nhiều bậc hiền trí đã xuất hiện con không được hội ngộ. Hiện nay, chư Phật ở mười phương giới số lượng như số bụi của sông Hằng thị hiện mà con chưa có phước phần hội ngộ và nghe lời dạy chứa đựng tinh túy giáo ngôn Bồ Đề đạo thứ đệ của các ngài để con có thể tu hành theo sẽ đạt được hạnh phúc tạm thời ở cõi lành, cứu cánh giải thoát và Nhứt Thiết Chứng Trí (toàn giác), thành tựu mọi khát vọng.

Ân đức Thầy dưới hình tướng phàm phu này có đại ân hơn tất cả chư Phật trong 3 đời. Các Bậc Thầy tiền bối Kadam dạy rằng: “Báo thân cần tuyên dương, bây giờ đang lúc khốn cùng các bậc Thầy hiện thân phàm phu này xuất hiện, các ngài chính là đại ân nhân”. Các Thầy không những ban cho con giáo pháp mà còn dạy cho cách ăn, mặc, đi, đứng, khuyên dạy nuôi dưỡng thân tâm con như người cha hiền tốt bụng, ngăn trừ mọi nghịch duyên cho con, đem lại mọi thuận duyên, giảm bớt cao ngạo cho con, an ủi khen ngợi nâng đỡ khi con nản lòng, dần dần đưa con vào tu hành tất cả giáo pháp. Lúc đầu khi còn ở thế tục con như con lừa ngu dốt so với bây giờ con đã biết tu hành và loại bỏ bất thuận, biết ân Thầy dẫn con từ vị trí một con lừa khờ vào địa vị con người.

Trong kinh có dạy: “ Xưa kia, đức Thế tôn lúc đang tu đạo hữu học, Ngài đã thắp 1000 ngọn đèn trên thân, đóng 1000 đinh nhọn vào thân, lấy da làm giấy, lấy máu làm mực, lấy xương làm viết để được nghe một câu kệ giáo pháp”. Tôn giả Atisha, Dromtoenpa, Naropa, Narpa, Milarepa v.v... đã hành biết bao khổ hạnh để được học pháp. Con không phải chịu cực nhọc mà vẫn được các Thiện tri thức bi

mẫn truyền quán đảnh, giảng dạy, khẩu truyền như cha truyền tài sản cho con. Tâm con vui mừng được ban cho ân đức vô vàn.

Tóm lại: Xem các thân quyến trong gia đình và các bạn cùng lứa tuổi mình, phần lớn họ phải trải nghiệm cuộc đời đau khổ, tội lỗi, tiếng tai, không có cơ hội làm lành. Con được xuất gia trong giáo Phật, thân mặc ba pháp y, thảo luận nghĩa lý kinh điển, tâm tu hành Đạo viên mãn, được sống nơi hang động cô tịch như lối hành xử của các bậc tiền nhân. Tất cả hạnh phúc này là ân đức Thầy ban cho. Như ở thế gian có ai giúp đỡ lúc bạn đang nguy khốn cho một ít thức ăn đồ mặc được xem trọng như đại ân. Đối với ân đức truyền dạy tinh hoa giáo ngôn ban cho vô thượng an lạc miên viễn trừ diệt tất cả khổ đau thô tế của luân hồi. Dù con đem tất cả thân mạng thọ dụng dâng cúng cho Thầy qua thời gian lâu dài cũng không thể đáp đền một phần ân đức của Thầy. Thỉnh cầu gia trì cho dòng tâm của con và tất cả chúng sanh nhớ ân kính trọng tột bậc. Nhờ năng lực thỉnh cầu thượng Sư Chư Thần trên đỉnh đầu... các tập khí suy nghĩ không kính trọng Thiện Tri Thức...nhớ niệm ân đức tôn sư.

2. Tận tụy với Thầy trong hành vi:

Cúng dường tài vật, cung kính y giáo phụng hành tất cả điều thiện ở thời tu hành chính là thời gian xả thiền nghỉ giải lao theo các bước tướng như sau: con xin dâng cúng tất cả không lẫn tiếc bất kỳ tài vật nào lên chư Thiện tri thức Phật thật bằng cả sự cung kính và lời hoan hỷ, đặc biệt thọ trì nghiêm tịnh ba luật nghi, quan sát thiên định hợp pháp tinh túy Đạo lộ viên mãn, dâng cúng sự hành trì y giáo phụng hành làm Thầy hài lòng, thỉnh cầu Thầy gia hộ cho con có năng lực thực hiện điều này. Quán tưởng do thỉnh cầu trên đỉnh đầu, chướng ngại tận tụy với Thầy trong hành vi, chứng ngộ năng lực y giáo phụng hành.

3. Làm thế nào thờ Thầy.

Quán tưởng trước mặt các bậc Thầy đấng pháp trực tiếp hoà nhập vào đấng Năng Nhơn ở trên đỉnh đầu bạn. “Con xin đánh lễ, qui y, cúng dường đức Thích Ca Mâu Ni Phật” tụng 3 hoặc 7 lần với niềm kính tin mãnh liệt khẩn cầu Thầy hoà nhập vào đỉnh đầu bạn và bạn hoá thành thân của đức Mâu Ni Phật, tự thân bạn đấng Năng Nhơn bản chất ánh sáng phóng chiếu hào quang vào tất cả chúng sanh ở xung quanh đưa tất cả chúng sanh đạt quả vị đấng Năng Nhơn Vương. Bạn và tất cả chúng sanh thành đấng Năng Nhơn giữa ngực là đĩa mặt trăng, trên đó chúng tụng **A** màu trắng có biểu tượng **Hum** màu vàng xung quanh là tâm chú **Om mu ni mimni maha muni Ye Soha** xoay quanh, hãy chú tâm vào niệm tụng. Nhờ công đức này mong cho con sớm thành Phật Vô thượng Sư đưa chúng sanh đến quả vị Phật không còn sót một chúng sanh nào. Và “Nhờ công đức này cho đến ba đời . . .” Khi tụng thiên quán đạo lộ viên mãn tiêu biểu năng lực cộng thông tất cả thiện căn đã tích lũy, sẽ tích lũy trong ba đời gom thành một, hồi hướng mong đạt địa vị Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh nhiều như hư không giới. Duy nguyện mọi kiếp về sau tạm thời không bị sanh vào nơi bát nạn, tất cả đều được thân tốt lành hạ mãn. Mong con có năng lực tận tụy với bậc Thầy trong ý nghĩ và hành vi, được bậc Minh sư hướng dẫn, không xa rời Thầy. Cầu mong được xuất gia trong giáo pháp Phật Đà, thọ trì giới luật có khả năng bảo hộ giới như giữ tròn mắt. Mong con luôn khát khao văn, tư muôn vàn kinh luận hiển mật đến nơi đến chốn. Nguyện cho con có duyên lành chuyên nhứt tu hành chân chánh tinh tụy đạo viên mãn để điều phục tâm mình qua việc hiểu nghĩa lý. Nguyện cho mọi Phật sự gặp nhiều thắng duyên tiêu trừ nội ngoại chướng, vạn sự thành tựu như ý nguyện.

“Gia trì lực Phật Bồ tát thật kỳ diệu

Sự thật duyên khởi bất hư dối

Do năng lực thanh tịnh ý lạc của con

Cầu mong sở nguyện thanh tịnh sớm thành tựu”

Lúc đọc tụng không nên đọc tụng suông điều quan trọng tâm tư khát khao mãnh liệt sở nguyện trước mắt và dài lâu rồi hồi hướng tuyên (tụng) năng lực sự thật. Phần cuối quán tưởng theo dự định như trước kiểm soát hành vi của bạn có trái nghịch với lời nguyện hay chướng. Nếu hành vi hợp với nguyện ước sanh tâm hoan hỷ, nếu không hợp thì sanh tâm hối hận thề từ ngày nay về sau không tái phạm.

2. Thời gian giải lao phải làm gì.

Không nên cho phép tâm mình tùy tiện buông lung nên nhớ lại đề mục thiền quán của thời tu chính thức và xem đọc kinh luận dạy về cách tận tụy với bậc Thầy. Tinh tấn bằng nhiều pháp môn như sám hối tịnh trừ tội chướng, sống trong phạm vi giới luật đã thọ, dùng chánh niệm tỉnh giác phòng hộ ba nghiệp thân, khẩu, ý, ăn lượng thức ăn vừa đủ (tiết chế ăn uống), khi ngủ nên Thủy miên du già (thiền tập trong giấc ngủ), thiền quán lúc tắm rửa và ăn uống. Rất quan trọng áp dụng những điều này đã dạy trong thứ tự Bồ Đề Đạo tiểu luận (LamRim chungngu), Đại luận cần nên biết.

2. Tận tụy theo thứ tự luyện tâm như thế nào?

2.1 Hãy sống rút tĩa tinh tuý kiếp người.

2.2 Làm thế nào rút tĩa tinh tuý kiếp người.

2.1 có 2: Thời tu chính và thời gian nghỉ lao.

2.1.1 Có 3: chuẩn bị, chánh thức, kết thúc.

Chuẩn bị có 2: Tha thiết khẩn cầu như trước

Con và tất cả chúng sanh mẹ chịu nhiều khổ nạn khốc liệt lâu dài do tái sanh trong luân hồi không nhận thức thân người hạ mẫn này khó tìm và tràn đầy ý nghĩa. Từ trước đến nay mãi lang thang trong luân hồi bất tận, duy nhất lần này có được thân người quý báu. Nhớ nghĩ cách có được thân hạ mẫn này khó tìm biết chừng nào, hãy dùng thân người tu hành giáo lý Phật. Nếu chỉ tạo toàn điều ác một mai chết đi ra đi trắng tay, chịu khổ nạn khốc liệt dài lâu trong nẻo ác. Hiện tại, phiền não chưa đoạn tận khiến con tạo ác nghiệp. Suy tính tình huống này khó mà có lại thân người hạ mẫn có ý nghĩa trọng đại này. Hãy phát sinh tâm khát khao rút tĩa tinh tuý kiếp người này.

Thỉnh cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho dòng tâm thức của con và tất cả chúng sanh mẹ phát sinh sự hiểu biết thân hạ mẫn khó tìm, có ý nghĩa trọng đại. Nhờ năng lực thỉnh cầu, cam lồ từ thân của Thầy Chư Thần trên đỉnh đầu. Tịnh hoá tội chướng chung và riêng tội chướng ngăn cản sự phát sinh nhận thức thân hạ mẫn khó được, có ý nghĩa trọng đại. Tất cả thiện đức giáo chứng, công đức, thọ mạng phát sinh trong dòng tâm thức của con và chúng sanh. Đặc biệt chúng biết thân hạ mẫn khó tìm, có ý nghĩa trọng đại.

2.1.1.2 Chánh thức có 3:

Nhận thức về hạ mãn

Tư duy về ý nghĩa trọng đại

Ý nghĩ khó tìm.

1) Nhận thức về hạ mãn: Đang thiền quán Thầy Chư Thần ở trên đỉnh đầu bạn suy nghĩ: giả như bây giờ con đang ở 3 cõi ác và Trường Thọ Thiên thì phần lớn chúng sanh ở cõi địa ngục ngã quý đau khổ khó nhỡ, thường bị đánh đập không có phước duyên với pháp. Hoặc con bị sanh vào loài bàng sanh như gia súc, thú hoang dù một từ Phật Pháp không thể học. Loài súc sanh quá ngu si không phải là pháp khí thích hợp. Một số Chư Thiên ở cõi Trường Thọ Thiên trải nhiều đại kiếp ngưng dứt sự động tâm, không thể dùng tâm hướng thiện. Một số Chư Thiên lúc nào cũng đam mê với diệu dụng cõi thần tiên không hề lưu tâm đến Pháp. Muốn tu hành pháp phải liả bỏ những nạn trên. May thay, hôm nay có được thân người. Nhưng có được thân người chưa đủ, giả sử sanh ở nơi biên địa thì pháp ân của Phật không nghe đến tai cần phải sanh ở nơi Trung Thổ tu hành giáo pháp.

Riêng ở xứ tuyết không đủ bốn chúng, nhưng giáo pháp lưu truyền chưa bị suy đồi, nơi này Phật pháp trụ được xem là Trung Thổ. Sanh nơi trung thổ nếu như các vị bị tâm ngọng đui điếc hoặc bận rộn với công việc đời thường không biết đến Phật Pháp làm thế nào khát khao tu hành pháp Phật. Muốn tu hành phải có đủ mắt, tai v.v... điều này con có đủ. Nhưng chỉ đầy đủ các căn (giác quan) như các ngoại đạo bị dòng tâm thức ô nhiễm điên đảo kiến bác bỏ nghiệp quả, Tam bảo. Tuy đủ các giác quan nhưng chuyên tạo tội nghiêm trọng. Do vậy muốn tu hành Phật Pháp cần phải không có tà kiến, phải loại bỏ các nghiệp chướng (ngũ nghịch) sanh vào địa ngục. Lành thay con không có tà kiến đối với Phật, Pháp, Tăng; chưa tạo tội vô gián. Phần lớn những người tại gia không tạo tội vô gián nhưng họ không có niềm tin nơi Tam Bảo, không văn, tư, tu lời Phật dạy. Không có cơ hội thọ trì thanh tịnh

một giới, miệt mài bận rộn nhiều việc thế tục nên không học pháp. Con có đủ tiêu chuẩn hành pháp, có niềm tin đối với giáo lý và chứng lý của Phật. Khi tu hành không nên tiếp tục hành trì giáo pháp giống như ngoại giáo. Trước khi đức Phật chưa xuất hiện ở thế gian, chúng ta không biết có kiếp trước kiếp sau làm gì biết tu hành. Đức Phật thị hiện thành Phật (dưới cội Bồ Đề) tại Kim cang toà. Như nói: Có một số tịnh độ có Phật Xuất hiện nhưng không thuyết pháp chỉ dùng thân giáo làm lợi tha rồi nhập Niết bàn thì chúng ta không có vốn liếng tu hành Phật Pháp. Tuy nhiên, đức Thế Tôn chuyển pháp luân thâm sâu quảng đại. Có một số đức Phật phát nguyện rằng sáng sớm thành Phật chiều tối nhập Niết bàn, thì giáo pháp không trụ đời lâu dài. Nếu gặp tình huống trên thì chúng ta đâu có hưởng được lợi lạc. Giáo pháp của đức Phật Thích Ca sẽ trụ thế 5.000 năm, đag còn trụ chưa diệt.

Một số ít các bậc Thánh giả tu hành thành tựu tinh tuý Đạo lộ viên mãn làm tấm gương sáng cho chúng sanh, đang trụ thế bảo trì phật pháp. May mắn hội đủ các điều kiện tu tập. Nếu thiếu một trong những yếu tố trên không thể tu tập. Nếu thiếu thốn điều kiện thuận duyên như ăn mặc, chỗ ở không thể tu hành, nhờ lòng thương yêu trợ giúp của người khác mà ta có đủ điều kiện hành pháp.

Tóm lại: nguyện cho con không sanh vào bát nạn,

Nguyện cho con sanh vào nơi đủ mười viên mãn.

Nguyện cầu cho con có được thân người hội đủ tám pháp nhân hạ mười viên mãn, lòng sanh hoan hỷ khôn siết có trí tuệ vãn, tự do nghe nhiều, được thấy dẫn đạo nếu không nỗ lực tu hành vượt mọi trở ngại hành pháp khi già, bệnh, chết chưa đến Hãy bắt đầu tinh tấn tìm hạnh phúc vĩnh viễn. Nếu không lo tu hành ví như có người tìm được ngọc bảo Châu Như Ý vô giá không biết dùng rồi đánh mất thì không còn gì thiết thòi tổn thất hơn. Từ hôm nay cho đến ngày mạng chung bằng mọi giá huân tập tập khí Đạo lộ viên mãn. Khẩn cầu Thầy Chư Thần gia trì cho

con có năng lực thực hiện, Thiền quán cảm nhận tâm đại bi của Thầy thêm vào quán Cam Lộ tuôn xuống tịnh hoá.

2) Tư duy về ý nghĩa trọng đại.

Đang thiền quán Thầy Chư Thần trên đỉnh đầu, ý nghĩ thân hạ mẫn này có ý nghĩa cực kỳ trọng đại. Tam thế, có được nhân thân thù thắng của thân người và thân thiên thần cõi cao cần giữ giới luật. Nguyên nhân giàu có tài sản phú quý phải bố thí. Nhân tu nhẫn nhục được quả thân quyến sung túc viên mãn. Từ thân người này dễ dàng thành tựu nhân sanh cõi cao như bảy Thiện đức, bốn Xa luân, tám Công đức quả chín mùi. Nếu muốn đạt được giải thoát, chánh đẳng giác ngay bây giờ gieo trồng nguyên nhân sanh cõi tịnh độ, trụ trong giới luật Biệt giải thoát giới cho đến khát vọng giải thoát toàn giác vì lợi ích cho tất cả chúng sanh. Nhờ ân ruộng phước Tam bảo con có khả năng làm, thiện căn tăng trưởng. Thân người này có thể tích lũy công đức vĩ đại mà những thân ở cõi khác không thể.

Hơn nữa, các phàm phu ở cõi Trời thường say đắm trong thiền định không thể sanh tâm nhàm lìa luân hồi. Kinh dạy rằng: “Nơi đó không có vừa mới đắc Thánh đạo, tuy vị ấy có tu tập Đạo lộ lúc làm người, Phạm phu Dục Thiên là nơi không nhàn hạ cho nên Thân người là thân thù thắng thành tựu đạo giải thoát” Chúng sanh ở Bắc Câu Lưu Châu không cho là người. Chúng sanh ở hai châu khác phần lớn bị si mê. Chỉ có chúng sanh ở cõi Nam Thiệm Bộ Châu này là Thù Thắng nhất. Điều quan trọng là phải rút tĩa tinh tuý kiếp người tu tập đạo giải thoát đoạn trừ sai lầm nhất định chóng thành tựu giác ngộ. Trong thư gửi học trò dạy: “năng lực phát Tâm bồ đề ban sơ đi vào đạo lộ, Đại thừa dựa trên thân người này mà phát, thân của chúng sanh ở cõi khác không thể phát” Xác quyết chính thân người quý báu này thành tựu đạo Đại thừa.

Trong sáu loài chúng sanh, duy nhất thân người sanh từ thai này có thể tu hành thành Phật ngay trong kiếp này, đời ác trước nhờ nương theo Đạo Sư Vô thượng Mật thừa nên ca ngợi thân người tối thắng. Những chúng sanh ở cõi cực lạc cũng nguyện sanh về cõi người.

Tại sao không tận dụng thân người tốt lành có khả năng dễ dàng thành tựu tất cả lợi ích tạm thời và cứu cánh? Ví như người bần cùng đến xứ sở đầy trân châu ngọc quý mà không lấy châu ngọc chỉ đàn hát ca múa vui chơi qua ngày đến nỗi cạn kiệt thâm nợ, kết cuộc sinh mạng về nhà tay không. May mắn đến được xứ sở châu ngọc như thân người hạ mẫn nếu chỉ mãi mê đi tìm danh vọng v.v... trong kiếp này thật là vô nghĩa. Có sẵn thân người quý như ngọc Như Ý này mà không dùng làm điều thiện lợi ích thì những quả lành đã tạo trước đây đã dùng hết trong kiếp này mà còn gây nhiều tội ác giống như kẻ mắc nợ đành phải quay trở lại quê hương thường trú ở nẻo ác trước. Đâu có sự lừa dối nào nghiêm trọng hơn là tự lừa dối mình?

Từ trước liên tục trải qua nhiều lần sanh vào các nạn: cõi ác, v.v... lâu dài. Duy nhất lần này thoát khỏi các nạn có được thân tốt lành, có trí tuệ phân biệt thiện ác. Nếu không khéo để gió ác nghiệp cuốn đi, phải quay trở lại cõi ác.

Tại sao như kẻ mất hồn chỉ phung phí cuộc sống quý báu này vào chuyện vu vơ chẳng lợi ích. thỉnh cầu Thầy giúp cho con có khả năng rút tía tinh túy kiếp người ... phát sanh biết chắc thân hạ mẫn có ý nghĩa trọng đại trong dòng tâm thức của con và chúng sanh.

3. Ý nghĩ khó tìm có 2:

3.1 Về phương diện nhân khó tìm:

Quán tướng Thầy chư Thần đang ở trên đỉnh đầu mình, nghĩ rằng: có được thân hạ mẫn này lợi ích thật lớn lao, tìm được thân người rất khó khăn. Bây giờ con người phần lớn chuyên tâm làm điều ác rất ít thấy người lành. Không hoài nghi sau khi chết ngoài một số rất ít, hầu hết phải sanh vào cõi ác. Các kẻ phàm phu khờ dại (trẻ con) chúng ta không học cũng không hành pháp. Làm điều bất thiện, nói dối v.v... Không học cũng biết một cách tự nhiên là do thói quen làm ác quá mạnh. Số nhiều người ta tạo nghiệp sanh vào nẻo ác. Thêm vào đó tội lỗi trước tạo vô lượng, ở kiếp này thói quen trước đây làm ác cực mạnh, làm lành thì yếu ớt, giả tạo. Rất ít người tịnh hoá tội đoạ trước đã làm, về sau không tái phạm, phần lớn chắc chắn sau khi chết lập tức sanh vào cõi ác. Như sân hận một vị Bồ Tát một sát na phải ở trong vô gián địa ngục nhiều kiếp. Tội kẻ vô thủy kiếp đã làm chưa thành quả, chưa đổi trị tiêu diệt, chúng nằm sẵn trong dòng tâm bạn nhiều vô số năng lực này phải sanh cõi ác.

Sanh ở cõi ác không biết làm thiện, tự động làm nhiều tội lỗi, nhiều kiếp không nghe được cái tên của cõi lành. So với bát nạn thì thân hạ mẫn dễ dàng thành Phật hơn, các bậc Thầy tiền bối Kadampa dạy: **“Thông thường dù chỉ tái sanh cõi lành một lần cần phải tu hành một số tịnh nghiệp liên quan đến giữ giới. Đặc biệt có được thân người hạ mẫn trọn vẹn không phải nguyên nhân linh tinh mà phải giữ giới hạnh thanh tịnh, trợ giúp bố thí v.v... (sáu Balamật), kết hợp với nguyện cầu trong sạch v.v...”** Cần nhiều thiện căn. Thấy con và chúng sanh khó hội đủ điều kiện có được thân người như trên. Tại sao vậy? Tại vì muốn giới hạnh thanh tịnh cần nuôi dưỡng chánh niệm giác tri liên tục nơi ba nghiệp thân, khẩu, ý, không vi phạm giới đã thọ trì, thỉnh thoảng phạm phải

những lỗi nhỏ lập tức tịnh hoá sám hối tội đã phạm không được để qua ngày sau. Ngày nay hàng ngàn vạn tu sĩ cư sĩ phần đông thọ trì giới luật nhưng ước lượng số vị giữ giới chỉ có một, hai vị. Tuy chấp nhận thọ trì giới luật như tội đoạ Baladi (tha thắng tội), tặng tàng v.v... Suy nghĩ tình huống luật nghi từng tụ giới không thể nào an tâm, không thấy giữ thanh tịnh dù là một giới. Không biết số lượng giới Bồ tát, Mật giới nói chi đến việc giữ giới. Người hành bố thí v.v... được chút phước thiện sanh kiêu ngạo v.v... hoặc chỉ vì trừ nghịch duyên cho đời này, học đòi theo kẻ khác tham cầu danh thơm biểu diễn cho đẹp mắt hoặc mưu cầu cho kiếp sau. Nguyên cầu trong sạch là ý nói không bị nhiễm bởi dính mắc vào điều trên. Chúng ta ngưỡng mộ đeo đuổi huy hoàng viên mãn trong đời này làm sao phát tâm cầu lợi ích lớn lao cho kiếp sau.

Từ vô thủy đã làm nhiều tội ác nguyên nhân sanh ác đạo, không có chút tịnh nghiệp nào quyết chắc cầu sanh cõi cao, có được lại thân người thì không khác nào một mảnh ruộng mùa Xuân không gieo một hạt lúa mạch chỉ gieo toàn hạt giống độc vào mùa Thu tính sẽ thu hoạch lúa mạch, Chúng tỏ quá ngu muội. Như một người đứng ở nhiều ngã rẽ không bước đi bên phải hay bên trái, quay lưng đi ngược lại không tìm thấy hướng đi.

Hôm nay dùng bốn lực tịnh hoá tội xưa làm nhiều phước đức to lớn sau này sẽ chín mùi quả lành sanh làm trời người, thành tựu pháp tương ứng với tác dụng (dụng đẳng lưu) dần dần tiến lên chứng đạo thì không còn sanh vào cõi ác. Duy nhất một lần có được thân hạ mãn, không làm các điều thiện chỉ vì cuộc sống này tìm dục lạc nhỏ nhoi, gây nhiều tội lỗi thì sau sẽ rơi vào cõi ác đến khi đó tên của cõi lành còn chưa được nghe nói chi đến giải thoát.

Lên xuống hai đường khổ lạc lâu xa, thời gian này bạn có quyền lựa chọn, chọn lựa đúng đắn bạn sẽ bắt đầu đi trên đường hạnh phúc vĩnh viễn. Quán tưởng khẩn cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho con có năng lực thực hiện điều này.

3.2 Về phương diện quả khó tìm.

Vào mùa Hạ, trên một bãi phân ngựa nhỏ có rất nhiều côn trùng sinh sống số lượng không thể ước chừng bằng số con người sống trong một địa phương. Chúng ta thấy rõ loài súc sanh nhiều hơn nhân loại ở thế giới này. So với loài động vật sống sâu dưới lòng biển nhiều vô lượng như xác rươi bia (chang), so với loài Nga quý, so với địa ngục nóng lạnh càng nhiều hơn. Loài người ở Thời Hắc Ám kiếp (Kiếp bóng tối) ít hơn so với Nhiên Đăng kiếp. Kinh dạy: “những kiếp sau này không có Phật xuất hiện vào thời sáu mươi Hắc Ám kiếp cho đến đại kiếp Mỹ Xứng (Ngenpa Chempo) có 10.000 đức Phật ra đời. Sau đó trải qua 80.000 Hắc ám kiếp đến kiếp Đức Thành có 84.000 đức Phật ra đời. Vào Nhiên Đăng kiếp trong mỗi kiếp có 4: Thành kiếp, Trụ kiếp, Hoại kiếp và Không kiếp. Có hai mươi trung kiếp. Trong 3 kiếp: Thành, hoại, không kiếp và trụ kiếp thọ mạng tăng dần không có Phật xuất hiện. Thọ mạng 100 tuổi trở xuống cũng không có Phật ra đời”. Ước tính thời gian không có giáo pháp so với thời gian giáo pháp trụ thế rất ít ỏi. Từ lúc giáo pháp của đấng Đạo Sư Thích Ca hoại diệt đến lúc đức Phật Di Lạc ra đời, tuổi thọ con người 45.000.000.000 (45 tỷ) tuổi. Phật pháp trụ thế dài hơn số năm Phật trụ thế. Nhiều nơi biên địa ở Ấn Độ xứ Kashmir v.v... hung ác không có Phật pháp truyền đến. Hiện nay ở Tây Tạng và xứ của dân du mục ở phía bắc Tây Tạng (có khi được hiểu là Mông Cổ) còn có truyền thống giảng dạy tu tập hiếm thấy. Giáo pháp truyền vào đất nước có nhiều tông phái khác nhau tiêu biểu như Amdo và Kham của chúng ta không nằm trong số nạn biên địa, điều này có thể biết. So sánh các vị cư sĩ và xuất gia thì hàng xuất gia rất ít xuất gia tu học ví dụ một gia đình có 10 người trong đó không có một người học Phật. Thời nay ngũ trược ác thế lan

trần, các vị xuất gia chỉ lo làm việc phục vụ cho đời này. Phần nhiều tiếc của, khi chết trong tay còn ôm tài vật. Trong số trăm ngàn tăng sĩ số vị chuyên tâm tu hành Phật pháp như ngôi sao xuất hiện giữa ban ngày, ít ai suy nghĩ về thân hạ mãn quý báu này. Tuy có được thân tốt lành mà không biết trân quý, chỉ chuyên nỗ lực tìm phương pháp diệt trừ khổ đau và mưu cầu hạnh phúc cho cả hai kiếp này và kiếp sau thì không khác với loài súc sanh. Ví dụ: Con Chó sắc đen vàng được cho vắt thức ăn mừng vẫy đuôi, bị gậy đánh đập nhe răng gầm gừ, thiếu suy nghĩ cho đến khi chết. Bạn sống tham đắm trong bốn ngọn gió thế gian được (khen, vui, vinh) thì vui vẻ, gặp mất (chê, nhục, buồn) sanh sân hận chỉ làm ác nghiệp không nhớ mai sau, sống như vậy cho đến ngày chết, sống như con Chó. Con Chó màu vàng đen không biết làm lành nên sau khi chết phải trở lại cõi ác chịu đau khổ. Cũng như không làm thiện, tạo nhiều tội lỗi sau khi chết lập tức đoạ vào cõi ác, chết như con chó. Ngoại duyên là bạn gặp được Thiện tri thức, nội duyên là bạn có được thân hạ mãn, cần phân tách nghĩa tinh túy tích lũy thiện đức loại trừ tội lỗi trong khoảng một năm nếu không làm theo chết sa vào địa ngục thì thiệt thòi biết bao. Giả sử năm trước hoặc tháng trước bạn đã chết thì hết cách cứu vãn. Tuy nhiên may thay bạn chưa chết, kể từ hôm nay cho đến ngày mạng chung có điều kiện nên tu hành, không làm chuyện vô nghĩa dù một khoảng khắc nhỏ, đặt hết thời gian tu tập đạo đức viên mãn. Có khả năng như trên: Xác biết chúng tri thân hạ mãn khó được phát sinh. Biết đặc thù...Suy nghĩ phần sau giống như trước, thời nghỉ lao xem đọc kinh luận giảng dạy về thân hạ mãn v.v...

22. Làm thế nào rút tỉa tinh túy kiếp người.

Có 3: luyện tâm theo thứ tự đạo lộ cộng thông với sĩ phu bậc tiểu, luyện tâm theo thứ tự đạo lộ cộng thông với sĩ phu bậc trung và luyện tâm theo thứ tự đạo lộ sĩ phu bậc thượng.

1. Có 2. Niệm chết. không sống lâu ở thế gian này, suy nghĩ khổ lạc của hai loại chúng sanh làm thế nào chuyển sanh vào đời sau.

1. Niệm chết, không sống lâu ở thế gian này. Ở đây hướng dẫn phương pháp thiền quán như phần chánh thức bất động thông có ba pháp: chuẩn bị, chánh thức, và kết thúc. Trong thời tu chính thức phải hành trì như thế nào tương tự cách hành trì ở trước nên các đề mục sau này không lập lại. Sau khi khẩn thiết thỉnh cầu ở giai đoạn chuẩn bị như: Con và tất cả chúng sanh trong luân hồi chịu nhiều đau khổ khốc liệt trải qua thời gian lâu dài là do lỗi không nghĩ về Chết, vô thường. Phần lớn những kiếp trước chúng ta liên tục bị sanh vào nơi vô hạ (không rãnh rỗi bát nạn), không có cơ hội tu hành. Mỗi khi tìm được thân mà có thể hành pháp thì bị tâm chấp thường nghĩ là còn chưa chết đối lừa, chuyên lo sinh hoạt cuộc đời này. Không phát khởi tâm tư quán sát lợi ích của đời sau. Nỗ lực tu pháp tương tự như hình bóng, theo đuổi sự uyên bác và nổi tiếng trong việc biện luận một số bộ kinh. Niệm thần chú phẫn nộ ngăn trừ sự làm hại của yêu ma ác quỷ. Muốn gom nhiều đệ tử, tính số lượng quán đánh, lễ gia trì. Để đạt được danh tiếng Thiền Sư như lấp kín cửa động nhập thất tu hành mọi hy vọng cuộc đời này, năng lực làm việc thiện rất yếu ớt. Lúc sắp kết thúc thọ mạng sanh vào Trung âm thì bị tham luyến về danh vọng lợi dưỡng an lạc hạnh phúc kiếp này khởi lên mãnh liệt. Đối với kẻ chướng ngại phát sanh sân hận, si mê về sự nguy hiểm của chúng. Thành công một chút sanh kiêu ngạo, ghen tỵ kẻ bằng mình v.v... dòng phiền não háy hừng phát khởi không ngừng. Từ đó gây 10 nghiệp bất thiện v.v... phạm giới luật nghiêm trọng, sức mạnh ấy chết lập tức tái sanh lang thang vô số lần trong ác đạo.

Cuộc đời này hội đủ nội duyên ngoại duyên mà không tu hành do Chấp thường hằng mà ra. Rõ ràng ý nghĩ cố chấp không chết là cửa duy nhất của mọi suy thoái. Nếu có ý nghĩ thật sự về chết, biết rằng sẽ sớm lìa xa tất cả thân quyến, tài sản, thân thể như đồng cỏ ở trước con mãnh thú (thú ăn thịt), bỏ hết tham trước

hạnh phúc, an lạc, danh vọng cuộc đời này, cũng không tham đắm các pháp hiển hiện. Hãy thực hành nhiều về lợi ích tích lũy công đức cho đời sau bằng cách qui y, giữ giới, bố thí v.v... , áp dụng bốn lực tịnh hoá tất cả ác nghiệp trước đây. Sau này không còn sai lầm, theo tuần tự sẽ có được thân hạ mãn đi từ an lạc này đến an lạc khác, lổi vào tất cả viên mãn này nguyên nhân nghĩ về cái chết. Đại Phật tử Potowa dạy rằng: “Nếu không niệm chết thì mọi việc văn, tư, tu nhằm mong cầu đời này mà không trở thành pháp. Nếu thật sự niệm chết thì bất kỳ việc gì bạn làm đều trở thành pháp” nên lưu ý điều này. Sau đó khẩn xin Thầy Chư Thần gia trì cho dòng tâm thức của con

Tất cả chúng sanh phát sinh tâm thực sự niệm chết, vô thường đặc thù những chương ngại phát sinh chứng tri niệm chết.

Nghĩ rằng sự chứng tri niệm chết đã khởi trong dòng tâm thức của bạn và tất cả chúng sanh.

2. Chánh thức có 3: Chắc chắn chết, nghĩ thời gian chết không xác định, khi chết ngoại trừ pháp không gì lợi ích cho bạn.

1. Chắc chắn chết có 3: ý nghĩ không ngăn được những điều kiện dẫn bạn đến cái chết.

Quán tưởng Thầy Chư Thần đang ở trên đỉnh đầu, được một lần duy nhất đạt thân hạ mãn này rất khó tìm, lợi ích rất lớn nhưng chắc chắn phải bị hoại diệt, không lâu dài. Có thân này cuối cùng phải hoại diệt, không thể vượt thoát cái chết.

Trong một số kinh dạy: Từ quá khứ số lượng như vi trần như biển cả Chư Phật lần lượt xuất hiện tế độ tất cả chúng đệ tử làm cho được thuần thực giải thoát, cuối cùng tất cả Chư Phật đều thị hiện nhập Niết bàn.

Sự nhập Niết bàn của Đấng Đạo Sư chúng ta muốn thức tỉnh cho ai chấp thường nên tu hành Phật pháp nên Ngài thị hiện, nhập Niết bàn. Cho đến các bậc Thánh tăng thân cận như Xá lợi Phất và 80.000 A La Hán, Mục Kiền Liên với 70.000 A La Hán, Kiều Đàm Di với 500 vị Nữ A La Hán v.v... cùng nhập Niết bàn. Đức Thế Tôn đến thành Câu Thi La dưới Cội cây Tala song thọ độ cho Kuntugurazang đắc quả A La Hán, Thầy không kham nhẫn nhìn thấy đức Thế Tôn nhập Niết bàn nên nhập diệt trước đức Phật. La Hầu La không thể nhìn Đức Thế Tôn nhập Niết bàn, thị hiện thần thông vượt qua nhiều cõi giới ở trước Chư Phật khẩn cầu Thế Tôn dạy lời Di Giáo cuối cùng. Đức A Nan khóc than thốt lên rằng: “Đại Đấng Của Thế Gian vụt đất con và chúng tăng cư sĩ Vương Xá Thành v.v... diệt mất”, rồi bất tỉnh hôn mê, lúc tỉnh lại nhận được nhiều sự thọ ký liên quan đến giáo pháp, Đức Thế Tôn trích y bày vai hữu bảo các Tỳ kheo hãy nhìn:

“Diện kiến Như Lai rất khó

Tất cả hữu vi pháp đều là vô thường

Đây là lời dạy cuối cùng của Như Lai”.

Dạy xong đức Thế Tôn thị hiện nhập Niết bàn. Lúc đó 88.000 vị đại A la Hán đắc tự tại cũng nhập Niết bàn. Chỉ còn 500 vị A La Hán vào lúc kết tập kinh điển lần thứ nhất. Cũng vậy bảy vị đại A La Hán truyền pháp (Ngài Âm Quang, A Nan, Ma Y, Tiểu Hộ, Hữu Qui, Hắc Sắc và Đại Hỷ Kiến, bảy vị Đại Phó Pháp Tạng sư_ bảy sơ tổ), sáu Trang Nghiêm (cổ Ấn Độ sáu nhà Phật học gia lừng danh xứng đáng trang sức cho Nam Thiên bộ châu gọi lục trang nghiêm: Tinh thông Trung quán là Ngài Long Thọ, Thánh Thiện, tinh thông đối pháp học _ kho tàng tri thức _ A tỳ Đạt Ma Luận là Ngài Vô Trước và Thế Thân, tinh thông nhân minh học và ngài Trần Na Pháp Xứng, Nhị Thắng (là hai vị thù thắng tinh thông căn bản Phật giáo tới thẳng tức hai vị đại luận sư giới luật học Thích Ca Quang và Công

Đức Quang) Các vị Tiên đế pháp Vương xứ Tây Tạng Trisongdetsen, thân giáo sư Tích mạng, quý phạm Sư Liên Hoa Sanh, phụ tử Tôn giả Atisha và Dontoenpa (Thắng Sanh), ba vị: dịch giả Marpa, Milarepa và Pakhpolhaje, năm thượng đại địa: tôn giả Toàn Tri Tsongkhapa, đệ tử (của Ngài Tsongkhapa : Khedrub và Gyat Sabje), dịch giả, học giả các bậc hiền trí thị hiện sử sách còn ghi chép tất cả chỉ là câu chuyện ký ức không vị nào còn tại thế. Tóm lại từ trước đến nay chưa nghe thấy có một người nào sanh mà không chết. Chư Phật đã đác thân Kim-cang, Chư vị A La Hán đã đoạn hẳn sanh tử, các Ngài đều thị hiện nhập diệt, huống gì thân thể bao bọc da với xương máu như thế này không bị hoại diệt? Nguyên do bạn không có chút sợ hãi cái chết, chưa từng nghi ngờ cái chết là do chấp thường dối gạt mình. Không có nơi nào đến mà không bị chết, cái chết chắc chắn sẽ đến. Ví dụ: khi Tăng Trưởng Thiên Vương đem phân đến tàn sát dòng họ Thích Ca (Sakya). Đức Thế Tôn mang một số trẻ con dòng họ Thích đặt giữa núi tu di, dẫu ở trong vô số cung điện Nhật Nguyệt nhưng sau đó nhìn lại chúng đã chết. Không có sự khác nhau của cái chết trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Các bậc tiền bối đã quá vãng, những người bây giờ cho đến 60 năm 70 năm sau không một ai còn sống sót, xương của chúng ta rải rác ở rừng tử thi nghĩa địa. Chỉ còn nghe nói về tên của một số nhân vật lừng danh. Tất cả chỉ còn là những câu chuyện không ai còn nhớ tên mình. Hôm nay cho đến 100 năm sau tất cả người già trẻ ở thế giới bây giờ không còn sót lại một người nào, tất cả sẽ chết. Trong tương lai bạn sẽ cùng số phận, đừng tưởng rằng bạn không chết vì bạn có cơ hội sống sót khi duyên chết đến không thể nào ngăn chặn không chết. Các duyên chết không thể ngăn chặn, không thể chạy nhanh thoát chết. Vị tiên nơn có đủ ngũ thông bay lượn trên không một khi cái chết đến không thể biến chạy phương nào không bị chết. Sức mạnh cũng không thể ngăn cái chết như sư tử mãnh thú có sức mạnh dùng móng vuốt cào xé đầu con voi nhưng cái chết đến sức mạnh cạn suy đành phải bỏ mạng. Giàu có và biện tài v.v... không thể ngăn cái chết như chuyển luân Thánh Vương có sức

mạnh, tài sản, vô lượng tướng quân tài giỏi nhưng mạng sống hết không có phương pháp nào thoát chết phải từ bỏ Thiên giới. Thần chú và thuốc hay không thể ngăn chặn như Ông Kỳ Đà được thuốc hay chữa trị và Kim Cang Thủ hộ trì cũng không thể thoát chết.

Tóm lại: Sinh ra cuối cùng là chết, điều hiển nhiên không một ai có thần lực vượt thoát chết. Làm một thầy Tỳ Kheo Phạm Hạnh khi chết đến không phải kinh hãi. Còn trước đây chạy theo dục vọng không nhớ làm dù là một điều lành thanh tịnh nhân quyết định sanh về cõi lành nên bây giờ chết chắc chắn đọa vào đường ác không còn đường nào khác để đi. Khi ngừng hơi thở thân này thành cái xác, thân thức lang thang vất vưởng trong đường hiểm ác lòng đầy âu lo sầu khổ làm sao hành pháp. Khẩn cầu Thầy Chư Thần Gia hộ cho con có năng lực thực hiện điều này. Thiên quán tha thiết khẩn cầu.

Mạng sống không thêm vào, đang giảm dần liên tục. Phần lớn cuộc đời đã trôi qua, phần thọ mạng còn lại được bao nhiêu. Thời nay tuổi thọ dài là 70 tuổi, 80 tuổi. Nhưng ít ai sống trọn tuổi đời. Nghĩ rằng một ngày có 21.600 hơi thở ra vào, hít một hơi thở là bạn còn lại 21.599 hơi thở, thở ra một hơi thở là mạng sống của bạn ngắn đi một hơi, tiêu hao dần thời hạn thọ mạng. Mỗi ngày trôi qua, ba mươi ngày là hết một tháng, mỗi tháng trôi qua dần trong mười hai tháng là hết một năm. Thoáng mắt năm, sáu năm thọ mạng hết là lúc chết đến. Thọ mạng không tăng thêm đang tiêu hao dần chắc chắn không thoát khỏi chết giống như một cái hồ nguồn nước dẫn vào hồ bị ngăn, dưới đáy hồ bị lỗ thủng chắc chắn nước trong hồ sẽ dần dần khô cạn. Chúng ta sống lo chinh phục kẻ thù, nuôi dưỡng thân quyền, lo tích trữ thức ăn, tài sản tiêu dần hết thời hạn thọ mạng càng ngày càng gần với cái chết. Lúc xây một ngôi nhà mới chủ nhà đang chuyển dần đến đời sau, không có thời gian nghỉ ngơi. Xây xong ngôi nhà chủ nhà không đủ thời gian hưởng thụ mà cứ tự mãn mình làm được một việc vĩ đại, không còn gì ngu si bằng.

Ngay lúc nhập thai mẹ cho đến ăn uống, đi đứng ngủ nghỉ v.v... bao nhiêu công việc phải làm tốn phí nhiều thời gian là lúc chúng ta đang tiêu dần theo thọ mạng đang tiến dần đến đời sau từng sát na. Đâu cần đợi đến lúc già bệnh chết rồi mới chết. Thần chết sẽ xuất bất thành linh không thể hẹn. Nếu bạn trở nên vui mừng mình chưa phải chết bây giờ. Như kẻ tù tội bị áp giải đến pháp trường cứ mỗi bước đi là đang đến gần cái chết, nếu bạn vui mừng chưa chết nơi hành quyết mà sanh lòng vui vẻ thì không hợp lý. Đức Liên Hoa Thủ Kalsang Gyatso (Hiền kiếp Hải đức Đạt lai Lạt ma thứ 7: 1708-1757) dạy: “ Từ lúc mới sinh ra bạn không có quyền ngừng ở một sát na, cho đến lúc thần chết Diêm Vương đến bắt hồn. Tuy nói là còn sống nhưng bạn đang ở trên đại lộ đi vào cái chết, nhìn cảnh kẻ tử tội bị dẫn đến nơi hành quyết mà lòng đau đớn”. Ví dụ khác: một người đứng bên cạnh vách núi hiểm hốc cạnh dòng sông lớn nước cuồn cuộn chảy, vì ấy tham vị ngon quả trái cây trên cây bên sát vách núi đặt chân nơi bụi cỏ tay nắm vào một bụi cỏ cheo leo bên vách núi, khi với tay, hái trái cây bị hai con chuột trắng đen mỗi con cắn từng cọng cỏ của mỗi bụi không ngừng. Số cọng cỏ ít dần y sẽ rơi tòm xuống khe núi dưới làn nước cuồn cuộn kia chịu đau đớn kinh hãi.

Nếu nỗ lực đến được nơi đất bằng an ổn trước khi bụi cỏ chưa bị gặm đứt hết. Không ai ngu dại mà không tìm lối thoát cho mình khỏi vực thẳm hiểm hoạ. Chúng ta đang ở vách đá vực thẳm luân hồi dựa vào bụi cỏ thọ mạng tạm thời, ngày đêm là hai con chuột trắng đen gặm nhấm bụi cỏ mà không suy nghĩ mãi mê thọ dụng ngon ngọt trái cây 5 dục (tài, sắc, danh, thực, thụ- tài lộc, sắc đẹp, danh vọng, ăn, ngủ) đến khi bụi cỏ thọ mạng gặm đứt cái chết ập đến lập tức đoạ vào ba đường ác, hẻm núi hiểm nguy bị nước cuốn đi. Cho đến trước khi mạng căn chưa đứt có bao nhiêu năng lực hãy dốc tâm tu đạo, để tiếp tục có thân tốt lành ở cõi cao rồi từ đó có khả năng thăng đến hành trì Nhứt thiết chủng trí. Hãy suy nghĩ chín chắn biết rằng có cách nhảy ra khỏi vực thẳm địa ngục thì hiện tại không cần phải

lo sợ mà nên chuẩn bị nơi chốn an lạc. Nếu không khi lâm chung tướng ác hiện ra miệng thốt lời khổ não là sự mất mát cực lớn. Cho nên hiện tại phải lo tu tập giáo pháp nghiêm túc. Khẩn cầu gia hộ cho con có khả năng thực hiện... thiền quán rộng hơn: quán thời gian thay đổi của 4 mùa, trong vòng 10 ngày tất cả sông thung lũng chuyển sắc màu, mặt trời lặn ở hướng Tây, trăng sao xuất hiện, bóng cây chuyển biến theo tuần tự thời khắc nên liên hệ ví dụ như trên quán vô thường.

Sống không có thời gian tu hành chắc khi chết phải đi về đâu. Tuổi thọ dài như kỳ hạn thọ mạng đời ác trước cứ hẹn lần hẹn lượt là không hợp lý. Vì thời gian ngắn ngủi, lúc trẻ thơ ham vui chơi không có ý nghĩ hành pháp tiêu hết mười lăm năm, tiếp đến bận rộn thừa kế gia tộc, lo kiếm sống bảo vệ dưỡng nuôi thân quyến, xây nhà, buôn bán, làm giàu, thoát nghèo thiếu v.v... nhiều sinh hoạt vô nghĩa. Đôi khi không suông sẻ bị hoạn nạn kẻ thù quấy phá trải qua khổ đau không như ý muốn. Có khi vui mừng đạt được tài lộc lại toan tính làm gia tăng v.v... tâm chỉ phân tán vào những chuyện vô nghĩa như thế phần đời người cuốn trôi đi. Một nữa thọ mạng còn lại lo ngủ nghỉ. Nhìn lại đời mình ngày trước không lợi ích cho mình và người, làm nhiều việc không muốn, đau khổ của già yếu đê nặng làm suy giảm sức mạnh thân tâm đâu còn năng lực tu hành. Quán sát sâu xa biết rằng cơ hội tu hành rất ít. Ví như những ngày tết vui chơi thiết đãi hết ngày mừng 1 không có thời gian hành pháp. Ngày thứ hai, thứ ba tết cũng thế.

Bắt đầu ngày Đại Thần biến tiết (ngày Molam cầu nguyện, thời Phật còn tại thế từ ngày một đến ngày mười lăm thị hiện nhiều loại thần thông biến hoá để chế phục nhiều loại tà ma ngoại đạo nên gọi là Thần biến Tiết) Có khi rảnh rỗi tâm ý tán loạn hết cả tháng mà không hay biết. Các tháng khác cũng thế mà trôi không có cơ hội hành pháp thế là hết một năm. Tuần tự qua hết hai năm và hết cả cuộc đời chưa kịp tu hành phải sanh kiếp sau thật là một tổn thất rất lớn.

Chúng ta không có nhiều thời gian hành thiện như lo việc nấu nướng thức ăn sáng, trưa, chiều, trà, giữa buổi và buổi chiều. Lúc nào cũng bận rộn với việc ăn uống thông thả, nói chuyện vu vơ về công việc trước mắt v.v... hết cả ngày. Đến lúc tu hành chỉ biết niệm chú mà tâm ý nghĩ ngợi mông lung đến Vương sĩ, đất nước v.v... để cho tâm ý tự nhiên tuôn chảy vọng tưởng. Thấy rõ khó mà thành tựu chánh pháp. Ngoài ra các vị ẩn tu, hoàn tất khoá nhập thất ra ngoài đâu có thời gian rảnh rỗi bị bám chấp vào công việc, hứa hẹn xong việc này rồi mới tu tập, xem trong công việc hơn việc tu hành. Phần lớn bám chấp vào việc thế tục ngày càng nhiều, công việc ấy nhắm mục đích hạnh phúc, an lạc, danh tiếng của cuộc đời này. Đời này được hưởng an vui sung túc là do nghiệp đời trước tích lũy. Nếu bạn vui hưởng thoải mái với quả chín mùi an vui hạnh phúc ấy lúc chết bị đau khổ đày đoạ thì có ích lợi gì. Ví như trong giấc mơ hưởng khoái lạc lúc thức giấc chỉ còn là ký ức trong tâm. Cái chết chắc chắn sẽ xảy ra không có nghi ngờ. Nên dẹp bỏ hết mọi say mê điên cuồng mà dốc tâm tu hành pháp cần mật.

Khả năng thực hiện này

Khẩn cầu từ trên đỉnh đầu

Phát khởi sự hiểu biết về chết

Xác quyết thật sự nên suy tư

2. Thời gian chết không xác định. Có 3:

1) Ý nghĩ thọ mạng nhân gian không xác định:

Thời trẻ trung đi qua rồi già nua mới đến chết. Ước tính số người còn trẻ, không bệnh hoạn, tiện nghi đầy đủ, không gây thù kết oán nên không ai làm hại bạn nghĩ rằng mình không chết. Chỉ bao nhiêu chứng cứ trên chưa đủ ngăn cái chết

xảy đến với bạn. Chúng sanh tạo nghiệp bất đồng, có một số chết ở trong thai mẹ, một số chết ngay khi vừa sanh ra, một số chết lúc biết trường biết bờ, số khác chết lúc biết chạy, chết lúc thiếu niên, chết khoảng tráng niên, những cái chết mà bạn từng chứng kiến ít ai sống trọn tuổi đời. Sáng sớm kiêu hãnh về sự thiếu niên trẻ đẹp rạng rỡ chiều tối thành linh bị mang xác đến nghĩa địa, bạn thấy trước mắt cha mẹ già cả tiễn đưa thi hài con cháu đến nghĩa địa. Nên nói còn trẻ không chết, lý do đó không đúng.

Người tráng kiện oai hùng không bệnh đôi khi chết trước một số người nằm liệt giường sắp chết. Các duyên bất ngờ xảy ra như kẻ thù, ma quỷ làm hại. Làm sao bạn an tâm nghĩ mình không chết với lý do không bệnh v.v...? Thế giới thời kiếp đầu tiên tuổi thọ con người sống lâu vô lượng, bây giờ tuổi thọ khoảng chừng tám mươi tuổi và trong tương lai tuổi thọ chỉ còn mười tuổi, Tuổi thọ tăng giảm (mười tám v.v...) nên thọ mạng dài ngắn không xác định.

Geshe Phuchungwa lần tràng hạt tính số lượng người đã chết trong hoàng tộc mà thiên quán về vô thường. Người sang kẻ hèn không ai chắc biết khi nào mình chết nên suy nghĩ liên hệ những cái chết bạn đã thấy nghe. Trước đây con nhờ ân đức bốn sư hiền đức giảng biện soạn tác giáo lý đức Phật như mặt trời độ cho những kẻ chấp thường bằng cách Ngài nhập diệt chỉ còn lưu lại danh xưng của người, các vị quốc vương của xứ Trung Quốc, Tây Tạng, Mông Cổ dùng bạo lực thống trị đất nước, xâm chiếm lân quốc gây biết bao nhiêu tội nghiêm trọng. Nhưng trong số họ có ai còn tồn tại hơn 100 năm. Cả đời chuyên nỗ lực chinh phục kẻ thù bảo vệ thân quyền, thân chết đến bất hồn về thế giới bên kia. Người thế tục sống lo làm giàu, tìm kiếm quyền lực. Các bậc Thầy (Lama) sự nghiệp danh tiếng vang lừng trở thành đối tượng ngưỡng mộ cho kẻ phàm phu nhưng kết quả chưa đạt được phải chết, tài sản của mình bị kẻ khác chiếm lấy. Ân nhân như cha mẹ, chồng vợ thân quyến không nở xa lìa đó họ cũng ghé thăm nhìn bạn trải qua năm

trạng thái của cái chết, không biết sanh vào cõi nào trong sáu loài. Ở tự viện các bạn bè bà con đồng trang lứa với bạn, nhiều người trẻ hơn chưa hết thọ mạng đột nhiên tử vong. Bạn cũng tương tự như tình huống bạn thấy, nghe không thể thoát chết. Hãy nhanh chóng từ bỏ tham dục chăm lo tu hành. Các bạn bè đã chết làm gương cho bạn. Nghe nói kẻ ác ôn này chết rồi mong rằng một mình bạn sẽ hưởng gia tài, trong lòng lo lắng tài sản của người đã mất có đến tay chúng ta chăng. Tận đáy lòng tham lam đành lấy dối với họ làm gì có thuật ngữ đạo đức tu hành.

Thuở nhỏ bạn sống ở các bộ lạc dân du mục lớn có nhiều hơn 10.000 ngựa, trâu bò, cừu. Bây giờ đâu còn ai sống sót, tất cả họ đều đã chết. Gia súc của tôi, ngựa, la, lừa, chó, chuột v.v... trước giờ đã chết rất nhiều không thể đếm số. Các con cáo, con cừu v.v... bị giết chết lấy da lông làm đồ mặc hoặc trải làm chỗ ngồi. Thịt cừu khô dùng để ăn, máu và mỡ để uống. Thọ dụng cảm thấy khoái lạc thân thể ấm áp, ngon miệng. Không hề nghĩ rằng da thịt này của kẻ khác trước đó họ chăm sóc trân trọng mà mình dùng để ăn nên đã đoạn mạng chúng. Da thịt của chúng giống như da thịt của bạn. Tâm ý không chút biết ân do tâm không nghĩ về vô thường. các Hành giả Mật chú thường dùng đầu lâu làm trống, sọ người làm râu chuổi, bát sọ, xương ống chân làm kèn v.v... liên tục niệm những sọ này là thân của ta, tâm của ta. Những người đó với chúng ta khác nhau khoảng cách thời gian trước sau cuối cùng phải bỏ thân mạng đi theo nghiệp lực đâu có khác nhau. Ít nhất phải suy nghĩ như trên. Nhập Bồ Tát Hạnh dạy:

“Bao giờ tôi mới đến được rừng thây,

Tiếp xúc cảnh ấy mà phát sinh ý nghĩ

Bộ xương của tử thi với thân thể của ta

Đều là thứ sẽ đi đến hoại diệt”

Lời dạy này là ý nghĩa trên.

Bạn sống xa quê hương sau sáu, bảy năm trở về quê mình đến Tu viện hầu như không biết ai, có một số nhận ra người quen điều này rõ ràng là vị Thầy dạy cho bạn về vô thường. Quan sát sâu xa ở nghĩa địa nhiều người trước đây tuần tự ra đi còn đây xương trắng khô, một số tử thi, một vài cái xác đang thiêu, một vài xác đã thối rữa, một số sắp chết, một số bệnh chết bạn liên tục nghe thấy. Thời gian chết không xác định, ý nghĩ ta sẽ chết là điều chắc chắn không còn gì nghi ngờ. Mọi cái chết xảy ra trước mắt bạn đâu cần chứng minh bằng Thánh ngôn lượng hoặc thế sự lực nhân. Hôm qua anh ấy không có bệnh đau, hai chúng tôi cùng ăn uống nghe nói anh ấy đi Trung Quốc buôn bán vì để phát đạt. Đột nhiên nghe nói anh ấy đã chết. Sự thật xảy ra trước mắt không thể bảo đảm bạn thoát chết bất kỳ lúc nào. Những người xưa cho đến bây giờ chưa chết lòng chớ nên an tâm, cái chết sẽ ập đến bất thành linh. Không biết ngày mai và kiếp sau cái nào sẽ đến với bạn trước, không thể xác biết. Ngày hôm nay có bao nhiêu tài sản hãy dâng cúng Tam Bảo, sám hối tất cả các tội đoạ bằng bốn lực đối trị, tu hành thiền quán Đạo Viên Mãn. Đọc tụng kinh điển, niệm tâm chú v.v... nỗ lực bằng mọi cách tu hành cần thiết tha nguyện cầu lợi ích lớn lao tạm thời và lâu dài. Không còn gì hơn là tu hành. Nhớ cái chết chắc chắn xảy ra nhưng khi nào xảy ra bạn chưa biết vì mỗi ngày đã qua mạng sống giảm dần nên khiến tâm làm thiện tức thì và liên tục. Nếu bạn hành xử được như thế mỗi ngày qua của cuộc đời bạn sẽ rút tĩa được tinh túy thân người hạ mãn. Xin chư Thầy chư Thần gia hộ cho con có khả năng thực hiện.

Khẩn cầu và quán tưởng như trước.

2) Ý nghĩ duyên chết rất nhiều duyên sống ít ỏi.

Bên ngoài muôn ngàn duyên dẫn đến cái chết, ở nhân gian một số người gặp phải kẻ thù, chât độc và vũ khí, hình phạt của vua tù đầy đến chết. Bị kẻ trộm cướp

của giết người, năng lực ma thuật bùa chú làm chết người. Một số ăn phải thức ăn nước uống trúng thực mà chết, Quỷ quấy rối tâm làm bất an chết, mắc bệnh loài rồng tổn hại v.v... duyên chết nhiều không đếm xuể. Cả ba giai đoạn trước giữa sau diễn ra trước mắt, bị ma quỷ tổn hại đoạt mạng, bị loài phi nhơn gây ra cái chết, bị một số loài súc sanh như cho cắn; trâu bò hút; bị ngựa, la đá ngã; hổ, gấu, chó sói, loài mãnh thú ăn thịt. Chết vì thiên tai, như chết do động đất, nước cuốn, lửa thiêu đốt, gió làm tê liệt v.v... ngoại duyên gây ra tử vong. Thân của chúng ta bị bốn đại bất hoá, hoả đại tăng thịnh sẽ bị sốt nóng, thủy đại tăng thịnh bị bệnh đám khó tiêu, các yếu tố không cân bằng sinh ra đủ loại bệnh đoạt mất mạng v.v... Suy nghĩ những duyên bên ngoài và bên trong gây tử vong nhiều không thể nghĩ bàn. Dù bạn là hạng thượng lưu, trung lưu hay hạ lưu đều phải đi đến cuộc đời sau. Chúng kiến bạn trước đây bị bệnh sắp chết, bị trúng bom đạn ở chiến trường v.v... nhiều duyên gây ra cái chết những nghiệp lực chưa hết nên mạng sống chưa chấm dứt. Lấy gì bảo đảm sau này bạn không đến bên vực hiểm ác của cái chết. Rất khó mong mỗi con tất cả chúng sanh đều muốn sống lâu không phải chết sớm.

Hiện nay là thời ngũ trước ác thế lan tràn ít có người tạo nghiệp lực để được sống lâu. Thức ăn ít bổ dưỡng, khả năng trị bệnh của thuốc men rất yếu kém không thể trừ được bệnh, sức khoẻ suy giảm, Trợ lực tích tạo công đức ít ỏi làm quá nhiều ác hạnh. Năng lực niệm chú trường thọ kém cõi nên khó kéo dài mạng sống. Chúng ta suy tính sống đến ngày cuối đời nên tìm cầu ăn mặc, tài sản, nhà cửa, gia đình, ngựa cõi, ngựa thồ, thân quyến tôi tớ v.v... tạo mọi điều kiện để phục vụ cuộc sống lâu dài, không nghĩ ngăn trừ cái duyên đem đến cái chết. Nhưng ăn không tiêu sanh bệnh mà chết, tài sản và đồ mặc bị kẻ cướp sát hại, ngôi nhà bị bốc cháy hay bị sụp đổ, bị té ngã từ lưng ngựa, ngựa thồ hất ngã, bị kẻ nô bộc gạt găm v.v... duyên chết nhiều không thể đếm được mà bạn có thể dùng mắt thấy tai nghe,

các duyên mang lại sự sống trở thành duyên mang đến cái chết mà bạn vẫn lú lẫn nghĩ rằng mình không chết.

Những vị tăng tục đồng trang lứa với bạn họ khổ đau vì sự suy yếu và nghèo túng cho đến người giàu có không nghi ngờ kiếp sau sẽ bị khổ đau. Nhưng thời gian chết không xác định làm sao bảo đảm bạn sẽ sống đến già. Cái khổ đau về già tuy kéo dài thêm vài năm nhưng không bao lâu cũng phải chết nếu không tu lành thì những kiếp về sau bạn sẽ lại khổ đau vô biên không ai có thể suy đoán. Bạn chưa hề nghĩ khổ vui, mạng sống ngắn như ban ngày của mùa đông mà chỉ lo tìm kế sinh nhai, chứng tỏ quá ngu si.

Như Geshe Potawa dạy: “Sự già chỉ đến với chúng ta kiếp này, khổ đau kiếp sau đến từ sân hận, kẻ thù.”

3) Ý nghĩa về thân người quá yếu đuối mong manh khi nào chết thì chưa biết.

Ba kiếp lửa, gió, nước sẽ huỷ hoại tất cả cứng rắn như núi Tu di 160.000 do tuần và bốn đại châu v.v... sẽ bị huỷ hoại không còn sót lại dù là hạt bụi nhỏ, nói gì thân này mỏng manh như bọt bong bóng nước không kiên định thường trụ. Bị gai đâm một chút đau đớn không kham nhẫn, gặp trời nóng bức như bị đốt thân, bị củi lửa đốt tay mà chết, muốn uống trà, rót trà vào ly nhưng chưa kịp uống thì đã chết. Bạn bây giờ không biết chắc khi nào chuyển vào kiếp sau, rất nhiều ác duyên tổn hại đến sinh mạng, mạng sống mong manh như đèn treo trước gió, bây giờ chưa tắt không biết đến ngày tháng sau sống chết ra sao, không ai biết cho. Bấy ngày một tháng trôi qua là bạn đang tiến dần đến cái chết. Đến lúc sắp chết mới nghĩ đến chuyện tu hành thì đã muộn màng. Tâm ý trở nên tuyệt vọng. Nếu lúc bạn bị bệnh thì hẹn rằng sau khi hết bệnh sẽ nỗ lực tu hành. Đời này chuyện tu hành rất khó, cũng không có thời gian rảnh để tu hành. Nếu bạn đang gặp đầy đủ thuận

duyên thì hãy tu tập ngay bây giờ tinh yếu đạo lộ viên mãn. Khả năng thực hiện như thế. Khẩn cầu trên đỉnh đầu, Phải sinh xác biết sự chứng tri. Thời gian chết không xác định, xác biết đặc thù tư duy.

3) Suy nghĩ khi chết ngoài Pháp ra không có gì lợi ích: Có 3:

1. Khi bạn sắp chết thân thể gầy guột da khô, một miếng thức ăn nước không trôi, khát nhưng không thể uống một hớp nước, biết chắc hết cách cứu chữa thân thể ướt đẫm trong phân, nước tiểu, mắt trợn dọc, thở gấp gáp. Thức không muốn lia thân quyến, thân chết xuất hiện không ai đi theo mình. Thân giáo sư (quỷ phạm sư) có hàng vạn tăng sĩ cũng không dẫn theo được một vị nào các vị lãnh tụ hơn cả trăm ngàn vạn nhân hộ cũng không dẫn theo được dù một tên nô bộc. Tài sản vật chất đầy cả thế giới bạn không có quyền mang theo dù là hạt bụi nhỏ, thậm chí thức ăn y phục, nhà đẹp, cái thân yêu quý này cũng phải bỏ lại huống gì những thứ khác. Các thân hữu trợ giúp, bạn cùng ăn, uống, vui cười. Vì họ bạn tạo nhiều tội lỗi nhưng không ai chịu thế tội cho bạn. Bạn gom góp tài sản bảo vệ khỏi thất lạc, chúng làm nhân đau khổ ở đời này, là nguyên nhân phát sanh tham đắm vào lúc lâm chung. Khi chết không còn cơ hội làm thiện, sau khi bạn chết một số người lập tức thừa kế tài sản tranh giành phân chia mà không ai nhớ đến việc làm từ thiện hồi hướng cho người đã mất. Sau khi chết không bao lâu thì thân quyến an táng một trong những cách sau: Vác trên vai đặt trên cái cáng đem thiêu ở ngoài nghĩa địa, xương tro rải khắp nơi hoặc là thủy tán thi hài của bạn làm thức ăn cho những động vật ở dưới nước, hoặc thi hài trôi dạt vào bờ, hoặc là đào huyết chôn xuống đất, thi hài của bạn bị côn trùng hút máu mủ, hoặc mang lên núi hoặc thảo nguyên cho kên kên hay mãnh thú ăn thịt xương còn sót lại thì đem vãi ở nơi đồng trống. Hiện nay hầu hết khi chết người ta không nghĩ tâm thức đi về đâu mà chỉ lo lắng không ai lo tang sự. Tâm thức rời khỏi thân thì xác của mình và xác của con chó đâu có gì khác nhau, liên quan hoặc không liên quan với tội. Lỗi do không biết

nghĩ tâm thức đang chịu khổ nơi địa ngục, lo lắng xác ở cõi người không ai quản lý thì chẳng có ích lợi.

Trong kinh dạy rằng: “Do vì cơm áo nuôi dưỡng thân quyền nỗ lực tích trữ tài sản tất cả đều trở thành vô nghĩa. Duy nhất chỉ có diệu Pháp là lợi ích thật sự cho bạn lúc chết” Từ bây giờ trở đi hãy dành thời gian hành Pháp, hãy ngưng mọi công việc làm vô nghĩa. Khả năng thực hiện trên. Khẩn cầu trên đỉnh đầu, biết chắc khi chết chỉ có Pháp ngoài ra không gì lợi ích, xác biết đặc thù.

Như kinh Giáo Thọ Đại Vương Thừa dạy: “Lúc thọ dụng tuyệt diệu của sự ăn mặc tự cao tự đại phát sinh phương pháp đối là quán vô thường. Khi dùng thức ăn uống ngon ngọt bạn liền suy nghĩ bây giờ thọ dụng thức ăn ngon đến lúc sắp chết một chén thức ăn uống cũng không thể dùng mà phải chết đói. Bây giờ ăn mặc y phục sang trọng mới toanh, đắp vá, lúc sắp chết mặc áo quần rách tả tơi hôi thối. Những bạn bè yêu quý nghĩa trọng tình sâu giúp đỡ bạn nhưng khi chết ra đi một mình lòng đầy sợ hãi đau khổ không biết đi vào hướng nào. Bây giờ đang ở trên giường đẹp mềm mại thanh nhã lúc chết thì hài bỏ ngoài nghĩa địa, máu mủ nội tạng của xác chết từng mảnh thối rữa” Quán sát khi tắm rửa vệ sinh sạch sẽ nhưng khi sắp chết thì hôi hám.

Khi cõi nạ, lừa tốt đẹp ý nghĩ trong mắt của người khác bây giờ ta trẻ trung tráng kiện vóc dáng thanh tú xinh đẹp khi hết thân này được vác trên vai hoặc khiêng trên còng mang ra nghĩa địa. Dạy rằng: “ngay lúc những hành vi phóng dật Phát khởi nên suy nghĩ như thế này dễ dàng nhưng dứt phân biệt sai lầm”. Ví dụ khi giàu có nên nhớ nghĩ tình huống bạn sang thế giới bên kia trần trụi tay không, một mảnh ngọc tài sản nhỏ như hạt mè, hạt gạo bạn cũng không có quyền mang theo. Lúc danh tiếng vang khắp nên suy luận các duyên chết khiếp đảm. Xảy ra thì tiếng ác lan khắp mọi phương. Trong kinh Luân Mật Chú tán thán

sự hành trì quán thấy tất cả các đối tượng hiển hiện đều là không lạc. Đối với hành giả sơ cơ nên xem ví dụ bảo châu của Long Vương, cẩn thận khi thọ dụng ăn mặc v.v... Nhớ niệm về vô thường để áp chế tham đắm sanh khởi. Tư duy về vô thường là phương pháp không thể thiếu ở cả ba giai đoạn đầu giữa và cuối để chuyển hướng tâm. Chỉ thực hành thiền quán về vô thường ở giai đoạn chuẩn bị không nên thiền quán vào lúc chánh thức điều này hoàn toàn không đúng. Cả hai Ngài Yerpel Shangtsun và Chenngawa (Kim Ách Ngoã) dạy: “ Mỗi thời tu chính thức vào một buổi sáng sớm không thiền quán về vô thường là nửa ngày thọ mạng trôi mất, nếu không tu nửa ngày thì khoảng thời gian thọ mạng buổi tối sẽ trôi mất. Khoảng thời gian mạng sống trôi qua mà chưa hành pháp” Như lời giảng dạy ở đây tinh tấn duy trì đối tượng thiền quán là sự cần thiết để thấu hiểu hình ảnh toàn bộ đạo lộ, truy cầu lợi ích... được, khen, vinh, vui. Bốn ngọn gió thế gian ở kiếp này thì không thể nào đạt được chứng ngộ. Nên xem các luận giải và kinh dạy về vô thường không xem các sách tạp nham nói về khoa học, lịch sử v.v... Muốn phát sanh dòng đạo trong tâm bằng cách tích lũy công đức tư lương, tịnh hoá chướng ngại, khẩn cầu Tam bảo, tranh thủ thời gian tư duy giáo pháp ngay cả lúc bận đời chổ ngồi. Các bậc thầy tiền bối Kadampa và các bậc thầy khác đều dạy giống nhau.

2. Nghĩ về khổ vui của hai loài chúng sanh, làm thế nào chuyển sanh đời sau.

Khẩn cầu tha thiết ở giai đoạn chuẩn bị, nên xem trong Lamrim nói về lợi ích của việc thiền quán khổ đau, suy nghĩ tóm lược sự nguy hại do không kết hợp thiền quán về vô thường. Cái duyên chết bất chợt giáng xuống sinh mạng chuyển sang đời sau. Dòng tâm thức không thể nào chấm dứt nhất định phải nhận lấy khổ uẩn một trong hai cõi thiện hoặc ác. Tuy muốn sanh vào cõi người, cõi trời nhưng chúng ta đâu có quyền lựa chọn mà phải bị nghiệp thiện ác dẫn sanh. Từ thời vô thủy chúng ta đã tạo vô lượng tội đoạ, ngay cả kiếp này cũng do sức mạnh thói

quen chuyên làm ác qua tư duy, hành động tiếp tục tạo tội. Chưa nỗ lực làm tiêu tội chướng, năng lực làm thiện yếu ớt, giả tạo, đâu còn cách nào khác sau khi chết liền sanh vào cõi ác.

Do đó thực hành phương pháp làm người trước tiên suy nghĩ tường tận về khổ đau của ba nẻo ác để cảm nghiệm chuyển tâm là điều rất cần thiết.

Có 3 suy tư khổ đau của loài địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ.

1. (Khổ đau loài địa ngục) Có 4: chúng sanh ở đại địa ngục:

Từ đầu Hồ Manasarova (Tsomapham) tính sâu xuống 32.000 do tuần là có Đẳng Hoạt địa ngục (Địa Ngục Sống Lại), khoảng cách mỗi địa ngục cách nhau 4.000 do tuần có bảy địa ngục khác nữa.

Suy tư khổ đau của Đẳng Hoạt Địa Ngục so với tâm Địa Ngục Nông. Chúng ta sắp chết sức khoẻ yếu dần đi, thuốc men chữa trị không còn hiệu nghiệm. Lúc sắp chết do nghiệp lực, thấy thân thể lạnh cóng phát sinh ái thư mãnh liệt tìm kiếm một hơi nóng ngay lúc ấy tất thờ sanh vào thân trung ấm (Bardo) ở Đẳng Hoạt đầu bị chốc ngược xuống thấy kinh khiếp vô lượng ở trên đỉnh đầu bị rơi xuống tức khắc sát na đầu tiên sanh vào địa ngục có thần thông niệm nhớ nơi ở trước kia: Trước đây ta có được thân người tốt lành nhưng do không biết làm lành lánh ác bây giờ phải chịu khổ như thế này làm sao chịu đựng được sanh lòng đau buồn. Sát na thứ hai thì không còn đủ thời gian nhớ niệm như trước. Các chúng sanh ở Đẳng Hoạt Địa Ngục nhìn thấy lẫn nhau tưởng là kẻ thù sanh lòng sân hận mãnh liệt, có tiếng nói: hãy giết! hãy đánh đập! hãy ném bắn! Nói xong do nghiệp lực hoá thành đủ loại vũ khí gươm, kiếm, giáo, mác xuất hiện trên tay đâm chém, chặt thân thể rời ra từng mảnh, đâm xuyên thủng lẫn nhau các niệm khổ đau không thể suy lường, thân bị phanh thây thay thành trăm ngàn mảnh bất tỉnh ngã xuống đất.

Một luồng gió mát thổi qua, gom những mảnh thành một, từ trên hư không vang tiếng bảo: “ Các ngươi hãy sống lại!” Cùng một lúc âm thanh phát ra thân thể liền sống lại như trước tiếp tục đánh chém nhau trải nghiệm đau đớn. Thời gian một ngày ở cõi người, bất tỉnh trăm lần và sống lại trăm lần, trong kinh Tứ Niệm Xứ: “ Các chúng sanh ở Địa Ngục Nóng bị khổ đau của thiêu đốt trải khắp núi sông hư không toàn cả mặt đất lửa cháy rực thân thể như một mảnh len bị bỏ vào ngọn lửa lớn. Khổ đau thiêu đốt hành hạ”. “Lửa của loài cây cỏ thông thường, so với lửa của cây có gai, so với lửa của đàn hương, lửa của nhựa, lửa than, lửa thời mặc kiếp thì các loại lửa ở sau nóng gấp bảy lần so với các loại lửa ở trước”. Đây là lời dạy của các bậc thầy Kadampa.

Trong kinh dạy: “Lửa địa ngục so với lửa cõi người thì lửa ở cõi người mát lạnh giống như tuyết” Các dân địa ngục do nghiệp lực xuôi khiến ngay lúc sanh thân hình của họ bằng diện tích của một quả núi lớn, thân càng lớn thì khổ đau càng nhiều da thịt non nớt như cánh hoa sen bị sức cháy rất mạnh nên không thể nào chịu đựng. Dân ở địa ngục một giây lát không thể thoát chết, hết thấy đều do nghiệp lực hoá hiện.

Ở Hắc Thành Địa Ngục (Địa Ngục Dây Đen) trở xuống không có lý do gì để bị bất tỉnh ngoại trừ Đẳng Hoạt Địa Ngục. Suy luận hiện tại bạn bị một đốm lửa nhỏ bắn vào da thịt trần trụi, hoặc đặt tay vào lửa bùi nhùi còn khó mà chịu đựng được làm sao kham chịu khi đến lượt mình trực tiếp cảm thọ khổ đau như ở địa ngục. Một ngày ở cõi Tứ Thiên Vương là 500 năm ở Đẳng Hoạt Địa Ngục. Một ngày ở Đẳng Hoạt Địa Ngục là chín tỷ năm ở cõi người, thọ mạng ở địa ngục bằng 1.620.000.000.000 năm ở cõi người ước lượng thọ mạng của chúng sanh ở địa ngục là nơi đáng sợ hãi, thọ mạng ngắn nhất một ngày ở Đẳng Hoạt Địa Ngục dài bằng 90 triệu triệu năm ở cõi người, suy nghĩ phải bị thiêu đốt ở trong địa ngục lửa khoảng 100.000 năm ở cõi người nhất định bạn phải bị Tâm Phong Bệnh. Chúng ta

bị bệnh đau đớn dù chỉ một đêm thấy dài đằng đẵng, đặc biệt như sức nóng lửa địa ngục thân thể chính mình bị cảm thọ trực tiếp khoảng một ngày ở cõi người còn khó kham nhẫn nói chi đến triệu, mười triệu năm. Vì thế lúc có thân hạ mẫn này cần phải dự trữ mọi phương pháp đúng cửa sanh vào địa ngục. Khẩn cầu Thầy, Chư Thần gia hộ cho con có khả năng thực hiện điều này. Nếu bạn đã tạo vô lượng nghiệp dẫn sanh vào Đẳng Hoạt Địa Ngục mà không sám hối, giữ giới chắc chắn chết liền sanh vào ngục này. Suy tư cẩn thận về những khổ đau ở địa ngục cách nào kham nhẫn khiến tận đáy lòng phát sanh sợ hãi. Sau này thiên quán nhiều lần quán tưởng bạn đang sanh vào địa ngục, đang ở địa ngục, hai điều này khiến cho tâm bạn được sâu sắc.

Khi vừa mới sanh vào Hắc Thằng Địa Ngục (Địa Ngục Dây Đen) tương tự như trước vị ấy có Túc Mạng Thông đến sát na thứ hai quản ngục A Bán Ngưu Đầu Tốt (Diêm La Tốt), Độc Xà Đầu Ngục Tốt, Hợi Đầu Ngục Tốt v.v... Thấy Diêm Vương liền sợ hãi lông tóc dựng ngược bị ngã ngựa xuống mặt nền sắt cháy, bị lật sấp, từ đỉnh đầu xuống mặt xú, xuống bàn chân dây đen chia thành nhiều phần hoặc bốn, hoặc tám, hoặc mười sáu v.v... Như người thợ mộc đo cắt tay tươi, dùng răng cưa sắt bóc lửa cưa thân bạn cam chịu vô cùng đau đớn làm cho thân thịt rã rời ra rồi dính lại với nhau khiến cho sống lại chịu đau đớn liên tục nhưng không thể nào chết do nghiệp lực đã tạo không thể nghĩ bàn. Luận Giả dạy: “Cái phủ sắc nung đỏ đào bới, cái rìu chỉ thân, dây xích sắc đỏ lửa xiết chặt từ đầu xuống toàn thân, vết lằn khắc sâu làm cho toàn bộ máu thịt, nội tạng, da chảy ra ngoài cảm thọ đau đớn” Thọ mạng cõi trời thứ ba mươi ba là một ngày ở địa ngục, một ngày ở cõi trời bằng 36.000.000 năm ở cõi người. Thọ mạng ở cõi trời thứ 33 bằng 1000 năm ở cõi trời bằng 12.920.000.000.000 (12.920 tỷ năm) ở cõi người.

Tóm lại những chú thích khác nói rằng khi sanh vào đó: Từ hướng Đông có núi mặt cừ dữ tợn, bạn trốn chạy về phía Tây, ở phía tây cũng hiện ra núi mặt

cừ. Lúc đó các cai Ngục gom tất cả chúng sanh cùng nghiệp lực thành một, ép chúng giữa hai quả núi, lập tức hai quả núi va chạm nhau nghiền nát thịt xương, máu, nước vàng liên tục chảy ra các cửa. Lúc hai quả núi giã ra thân sống lại cũng bị như trước bị nghiền nát đau đớn vô lượng, cảm nghiệm cho đến khi nào nghiệp lực chưa hết. Suy luận cách cảm nhận đau đớn bị ép giữa hai quả núi là ảo ảnh đầu của loài súc sanh trước đây mình đã giết như núi đầu dê, heo, gà, hươu, nai, linh dương, hổ, voi.

Các Diêm Ma Vương như trước gom các tội nhân vào máy sắt lớn nghiền nát như nghiền cây củi, chất đóng đặt vào cái máng bằng sắt cháy đỏ, rồi dùng búa sắt rục lửa nện đập. Cũng như trước đã chết con súc vật khổng lồ dùng móng vuốt giẫm đạp lên, đàn bò dày xéo và nghiền nát ở giữa chày và cối của máy sắt. Từ trên hư không quả núi lớn rơi xuống đè nát v.v... Không thể nói chi tiết tất cả từng khổ đau vô cùng bất tận. Thời gian số thọ mạng của Dạ Ma Thiên bằng một ngày ở Chúng Hợp Địa Ngục, bằng 114.000.000 (114 triệu năm) ở cõi người. Thọ mạng của cõi Trời Dạ Ma Thiên là 2.000 năm, bằng 103.608.000.000.000 (103.608 tỷ) năm ở cõi người. Nghĩ rằng chúng ta bị gãy chân tay hoặc bị thương tích do đá làm đập ngón tay đau đớn không chịu nổi làm sao chịu đựng được khổ đau giống như ở Chúng Hợp địa ngục, lòng sanh sợ hãi, nhất định tìm một nơi quy y cứu vớt.

Các chúng sanh ở Hào Khiếu Địa Ngục (Địa Ngục Gào Thét) đang bị đau khổ hành hạ đi tìm thấy một ngôi nhà sắt, ngôi nhà hoàn toàn không có cửa, không lỗ hổng, không khe hở chuyển thành bốn hướng trên dưới toàn bộ bị lửa bốc cháy. Sau cùng tuyệt vọng muốn thoát khỏi đau đớn liên tục, khóc than thảm thiết ngôn từ không thể diễn đạt. Tỉnh thoảng thấy cửa mở tính trốn chạy nhưng bị cai ngục canh giữ cửa lòng thêm sợ hãi đau khổ buồn rầu. Đôi khi cửa mở thoát được ra ngoài thì bị Chim và Mãnh thú tấn công nhiều cách không tìm được lối thoát phải quay về nhà sắt chịu khổ vô cùng như trước. Những người Hán Tộc bỏ con vịt vào

vật sắt đây nắp có một cái lỗ trống ở dưới vật sắt đốt lửa thiêu sống, con vịt đau đớn không chịu phát tiếng kêu thảm thiết hy vọng cứu thoát khỏi nóng bức, tự nó nhổ tất cả lông lót ở dưới chân, có lúc hy vọng ra khỏi mỏ của nó mở to đặc vào cái lỗ hồng trên nắp thì bị đổ dầu sôi vào giết chết. Quan sát chỉ khác nhau ở chỗ có thể chết hoặc không thể chết. Nhưng tình trạng khổ đau kêu gào giống như ở địa Ngục Hào Khiếu. Loài súc sanh yếu hèn đâu có gây thù kết oán gì với bạn trong đời này, tại sao phải chịu khổ đau bị giết tự do nếu không do nghiệp đời trước là cái gì khác? Chứng minh rằng loài súc sanh ở cõi người cam chịu quả báo tội ác là điều không nghi ngờ. Có chúng sanh bị đau đớn thiêu đốt lâu dài trong nhà sắt cháy nung ở địa ngục là do nghiệp lực đã tạo ở kiếp trước. Một ngày ở địa ngục Hào Khiếu bằng số lượng thọ mạng cõi trời Đâu Suất, một ngày ở cõi trời Đâu Suất bằng 576.000.000 (576 triệu) năm ở cõi người. Thọ mạng ở Đâu Suất là 4.000 năm ở cõi trời. Thọ mạng ở Địa Ngục Hào Khiếu bằng 829.440.000.000.000 (829.440 tỷ) năm ở cõi người. Các chúng sanh ở địa ngục Hào Khiếu trong nhà sắt nóng cháy không cửa ngõ sức nóng gấp hai lần ở địa ngục trước (Hắc Thành Địa Ngục). Tuy thoát được nhà sắt bên trong nhưng không thoát bên ngoài tâm càng ưu não. Trong luận Giả lập dạy: “lửa ở giữa rừng gặp đôi lửa trong nhà sắt, lửa cháy hùng hực khắp mặt đất, lan cả bốn hướng, trong nhà và bên ngoài toàn lửa đỏ bùng bùng không thấy gì cả ngoài lửa với lửa, nghe phát ra tiếng kêu than khóc lóc thảm thiết”. Thọ mạng ở Hoá Lạc Thiên là một ngày ở Đại Hào khiếu địa ngục, tức bằng 2.304.000.000 (2 tỷ 304 triệu) năm ở cõi người. Thọ mạng cõi Hoá Lạc Thiên là 8.000 năm tức bằng 635.020.000.000.000 (635.020 tỷ) năm ở cõi người.

Những chúng sanh ở địa ngục nóng trong lòng sợ hãi cai ngục bỏ vào vật sắt lớn rực lửa nóng xối, dùng mũi nhọn đâm xuyên từ đỉnh đầu xuống dưới làm cho tất cả nội tạng bốc cháy thành khói đỏ đen lẫn trộn với lửa, miệng, mắt, các căn bên ngoài lửa bập bùng. Diêm Vương ngục tốt đặt tội nhân trên nền sắt nung đỏ rồi

dùng búa sắt đỏ lửa nện đập vào não làm cho chúng dẹp lép v.v... khổ đau khủng khiếp vô biên, dùng mũi thương nhọn đâm xuyên (từ đỉnh đầu xuống hậu môn) dựng đứng và thâu búa về thân lập tức sống lại rồi bị hành hạ lập lại, khổ đau ấy không thể nói suy. Số lượng thọ mạng ở cõi Tha Hoá Tự Tại Thiên là một ngày ở địa ngục Nóng, bằng 9.216.000.000 (9 tỷ 216 triệu) năm ở cõi người. Thọ mạng của cõi Tha Hoá Tự Tại Thiên là 16.000 năm tức bằng 53.084.160.000.000.000 (53 triệu 084.160 tỷ) năm ở cõi người.

Những chúng sanh ở cực Nhiệt Địa Ngục (địa ngục cực nóng) bị Diêm ma ngục tót đảo ngược đỉnh đầu đặt vào chảo đồng sôi rất lớn sức nóng hơn trước làm cho nội tạng trôi nổi khắp phương hướng, các thịt xương tiêu rã chỉ còn bộ xương rồi bị vút vào mặt sắt nung lửa thì xương từ đầu đến chân tự nhiên lành lại, do nghiệp lực thịt, máu, da v.v... lành lặn và lại phải chịu khổ nấu như trước. Trong trường hợp còn là bộ xương thì có mạng sống của chúng sanh đó hay không? (Xin trả lời) Nếu chấp nhận chúng sanh địa ngục là bộ xương đã chết là bị mâu thuẫn với sự hoá sanh phải có chết. Dù còn là bộ xương vẫn cảm chịu vô vàn khổ đau nên không nghi ngờ về việc còn sống hay chưa chết. Xương rải từng mảnh giọt máu rơi trên mặt đất nhưng tâm thức còn bám chấp chưa xả bỏ là còn chịu đau đớn. Sức mạnh của nghiệp không thể nghĩ bàn. Đây là điều hiển nhiên nên sanh niềm tin với lời Thánh hiền. Điều quan trọng bằng mọi cách tránh những khổ đau trên giáng xuống bạn. Lại nữa chĩa 3 chia bằng sắt nóng cháy sáng loáng trên mũi ngọn lửa bùng bùng đâm xuyên qua từ đầu đến cuối thân rồi thiêu đốt, sau đó đặt vào tấm sắt bằng phẳng lửa rục rở toàn thân trói chặt thiêu cháy v.v... cảm chịu khổ đau không thể suy lường. Thọ mạng của Cực Nhiệt Địa Ngục bằng nửa trung kiếp (1 trung kiếp bằng 3.397.386.240.000.000.000)

Khổ của vô Giám địa ngục. Thân trong sát na biến thành dài bốn hoặc năm do tuần, ở các hướng chính, phụ, hai phương trên dưới, cả mười phương lửa cháy

bùng nhiều do tuần trái rộng hợp thành một đồng lửa khổng lồ, thân của bạn tự nhiên phát ra lửa cộng với lửa ở mười phương là mười một đồng lửa liên tục thiêu đốt thịt, ruột, chân, xương thân của bạn không tách khỏi lửa như tim ngọn đèn cháy đỏ, đau đớn vượt quá ngôn ngữ. Dạy rằng: “Nghe tiếng kêu thảm thiết vang ra mới nhận biết có chúng sanh ngoài ra không nhìn thấy đâu là lửa đâu là bạn”. Đôi khi chúng Diêm Ma cai ngục chế giễu bạn phải trèo lên rồi tuột xuống trên núi sắt lớn bốc lửa hùng hực với những mảnh sắt vụn phụt cháy khiến bạn đau đớn, lưỡi bạn bị kéo dài ra như da bò tươi đặt trên mặt đất sắt đỏ nung rồi đóng hàng trăm cọc sắt lên trên lưỡi bạn, bị lật ngửa bỏ hoàn sắt bốc cháy vào miệng, đổ nước đang sôi vào làm cho nội tạng bạn bị thiêu rụi hoàn toàn, cổ họng và miệng đau khiếp đảm không thể tưởng tượng. Khi bạn quán sát khổ của lửa thiêu đốt thì các thống khổ khác sẽ dễ dàng quán sát hơn. Thọ mạng ở địa ngục Vô gián là một trung kiếp (2.397.386.240.000.000.000) trải qua thống khổ lâu dài, không ngừng nghỉ dù là một phút, bị hành hạ liên tục không gián đoạn nên gọi là Vô Gián Địa Ngục.

Các địa ngục ở dưới 8 địa ngục nóng đều có đủ khổ đau của những địa ngục ở trên mà còn phải chịu muôn vàn khổ khác mà ở địa ngục trên không có. Sức nóng của lửa mãnh liệt hơn, càng xuống dưới lửa càng nóng. Trong kinh Niệm xứ dạy: “Bên cạnh vô gián địa ngục là những địa ngục nóng khác giống như Tha Hoá Tự Tại Thiên” Ngài Chennawa dạy: “dồn hết chúng sanh khổ đau từ cực nhiệt địa ngục trở lên đến ba cõi giới thì khổ đau ở vô gián địa ngục cực lớn”. Khổ đau ở đó khốc liệt liên tục lâu dài, chúng sanh ở địa ngục ngoài cảm thọ thống khổ còn bị thiếu trí. Thân của chúng sanh ở địa ngục lửa bốc cháy liên tục như cây củi đang bị thiêu cháy không có cơ hội dập tắt, máu, nước vàng trong nội tạng thường chảy ra. Cho đến khi nào nghiệp lực chưa hết thì không thể nào ngừng. Nếu một đóm lửa ở địa ngục Vô gián rơi vào thế giới này sức nóng của nó sẽ thiêu rụi tất cả những hiện tượng vật chất trên mặt đất này trong vòng sát na. Thân của chúng sanh ở địa

ngục bị thiêu đốt liên tục không thể chết. Bạn nên thấy khổ đau tột cùng của các chúng sinh trong luân hồi.

Khi làm mười bất thiện nghiệp tùy theo nặng, nhẹ, trung bình bạn sẽ được xếp loại vào tám địa ngục, hoặc Cận Biên địa ngục. Kinh Phật dạy về tội phạm giới nặng, nhẹ đối với người xuất gia: “Khinh thường (112) Ác Tác Thiên bị đọa vào Đẳng Hoạt Địa Ngục, khinh thường phạm (4 Tác Đề Xa Ni) Hướng Bỉ Hối bị đọa vào Hắc Thành Địa Ngục, khinh thường phạm (90 Đơn Đọa) Đơn Đọa đọa vào Chúng Hợp địa ngục, Khinh thường phạm (5) Xả Đọa bị đọa vào địa ngục Hào khiêu, khinh thường (Tăng Già Bà Thi Sa) Tăng Tàn đọa vào Đại Hào khiêu và Nhiệt địa ngục, khinh thường căn bản tội đọa (Baladi) đọa vào Đại Hào khiêu và Vô Giám địa ngục”. Con Từ Vô Thủy quen làm bất thiện, không cần học hành hay nỗ lực, tự động gây tội. Trước sự chứng minh của Quý phạm sư và thân giáo sư phát nguyện thọ trì giới luật rồi sau đó vứt bỏ giới luật như ném đá đuổi con chó. Con đã tạo vô lượng tội phạm giới mỗi ngày, sau khi chết tức khắc lang thang trong các đại địa ngục mà không còn nghi ngờ gì nữa. Tại vì chúng ta tụng kinh cầu an mong trừ bệnh tật, tai ách mà không biết thời gian thọ mạng ngắn ngủi như ban ngày vào mùa đông. Con không nghĩ phải chịu quả khổ đọa vào địa ngục ở đời sau, chuyên mưu toan đời này không khác gì ngoại đạo Thuận Thế Phái. Nếu có ý tưởng tìm khổ lạc về sau thì phải suy nghĩ cẩn trọng các khổ đau ở địa ngục này sẽ xảy đến với bạn. Nguyên nhân sanh vào địa ngục là tội phạm giới bạn nên bằng mọi cách tu tập tịnh hoá nguyên nhân ấy. Mọi thời thỉnh cầu Tam Bảo Đấng bảo hộ cứu con thoát khỏi sợ hãi này. Thỉnh Thầy Chư Thần gia hộ cho con có khả năng thực hiện điều này.

2. Cận Biên Địa Ngục.

Bốn tường thành ở bốn hướng của tám địa ngục, mỗi ngục có bốn cửa, bên ngoài mỗi cửa có bốn địa ngục. Nên mỗi địa ngục có thêm mười sáu ngục, bên ngoài hàng rào sắt xung quanh Cận Biên Địa Ngục có hai: bạn thọ quả báo ở đây do làm nghiệp quả chín mùi sanh vào cận Biên Địa Ngục. Nghiệp sanh vào Đại địa ngục còn sót lại bạn phải chịu đau khổ ở địa ngục. Do nghiệp dẫn sanh cảm thọ đau khổ lâu dài đến cuối cùng bạn tưởng rằng cửa ở hướng Đông mở ra các chúng địa ngục chạy đến hướng Đông hy vọng thoát khỏi nhưng bị các tên cai ngục đóng ập cửa tất cả họ té nhào lên nhau kẻ ở trên ép kẻ ở dưới, ở dưới bị thiêu đốt đau buốt nhiều lần, có lúc thấy cửa mở trốn thoát ra ngoài, bên ngoài nhiều do tuần đầy các hầm lửa ngập đến đầu gối, bạn nghĩ cần phải vượt qua, lúc đặt chân vào tất cả thịt, máu, da thiêu rụi chỉ còn ống xương, nhấc chân lên liền lành trở lại bạn chịu đau khổ như vậy rất lâu mới vượt qua đến bên ngoài bãi đất kia là bãi đầm lầy xác chết bốc mùi hôi thối, bạn bị té ngã toàn thân chìm trong bùn thối tha, bị các loài chim, côn trùng mổ nhọn sắc bén cắn mổ thủng tất cả da, thịt, ruột, xương và chúng lấy móng vuốt cào xé da thịt bạn phải trải nghiệm đau kinh hồn vía.

Bên cạnh đó bạn thấy có một Thảo nguyên đẹp thơ mộng ý muốn đến đó bạn phải băng qua con đường tên là Con đường lót đầy dao bén liên kết nhau, đặt chân lên mặt đất lót đầy dao bén hướng lưỡi bén lên trên cắt nát thịt da chân của bạn, nhấc bổng chân lên hoàn lại như cũ nhưng bạn phải băng qua chịu đựng đau đớn lâu dài. Vượt qua được con đường dao bén thấy có một khu rừng xanh đáng yêu bạn muốn đến đó nghỉ ngơi, rừng cây cành lá được làm bằng gươm bén nhọn, một trận gió mạnh thổi qua bạn bị gươm kiếm bén chặt cắt toàn thân thành đoạn và chóc sắt dữ tợn dùng răng nanh cắn vào da thịt sau lưng, hai bên hông ngục bạn. Lúc sống lại bạn lần trốn qua bên cạnh rừng cây tên là Shalmali (Thiết thứ thụ lâm – cây sắt ám khí) bằng sắt, gai bén nhọn chia ra khắp cây và ngọn lá, trên cây có một

cô gái tuyệt đẹp gọi mời bạn trèo lên thì bị các gai sắt nhọn chia xuống đâm thủng nát cả thân, lúc đến được ngọn cây thì không có cô gái. Bạn lại nghe tiếng gọi cô gái ở dưới gốc cây, liền tuột xuống thì bị các gai sắt nhọn mũi chia lên, đâm thủng cắt đứt thân hình và bị chim sắt mỏ nhọn mổ hút não, móc mắt, bạn cảm thọ đau thống thiết, ở đây số lượng vũ khí chỉ tiêu biểu một loại.

Nếu bạn vượt qua những khổ nạn trên có địa ngục Hàm Hà đầy nước muối mặn sôi sục. Các Diêm ma ngục tốt đuổi bắt (các tội nhân) chạy trốn, rơi xuống dòng Hàm Hà bị nấu chín không cho ra khỏi, tất cả da tiêu tán chỉ còn sót lại bộ xương trắng. Các cai ngục vớt ra, bày trên nền sắt nóng đỏ. Khi các thịt da hoàn lại, tên cai ngục tra khảo và cho ăn hoàn sắt nóng, đổ nước đồng sôi vào miệng thọ nhận thống khổ. Sau đó từ Hàm Hà địa ngục và Shamali (cây sắt ám khí) đến hầm lửa than hồng, quay ngược về trái qua thống khổ vô lượng. Suy luận các địa ngục ở ba hướng khác cũng như đây.

2. Duy cận biên Địa ngục:

Bạn có nghiệp sanh có Duy cận biên địa ngục. Ở đây không thọ khổ trực tiếp của Đại Địa ngục, hoá sanh vào Cận Biên Địa ngục thọ khổ giống như ở trước. Bồ tát Potowa dạy: “ Các chúng sanh ở địa ngục bị hình phạt một, hai lần như trên khiếp sợ, nghĩ rằng sau này ông tái phạm nhưng họ không thể dừng (tái phạm) Tại vì sao? Hiện nay chúng ta thấy các phe phái chiến đấu nhau (biết khổ nạn của chiến tranh nhưng họ tự nguyện lâm trận) nên biết các chúng sanh ở địa ngục nghĩ đúng.” Các người biết khổ đau của chiến tranh, nhưng tham mê nhập trận ví dụ trên cho thấy chúng sanh bị nghiệp lực xui khiến biết rõ khổ đau của địa ngục nhưng chúng không thể ngồi yên phải trèo lên, tuột xuống cây Shamali (rừng kiếm) để phải chuốc lấy đủ loại đau khổ. Suy nghĩ sanh lòng lo sợ chính ta cũng đã làm vô lượng nghiệp như thế nhất định phải bị khổ đau như vậy.

3. Hàn Địa Ngục (địa ngục lạnh)

Tám địa ngục nóng thẳng về hướng Bắc 10.000 do tuần là nơi tám Hàn địa ngục chồng lên nhau. Những chúng sanh có nghiệp dẫn sanh vào Hàn Địa ngục lúc sắp lâm chung thân thể cảm thấy nóng bức nghĩ cần phải đến nơi mát lạnh tham ái cực mạnh phát sanh rồi chết thành thân trung ấm (Bardo) ở Bào Địa Ngục (Ngục Phòng Dộp), sanh vào nơi bóng tối không có một tia sáng nhỏ, trên mặt núi tuyết lớn đóng băng rộng mênh mông không áo quần một đốm lửa và mặt trời để chống rét buốt. Thân thể trần trụi bị bão tuyết xoáy rít liên tục, đập vào làm cho toàn thân phòng nước, gọi là phòng dộp địa ngục. Những cơn gió lạnh buốt thổi tạt vào bốn phía làm cho các vết phòng vỡ ra máu mủ nước vàng rỉ chảy liên tục, đủ loại côn trùng cắn, gặm các bộ phận cốt tuỷ nên gọi là Bào Liệt Địa Ngục (Địa Ngục Phòng Nứt).

Hai địa ngục trên làm cho sức lực thân thể bạn tiêu tụy, hai hàm răng đánh lập cập, trải qua khổ đau rét giá hơn trước, thân thể không thể cử động co rút, run rẩy phát ra tiếng Ah... (chao ôi) Kihu và (A chu), huhu.

Hai địa ngục này khổ, lạnh nhiều hơn trước làm cho phần lớn thân thể thành đông lạnh chỉ nghe rõ khóc than phát ra mà đặt tên địa ngục. Ba địa ngục dưới gió lạnh hơn rất khó dùng ví dụ hoặc lời nói để diễn đạt, toàn thân cùng một bản thể với Đá lạnh, bạn bị máu mủ chảy ra lập tức đông thành băng. Thân thể và băng tuyết dính liền nhau không thể tách rời ra. Có người cho rằng như vậy vị đó đã chết. Nhưng không đúng, không thể nói vị ấy chết do ác nghiệp nghiêm trọng họ phải sống. Mặc dù tất cả da, thịt, xương và máu mủ đều đóng thành băng đá, nhưng tâm thức còn duy trì là vị ấy còn phải chịu đau đớn không thể nghĩ bàn. Thân chuyển thành màu xanh sẫm, đỏ bầm như gió mùa đông làm cho những khối băng

nứt nẻ theo tuần tự nứt thành năm, thành mười, thành 100 mảnh như cánh hoa sen xanh xoè nở đặt tên là Địa Ngục Hoa Sen Xoè Lớn.

Thọ mạng: xem trong luận Địa Căn Bản Vị: “1,5 số thọ mạng ở Đẳng Hoạt Địa Ngục bằng thọ mạng ở Phòng Dập Địa Ngục. 1,5 thọ mạng ở Hắc Thành Địa Ngục bằng thọ mạng ở Bào Liệt Địa Ngục”. Hãy suy luận ra những Địa Ngục dưới. Một nửa thọ mạng ở Địa Ngục Nóng bằng thọ mạng ở Địa Ngục Lạnh, ở Địa Ngục Lạnh thì thời gian dài hơn. Trong A Tỳ Đạt Ma Luận: “Số lượng hạt mè trong một cái đấu (thăng – đo lường tương đương 1 lít) ở xứ Magadha, 20 thăng thành 1 khơ (tương đương 25-30 Pounds – 20Kg Trung Quốc – 12,5Kg) đong đầy 80 Khơ hạt mè, mỗi một trăm năm vức 1 hạt mè cho đến khi nào hết số mè trong 80 khơ là bằng số năm thọ mạng ở Bào Địa Ngục. Còn những địa ngục khác thọ mạng dài hơn gấp 20 lần. Địa Ngục Phòng Nứt thì số mè gấp 20 lần. Át Tích Trá Địa Ngục (Địa Ngục răng Đánh Cầm Cập) gấp 400 lần, Địa Ngục Ki Hu gấp 8.000 lần. Địa Ngục A Chu gấp 160.000 lần, Địa Ngục A Hu La (Địa Ngục Như Hoa Ưu Đàm Nở) gấp 3200000 lần. Địa Ngục Như Hoa Sen Nở gấp 64.000.000 lần. Địa Ngục Liên Hoa Nở Lớn gấp 1280.000.000 lần đáng nên rất kinh sợ dù là thọ mạng ở Bào Địa Ngục (địa ngục Phòng Dập) là thọ mạng ngắn nhất trong tất cả địa ngục. 80 khắc bằng 1600 thăng mè, 6 bụm của mỗi bàn tay và 3.1/2 của mỗi vốc 2 bàn tay, tính thành 6 nhúm tay là 1 thăng, gồm 21 bụm của 2 bàn tay, cứ một bụm của 2 bàn tay là 15000 hạt mè. Tính cách khác đơn giản hơn hết mỗi bụm hai bàn tay là phải mất 1500000 năm ở cõi người.

Hiện tại chúng ta suy biết những ngày gió lạnh vào mùa đông thân hình trần trụi, lạnh cóng ngồi trong khoảng thời gian uống một ly trà lạnh đến sắp chết, không thể mở miệng, đi chân trần trên tuyết lạnh không thể chịu đựng được thì làm sao Thân tâm của tôi có thể chịu đựng được quả báo khổ đau ở địa Ngục Lạnh dù một sát na. Nhưng bạn không có quyền lựa chọn nào khác phải sống mà không

được chết trải qua thời gian dài hàng trăm tỷ năm. Nếu tính toàn bộ thọ mạng ở Địa Ngục Phồng Dộp và các Địa Ngục dưới thì chắc chắn Tim của bạn sẽ bị vỡ Nguyên nhân sanh vào nơi đó là do làm mười đại ác nghiệp Như Geshe Nehu Zurwa có dạy: “Trộm một ít bơ cúng đèn Ngôi Báu, cướp y Phục của một vị xuất gia, cướp nhà người khác, lấy hết áo quần làm cho họ bị chết lạnh v.v... là nguyên nhân sanh vào Địa Ngục Lạnh. Thiêu đốt chùa chiền kinh tượng, thiêu sống nhiều chúng sanh v.v... Là nhân sanh vào Địa Ngục Nóng” Vì vậy tại sao bạn không suy nghĩ từ vô thi đến nay đã tạo vô lượng nghiệp dẫn sanh vào địa ngục thì bạn không thể nào yên tâm. Phải thường nỗ lực sám hối, giữ giới và khẩn cầu Tam Bảo bi mẫn cứu hộ. Mong Thầy giúp con có khả năng thực hiện điều đó, thiển quán như trên.

4. Cô Độc Địa Ngục:

Mục vị Đại đức diện kiến Thánh Đức Mục Kiến Liên trên núi Linh Thứu và nói: “Thấy trên hư không có thân hình to lớn như vách tường nhà đang bị lửa Thiêu đốt, phát ra tiếng kêu thảm thiết đó là tái sanh của một người đồ tể (kẻ giết súc vật) bên kia ngọn núi nhiều bộ xương dính liền gân với thịt bị chìm và mãnh thú đến ăn, kêu la quái dị. Giải thích đó là học trò của vị đồ tể kia tái sanh. Có người thân cao lớn hai tinh hoàn lớn bằng quả núi, thân bị cột vào cái cọc đau đớn khi cử động. Dạy rằng đó là tái sanh của những kẻ làm người thiến súc vật. Xem ba địa ngục Cô Độc giải thích “ Vị thánh Tăng đến cạnh bờ biển thấy nhiều chúng sinh có hình dạng như cột nhà, bức tường, khúc gỗ, chiếc lá, hoa, quả, sợi thừng, cái chổi, cái máng, cái cối, nồi niêu v.v... dạy rằng quả báo do khặt nhỏ, nước mũi vào chánh điện, chùa miếu và tự tiện đem đồ vật của chúng tăng cho người khác Shronakotikarma (Droshinke-nawa) (Một vị thuyền trưởng tên Nguu Túc/ Tinh Nguyệt sinh ra đã có một bông hoa tai với viên ngọc trị giá 10 triệu đồng vàng) Đi vào núi cạnh bờ biển, lạc đường lang thang đến một ngôi nhà xinh đẹp có một cô

gái ban ngày hưởng thụ như thần tiên, bóng tối ập xuống bị thiêu đốt trong nhà lửa phát ra tiếng khóc than sầu khổ.

Vị ấy theo lời Thánh giả Kayayana ban ngày bỏ tà dâm do làm nghề mại dâm tái sanh, đến một nơi khác một số người nam ban đêm hưởng hạnh phúc như thần tiên khi vừa hùng đông ngôi nhà biến thành nhà lửa sáng rực thiêu đốt. Giải thích đó là tái sanh của những người đồ tể. Trước đó ban đêm từ bỏ sát sanh” Nên xem trong truyện tiền thân nói về Địa Ngục Cô Độc này rất nhiều.

Sau khi xuất gia, gia chủ Palkyel nắm vạt y của ngài Mục Kiền Liên bay ngang qua hòn đảo giữa biển thấy tái sanh của một vị an cư chấp sự (cai quản việc an cư cho chúng tăng) không cho mà trộm tài vật của chúng tăng cho người tại gia, tái sanh hình thù to lớn như cây cổ thụ từ dưới gốc cho đến ngọn cành lá cây đều bị nhiều côn trùng gặm cắn, vị ấy khóc than gào thét. Thấy một người thợ săn tái sanh hình thù giống người có nhiều thú hoang xung quanh bị những mũi tên bằng lửa bắn vào thân. Trong kinh Bách Nghiệp dạy: “Một ngôi nhà cạnh dòng sông có chúng sanh thân thể bị lở loét chứa đầy côn trùng nhỏ nhít, đến một khoảng đất trống thì bị các loài hổ, báo tấn công ăn thịt, vào trong nước thì bị loài cá sấu ăn thịt, đến cạnh bờ thì bị loài kên kên làm hại, đi vào giữa rừng thì bị Diêm Ma Ngục Tốt dùng binh khí ném đánh thâm. Tất cả đều do nghiệp lực mà sanh ra.

Đức Thế Tôn thọ ký giúp cho nhớ lại tiền kiếp vị ấy làm vua đã giết nhiều vị La Hán nên phải thọ quả báo này. Trong các Kinh có dạy nhiều về những khổ đau ở Cô Độc Địa Ngục. Cô Độc Địa Ngục ở gần bên Địa Ngục Nóng, Lạnh, trên hư không, ở bên cạnh đại dương, trong rừng núi, sa mạc v.v... Nơi chốn không xác định. Chịu khổ đau một mình hoặc cùng với số nhiều.

Ở đó không xa có nhiều chúng sanh khổ đau tương tự. Nếu không nghĩ về những khổ đau của kẻ khác thì sợ hãi không phát sanh. Trong tâm thức của bạn

nhiều kiếp về trước đã tạo những nghiệp sanh vào Địa Ngục, quả báo chưa đến, chưa đối trị để tiêu diệt. Nghiệp sanh vào địa ngục không bao giờ hết như kho chứa của người nhà giàu hiện tại còn tiếp tục tạo thêm. Bây giờ bạn tuy là một vị Tỳ kheo thân đắp ba y không gì bảo đảm thảng sau bạn không ở trong vạt sắc Địa Ngục. Thọ khổ ở Địa Ngục và mạng sống chỉ cách nhau một hơi thở. Nếu hơi thở chắt dứt lập tức một chân đặt ở cõi người, chân kia đặt ở trong lửa địa ngục, làm sao ngồi yên. Nếu bạn hiểu chính xác ý nghĩa lời dạy này, sau này nên vứt bỏ tất cả những công việc vô nghĩa, cả ngày lẫn đêm tinh tấn loại trừ hết những nguyên nhân tái sanh ở Địa Ngục bằng mọi cách. Có khả năng thực hiện điều này như thế. Thiên quán... Khẩn cầu

2. Suy tư về khổ đau của loài súc sanh.

Có 2. Những loài sinh vật ở nơi biển sâu:

Các loài thủy quái (cá sấu, ốc, cá, ếch ...) sống ở biển hình dáng màu sắc lớn nhỏ đủ loại không nhất định. Thành đàn như xác rươi (chang) con lớn ăn nuốt con nhỏ, con nhỏ cắn đục thân con lớn v.v... trải qua đau khổ. Ví dụ: cá sấu, cá voi, thủy quái v.v... thân hình to bằng quả núi lớn, ngủ nhiều một giấc ngủ phải mất 100 năm, khi thức dậy bụng đói chúng há lớn miệng làm cho các loài sống ở dưới nước, biển, sông, hồ, khe, rãnh chảy ầm ầm vào miệng thỉnh thoảng chỉ khép hàm răng, thở hơi ra ăn nuốt vô số sinh vật nhưng lúc thủy quái ngủ say nhiều loài sinh vật nhỏ cắn rúc thân của nó dài khoảng 100 do tuần (200 miles, 50.000 sải tay) lúc thức giấc đau đớn không chịu nổi nó cọ sát thân thể vào những tảng đá lớn ở dưới biển làm cho những sinh vật ăn bám vào nó bị nghiêng nát, máu loan nhuộm đỏ cả biển khoảng một do tuần. Có một số loài thủy quái không chịu đựng nổi bơi thẳng lên bờ biển bị những Diêm Ma Ngục Tốt dùng gậy đâm, rìu nạo khoét v.v... Nói rằng dưới hình thức của súc sanh trải nhiều khổ đau như ở địa

ngục. Trong kinh Tạng đã dạy rất chi tiết. Có một số chúng sanh ở nơi tối tăm ánh sáng mặt trời không thể chiếu đến suốt đời không thấy được chính mình và những chúng sanh khác xung quanh. Trong bóng tối tự mình ăn máu thịt của mình, ăn nuốt bất cứ cái gì có ở trước miệng nó.

Các loài sinh vật ở cõi người: bị đánh đập chúng bị vô lượng thống khổ, có năm loại khổ đau chính: khổ đau bị ăn nuốt lẫn nhau như các loài sinh vật sống ở biển vừa mới trình bày. Hổ, Sư tử, Gấu, Linh cẩu, Chó rừng, Chó sói v.v... các loài mãnh thú con nào có sức mạnh thì sẽ giết con yếu, những loài thú hoang yếu nhỏ thường bị tấn công ăn thịt, chim đại bàng ăn thịt chim nhỏ, chim nhỏ ăn sâu bọ, côn trùng, con nhện nhện, bò cạp, kiến, v.v... giết những loài sâu bọ khác để ăn. Chúng ta chứng kiến khổ đau của loài súc sanh ăn nuốt lẫn nhau.

Ngu si ám chướng: các loài vật quá ngu si không có khả năng biết kiếp trước kiếp sau, không hiểu thế nào là quả của nghiệp khổ vui không biết khuyết điểm của luân hồi và ưu điểm của Niết bàn. Dạy rằng: Những kẻ có tà kiến chướng ngại việc giải thoát sau này phần lớn sẽ sanh vào loài súc sanh và các ác đạo, bị dẫn đến lò mổ hoặc ai làm lợi ích cho mình cũng không biết. Dzo, Yak ...v.v. Bị người đồ tể cầm dao đến gần để giết mà cũng không biết vì quá ngu si không phân biệt lợi, hại trong đời này. Loài khi được cho là thông minh nhất mà không biết cõi trời cho chính mình thì nói gì đến những điều khác.

Khổ bị nóng lạnh: Loài vật sống dưới ánh nắng mặt trời mùa hạ làm nước nóng sôi, chịu khổ nóng bức. Mùa đông không có nắng bị gió lạnh, nước đóng băng bị khổ đau giá rét. Các loại vật cỏ ngày lẫn đêm bị lạnh đến chết hay sắp chết.

Đói khát: sinh vật ở ngoài biển v.v... Thân to như cục thịt lớn có hình thù miệng, mắt, ...v.v Không tay chân, không thể duy chuyển, cả đời không tìm được một miếng thức ăn. Các loài mãnh thú như chó sói v.v... liên tục săn tìm mồi, tuy

tìm được mồi nhưng không giết được con mồi phải chịu đói khát. Những con chó đói lang thang ở những hẻm đường trong xóm tìm thức ăn thân thể nó gầy guộc da bọc xương chưa bao giờ tìm được miếng ăn ngon, chúng cảm thấy vui khi tình cờ tìm thấy thức ăn dơ bẩn, đi vào nhà người khác người ta bảo con chó đến ăn trộm liền dùng gậy đánh và ném đá khiến cho chúng sợ run kêu la inh ỏi, người ta thấy nó như thấy kẻ thù. Giả sử đặt bạn trong trường hợp đó bạn phải làm gì? Bị sai khiến làm việc: có một số chúng sanh như Ngựa, La, Lừa, Bò v.v... Phải cày ruộng, kéo xe, thò nặng, di chuyển đồ vật v.v... bạn hãy nhìn những con lừa khôn khổ sẽ biết thức ăn không gì ngoài rơm, cỏ còn bị thò vật nặng trên tấm lưng mệt nhọc, thương tích, máu mủ, nước vàng, không tự do nghỉ mệt bị người chủ dùng roi đánh vào thúc đi nhanh, lên đèo xuống dốc nguy hiểm, lúc đó nó cũng không biết nói: “ làm ơn cho nghỉ một giây lát, tôi đang bị đau buốt ở đây không chịu đựng được nữa rồi”. Chúng phải chịu đau đớn cho đến khi mất mạng. Hình ảnh này bạn thấy rất rõ.

Bị lợi dụng: Con trai (sò, hén) bị giết chết để lấy ngọc trai, voi lấy ngà và răng nanh, Hươu giết để lấy sừng, Hồ Báo Rái Cá dùng để lấy lông, da. Hương chương lấy hương thơm v.v... Loài linh dương, lừa, gia súc, cừu, bị giết để lấy thịt. Giết hại bằng cách dùng khói xông vào trong hang, dẫn nước vào, bắn tên lửa, đẩy xuống vực, đánh bẫy, cột chân, làm ngạt thở, chặt cổ v.v... chúng phải chịu khổ đau với nhiều cách giết hại trên chúng ta chứng kiến các loài thú rừng sống trong rừng hoang vu, ăn cỏ uống nước không bao giờ tổn hại kẻ khác nhưng gặp thợ săn và mãnh thú đều bị nguy hại, thấy người khác phải trốn chạy, sống ở nơi không có nhà cửa xóm làng, hàng rào bảo vệ v.v... ngủ ở nơi đất trống rất dễ bị làm hại ban đêm chúng không thể ngủ an giấc, cả đời sống trong sợ hãi đến lúc phải bỏ mạng làm thức ăn nuôi thân kẻ khác. Các loài gia súc, dê, cừu, trâu bò v.v... người ta nuôi dưỡng lấy thịt hoặc bán đi để làm giàu, lấy lông làm đồ mặc,

làm thảm ngồi, vắt sữa để uống, phục vụ gia chủ lâu dài, ân như cha mẹ nhưng lúc về già không được chết tự do, nó bị chặt cổ giết chết dưới tay gia chủ, hoặc giao cho lò mổ giết thịt. Có một số người có tà kiến lấy máu súc vật tế thần, trói chân dê, cừu, đặt trên đồng củi khô thiêu sống, chúng đau đớn kêu thảm thiết. Một số cúng tế móc tim đỏ của súc vật còn sống. Một số người ngu si thiếu trí lệt da sống của dê con, cừu con bắt chúng đi nhiều làm trò cười cho mình, trong ý nghĩ tạo nghiệp đau khổ và tạo nghiệp sát hại. Mặt khác lại bị chết vì đau bệnh, lửa thiêu, nước cuốn, đất lấp tuyết phủ, mưa xối xả cảm thọ đau khổ không thể nghĩ lường.

Các loài rồng sống ở biển có được hạnh phúc vẫn bị mưa cát tuông lên đầu và Kim sí điều làm hại, chiến tranh của hai phe Thiên và Phi Thiên, Thiên ác thù hận lẫn nhau dùng thuốc độc tổn hại nhau, kẻ yếu phải liên tục sống trong bóng tối, kinh niệm xú dạy: “Trong loài súc sanh có nhiều loài khác nhau 310.000.000 loài, mỗi loài có nhiều dạng khổ khác nhau không thể nói chi tiết.”

Thọ mạng trong kinh dạy: “Tám loài rồng lớn; khánh hỷ, cận hỷ Long Vương thọ mạng bằng một trung kiếp 3.397.386.240.000.000.000” Có một loài thọ mạng dài nhất là 100 kiếp ngắn nhất là một ngày hay chốc lát.

Nguyên nhân sanh vào loại súc sanh: Tạo nghiệp bất thiện loại nhẹ, không kính trọng pháp và người nói pháp v.v... Làm những nghiệp ngu si như đặt tên các vị xuất gia là chó, bò, quạ, rắn v.v... Điều này được giải thích rõ. Trong kinh tạng, khổ đau của loài súc sinh bạn thấy trước mắt. Nhưng chúng ta thường xem nó như là xem phim mà bạn không nghĩ rằng phải làm gì nếu bị tái sanh giống như chúng. Do nghiệp lực sẽ dẫn sanh vào đâu ta không biết. Chúng tỏ mình chưa bao giờ nghĩ tới điều đó và không biết chút gì về chúng. Như Geshe Sharawa dạy: “Chúng ta không khó khăn hoán đổi địa vị mình với con chó ở bên ngoài nhà mình” thay đổi lên cao xuống thấp trong chốc lát, vừa mới chấm dứt hạnh phúc an vui đời này bạn

tái sanh làm con chó ở ngõ hẻm trong làng xóm liên tục bị đau khổ đánh, đá, nóng, lạnh, đói, khát, v.v... hy vọng tìm được bất kỳ thức ăn bần thiêu nào bạn phải chạy ngược chạy xuôi để tìm kiếm, không biết phân biệt tốt xấu. Ví dụ ở Ấn Độ có một người mù tai thính đi đến Bồ Đề Đạo Tràng vấp ngã ở ngạch cửa liền qua đời không biết tái sanh vào đâu. Cũng như vậy bạn làm ra vẻ thảo luận, biện chứng điểm trọng yếu của sanh khởi thứ đệ, viên mãn thứ đệ và quan kiến làm thế nào đi đến Phật địa mà tâm bạn không nỗ lực tìm phương pháp thoát khỏi sợ hãi ác đạo thì sau khi chết liền sanh vào nẻo ác, rất khó có lại được thân người, trời, không gặp được Phật. Cho nên chúng ta các người sơ cơ nên nỗ lực hành một Pháp đó là tìm mọi cách ngăn chặn tái sanh vào ác đạo không thể nào lơ đãng điều này.

3) Nghĩ về khổ đau ở loài Ngạ quỷ.

Nơi ở chính của loài ngạ quỷ tính từ Thành Tỳ Xá Ly chiều sâu xuống đất 500 do tuần là thành thị của loài ngạ quỷ trong đó có cả tầng và tục. Vua của loài ngạ quỷ là Diêm La Pháp Vương do dẫn nghiệp bất thiện làm ngạ quỷ và mãn nghiệp thiện cảm thọ phúc lạc nơi cõi thần tiên. Trong kinh tạng giải thích rất rõ phần lớn khổ đau của loài ngạ quỷ trong luân hồi, có một số loài quỷ sống ở nhân gian như yêu tinh quỷ vương, nữ yêu tinh, độc cước quỷ, tử quỷ v.v... Tóm lại khổ đau của chúng có 6 loại chính: đói, khát, nóng, lạnh, mệt lả và sợ hãi. Khổ đau đói khát có ba chương ngại.

1) Ngoại chương sự ăn uống lúc chúng bị đói khát đi tìm suối, hồ nước, v.v... muốn đến gần để uống nhưng khi đến nơi bị người ta cầm gươm, kiếm, giáo, mác, nhiều loại vũ khí ngăn cản không thể uống, có một số quỷ thấy đằng xa có một dòng sông xinh đẹp rất vui mừng đến trước thì dòng sông trở thành máu mủ hôi thối, nhiều chất dơ uế trộn lẫn với phân nước tiểu, nhưng quá khát không thể chịu đựng nghĩ phải uống thì dơ uế ấy lập tức khô cạn không còn giọt nào sanh

lòng khổ đau. Một số loài quỷ thấy cây trái sum xuê trĩu cành muốn đến ăn nhưng khi đến nơi biến thành cây khô. Một số ngạ quỷ thấy ở đằng xa có thức ăn ngon muốn ăn đến trước thì biến thành đồng bất tịnh bốc mùi thối, sự thèm ăn biến mất. Tất cả đều do nghiệp trước hoá hiện không thể nghĩ bàn.

2) Ngoại chương về ăn uống. Do ác nghiệp miệng như lỗ chân kim, cổ nhỏ như cây kim thân to bằng ngọn núi lớn, chân tay mỏng manh như cọng cỏ, hội tụ toàn khuyết điểm, khổ đau không tìm được thức ăn. Tìm được miếng thức ăn không thể bỏ vào miệng, bỏ vào miệng cũng không vượt qua được cổ họng, nếu qua được cổ họng nuốt vào thì chẳng đầy bụng chân tay không cân xứng với thân hình, duy chuyển khó khăn. Một số ngạ quỷ uống một giọt nước vừa đến cổ họng thì chất độc ở miệng làm cho khô ráo. Một số ngạ quỷ trong miệng liên tục bốc ra lửa, thức ăn vừa bỏ vào miệng lập tức cháy rụi, khổ đau không thể ăn uống Thái Sư (Yong Zin) Geshe Gyaltzen Rinpoche (Thầy giáo đạo của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ tám) Dạy: “ Ngày nay chúng ta thấy những đóm lửa lập loè là loài quỷ này” Một số ngạ quỷ bị cục bứu lớn ở cổ làm nghẽn cuống họng không thể ăn nuốt một miếng thức ăn nhỏ. Như hạt mè chịu đau khổ. Tuy không bị kẻ khác ngăn cản tìm thức ăn nước uống nhưng do lỗi của thân không thể thọ dụng nên bị khổ đau chất chồng trên khổ đau không thể vượt qua đói khát.

Chương ngại sự ăn uống: Một loại quỷ gọi là Quỷ Vòng Ngọn Lửa, khi bị đói khát ăn uống vào trong bốc cháy. Ngoài khổ bị đói khát ra thêm vào khổ bị đốt cháy. Quỷ ăn phần dơ chúng ăn bất kỳ thức ăn, uống nào bỏ vào miệng đều biến thành phân, nước tiểu. Một số bị nạn đói khát không tìm được thức ăn nào khác phải bứt gân mạch của thân mình bỏ vào miệng nên bị đau nhức không thể lường. Không còn cách nào khác chúng ăn đồ bất tịnh nhưng bị ngăn cản không ăn được, không bao giờ có được thức ăn ngon sạch, do đói khát làm cho thân thể, máu, thịt,

da khô héo như sườn khúc gỗ cháy đen, tóc tai bù xù phủ kín mặt, môi khô, lưỡi liếm quanh đi lững thững phát phờ.

Khô của nóng lạnh: Phần lớn loài ngạ quỷ vào mùa Xuân quý (khoảng ngày 14/4 – 16/6 tạng lịch) là thời gian nóng bức, ánh trăng và tuyết rơi làm cho ngạ quỷ cảm giác nóng bức, gió mùa đông lạnh thì bị nóng bức như lửa tấp, ánh nắng mặt trời từ cảm giác mát mẻ thành cảm giác giá lạnh càng tăng không thể tưởng tượng do vì ác nghiệp xưa kia hoá hiện – khổ đau mệt lả. Đại đa số loài quỷ trải qua thời gian lâu dài so với số năm ở nhân gian không thể nếm được chút thức ăn, làm cho thân hình ốm gầy như cây khô cần không một chút nước, máu thịt héo khô chỉ còn da bọc xương như sườn cây di chuyển nặng nề lê từng bước như kéo xe nặng, các khớp xương cọ sát nhau lộc cộc, hai hốc mắt như tia lửa nhấp nháy khổ nạn khó tìm được thức ăn, nước uống. Vì đói khát không thể ngồi yên tiếp tục tìm kiếm thức ăn trong mệt lả, khổ đau không thể lường.

Khô của sự sợ hãi: Loài ma quỷ có sức mạnh khác, không thể đi quanh đây đó. Đối với một số Du già sư dùng năng lực chất, chú, thiền định, trấn yểm. Một số loài ngạ quỷ sợ trùng vũ khí của con người như trước đã giải thích. Ngoại trừ một số quỷ có đại thần thông còn lại một số ngạ quỷ ở nhân gian hoặc dưới đáy biển phải chịu sáu loại khổ: đói, khát, lạnh, nóng, mệt lả, sợ hãi.

Chánh Địa và A Tỳ Đạt Ma Luận dạy: thọ mạng một tháng ở nhân gian là một ngày ở cõi ngạ quỷ. Mạng sống ngạ quỷ 500 năm bằng 15.000 ở cõi người. Kinh Niệm Xứ dạy “mười năm ở cõi người là 1 ngày ở cõi ngạ quỷ, thọ mạng 500 năm ở ngạ quỷ bằng 1800000 năm ở cõi người. Loài người và súc sanh ở nhân gian phần lớn không ăn từ bảy ngày đến mười ngày sẽ bị chết nhưng các loài quỷ trải qua hàng vạn năm hoàn toàn đói khát, trong thân ngoài thân ốm yếu, khô cứng nhưng không thể chết là do nghiệp lực chứng minh rõ ràng”.

Bên trong thiêu cháy nội tạng và cổ họng các chi phần bên ngoài bị lửa đốt cháy rồi lại lành lại rồi bị thiêu cháy, bị hai quả núi ép lại làm cho toàn bộ da xương dẹp lép, ăn hoàn sắt nóng, khổ đau như ở địa ngục, được dạy trong kinh Niệm xứ.

Nguyên nhân sanh vào ngạ quỷ nói chung tạo mười ác nghiệp trung bình, phần lớn những tội nặng ở địa ngục còn sót lại phải chịu khổ đau tiếp tục. Nguyên nhân là do phiền não keo kiệt không bố thí chỗ ở v.v... Hoặc đối với các bậc Thánh Hiền nói lời ác, đặt tên là quỷ v.v... sẽ sanh vào ác đạo ngạ quỷ. Xưa kia ở Vương thành có Chú tiểu Chumetke (Hầu Túc Sanh) Có một bà mẹ keo kiệt không hề bố thí cho người đến xin, thấy các vị Tỳ kheo gọi là con quỷ, do nói lời ác sau này khi chết bà sanh làm ngạ quỷ nghèo cùng, khổ sở, sau đó Chumetke đắc quả A La Hán Ngài đến gần bờ sông Hằng thấy một con quỷ cái đáng sợ trong túp lều lá. Ngài hỏi: Người là ai? Quỷ đáp: ta là mẹ của Jampa (Tù) là mẹ của con. Ta bị sanh làm ngạ quỷ kể từ khi ta qua đời đến nay đã 25 năm không có thức ăn, không uống được một giọt nước, không thấy được miếng thức ăn. Nghe lời nói xong Chumetke đem bán hết tài sản trong nhà, dùng tiền dâng cúng cơm trưa cho Phật và chúng tăng cầu Đức Thế Tôn gia trì cho con quỷ cái. Phật dạy: “Sau khi bà ấy chết sẽ tái sanh làm ngạ quỷ có đại thần thông”, Chumetke bảo con quỷ rằng người có khả năng bố thí thì nên làm. Quỷ đáp: không thể. Ngài nài nỉ bố thí một mảnh vải dâng cúng cho tăng chúng. Một vị Tỳ kheo mua tấm vải thì ban đêm con quỷ lại trộm về. Chumetke lấy về cúng cho chúng tăng rồi lại bị trộm về đến ba lần như vậy. Sau cùng tấm vải được vá vào toạ cụ của chúng tăng ở bốn hướng nên không thể trộm được nữa. Một vị thương gia sau khi xuất gia tâm tham tài sản chứa nhiều đồ vật vẫn còn, keo kiệt không chia cho các vị Phạm hạnh. Sau khi chết tái sanh làm ngạ quỷ mặc pháp y. Không cho mà lấy tài vật của chúng tăng sẽ bị sanh vào ngạ quỷ. Thời Phật Ca Diếp có một vị chức sự (vị làm việc phục vụ cho chúng tăng)

lấy đồ vật của chúng tặng tự dung, lúc lâm chung tái sanh làm con quỷ thân to lớn như cục thịt sống gần ở bờ biển bị nhiều sinh vật ăn thịt nó. Thịnh thoảng bay trên hư không thân liền bốc cháy khổ như ở địa ngục. Một vị Tỳ kheo Ni không cho mà lấy đồ vật của chúng tặng chúng tặng ngăn cản cô nói lời thô ác sau khi chết sanh làm quỷ cái ở gần bờ biển, miệng và mũi đầy trùng nhỏ, bị chó dữ cào xé bị đau đớn liên tục. Đại Đức Sang Yeshe (Phật trí) trên đường đi chiêm bái Bồ Đề Đạo Tràng gặp một con quỷ cái có rất nhiều con thưa rằng: “Thánh giả đến Bồ Đề Đạo Tràng nơi chồng con đến đó kiếm ăn, con có 500 đứa con, nhiều năm chưa nếm được thức ăn sắp bị chết đói.” Nhấn mang thức ăn về cho con.

- Thánh giả nói: Có nhiều nga quỷ như vậy làm sao ta nhận ra được chồng con.

- Thưa: chồng con yếu hèn, mắt lé, chột một mắt, tay phải tật nguyên, không thể nhằm lẫn với các quỷ khác.

- Đại Đức đến Kim cang toà (Bồ Đề Đạo Tràng) nhận ra ngay con quỷ giữa đám đông và nhấn: Vợ của người nhờ ta như vậy.

- Quỷ thưa: con đến sống ở đây đã hơn mười hai năm nhờ một vị Tỳ kheo giữ giới khạc một miếng đàm, miếng đàm khô nắm chắc trong tay ngoài ra không kiếm được gì cả.

- Đại Đức hỏi: người có nhớ kiếp trước tạo nghiệp gì mà sanh vào đây chăng?

- Thưa: con kiếp trước nấu cơm cho chúng tặng, lấy trộm một ít bơ, sữa mang về cho gia đình con dùng, cả hai chúng con đều sanh vào nga quỷ.

Jetari đi đến Bồ Đề Đạo Tràng thấy ở đó có nhiều loài nga quỷ tương tự như những câu chuyện trước đây.

Cảng trở người khác bố thí sanh làm ngựa quý. Ngồi hai bên ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là một con quý cái cỏ nhỏ không ngửi được ngay cả mùi thức ăn, miệng phát ra tiếng rên rĩ. Thấy vậy thưa hỏi Đức Thế Tôn Phật dạy trong chú và thủ ấn: Trước đây dâng cúng nước. Câu chuyện kể rằng từ xa xưa lắm có một cô gái dâng thức ăn trên mặt tô còn ở dưới là đồ bất tịnh đem dâng cúng cho đối tượng tôn kính nên tái sanh làm ngựa quý. Xưa kia có một vị Bích Chi Phật đến khát thực cô gái đổ nước dơ dưới bát và để cơm ở trên đem dâng cúng, 500 đời sau sanh làm ngựa quý.

Do động cơ ganh tỵ nói lời độc ác, cướp thức ăn tài sản của người khác làm cho họ chết đói không cho người làm kẻ ở thức ăn hoặc lấy ăn xén bớt khi chuyển tịnh tài dâng cúng lên Tam Bảo, chuyển đổi cúng Phẩm hồi hướng (cúng cho vị này đem cúng cho vị khác) Dâng cúng vật thực thô dơ cho chúng tăng v.v... là những nguyên nhân sanh vào ngựa quý. Nên tìm hiểu trong Tạng kinh giải thích rõ hơn. Chúng ta gặp được Thiên tri thức có hiểu biết một chút nên giảm bớt tạo thêm tội mới, kiểm nghiệm sâu xa thì chúng ta đã tạo rất nhiều nghiệp sanh vào ác đạo. Do lòng tham lam ăn uống thức dục gây nghiệp sanh vào loài ngựa quý nên bị bệnh hoạn sắp lâm chung chán ngán ăn uống v.v... Có người nuôi bệnh nài nỉ ép ăn, tâm lại khởi sanh ý nghĩ mong sao đừng thấy thức ăn này, bạn chết liền tái sanh vào loài Ngựa quý. Thầy và Đại chúng tụng kinh cầu siêu cho thi hài của bạn nơi nghĩa địa hoặc cho chim chó ăn nhưng thân thức đã tái sanh vào nơi ngựa quý thân hình xấu xí. Trăm ngàn năm chịu khổ đau không lường như trước mà không thể nào chết được.

Bạn phải làm gì lúc đó, hiện tại chúng ta không thể chịu đựng khổ thiếu ăn uống trong vài ngày làm sao chịu đựng khi không ăn được miếng ăn, không uống một giọt nước trải qua thời gian quá lâu như thế. Geshe Potawa dạy: “Ông quá bám chấp vào việc làm ở Gyatlhakhang (Điện thờ vua) do quả báo tham trước này sẽ tái

sinh vào loài ngựa quý, sắp hết kỳ hạn sinh vào loài người làm việc trong đất của Gyatlhakhang (Điện thờ vua)” Chúng ta đảm trách bảo trì chùa chiền làm lợi ích lớn lao như bên cạnh đó cũng tạo tội lỗi nên phải lang thang nẻo ác. Tự mình lừa dối mình còn gì nghiêm trọng hơn. Lỡ sinh vào ác đạo không có khả năng làm lành lánh dữ không biết thoát khổ chỉ còn cách chịu khổ nạn. Do vậy khi bạn hội đủ những điều kiện trong ngoài cần phải tìm một nơi cứu rỗi thoát khỏi sợ hãi ác đạo này. Nơi đáng quy y nhất là Tam Bảo. Sau này duy trì chú tâm liên tục vào đối tượng quy y. Quán sát khổ đau trong các ác đạo này làm nguyên nhân cho quy y. Thật tốt nếu có thể quán bạn đang thực nghiệm từng khổ đau trong địa ngục Nóng, địa ngục Lạnh, và nghĩ rằng tất cả những chúng sanh ở địa ngục cùng quy y với bạn. Trong kinh Niệm xứ dạy: “Đẳng Hoạt Địa Ngục Tám Địa Ngục nóng, mỗi địa ngục có mười sáu địa ngục nhân thành 128 địa ngục, mỗi địa ngục có khổ đau khác biệt như thế nào? Quán sát từng nguyên nhân sanh vào địa ngục đó. 36 loại ngựa quý v.v... khổ đau rất lớn của chúng sinh nẻo ác”. Thường quán tưởng khổ đau đó nhiều lần trên cơ sở đã được giải thích, duy trì tập trung vào địa ngục ác đạo. Nếu bạn thích hợp đề mục nào thì tu tập đề mục đó. Nói chung lời chỉ dẫn này không phù hợp với người sơ cơ nên chỉ dạy pháp tu ngắn gọn khác. Trước tiên hãy làm quen với trình tự các phương pháp thiền quán trên để phát triển trí tuệ nên xem kinh điển và luận giải dạy về khổ đau ác đạo ở đây quán tóm lược trong lời giải thích. Hãy xem những lời giảng dạy khác về nơi thực hành giáo ngôn của tất cả kinh điển. Bạn chỉ nỗ lực học theo vài lời giảng giải thì khó mà thành tựu. Như trong Bồ Đề Đạo Thứ Đệ, Quảng Giải Kinh Tứ Niệm Xứ: “ Nhất định phải xem đi xem lại, cần tư duy những gì bạn đã quán “ Nên biết nương tựa Thiện tri thức, thân hạ mẫn có được, Vô thường có trong lời Phật dạy và luận giải rồi đem áp dụng thực hành thì bạn sẽ hiểu được thâm ý của Đức Phật. Về lúc khác nên biết như thế.

2. Chỉ dẫn phương pháp an lạc ở đời sau: có 2. Lối đi vào giáo pháp Đức Phật là học tập tam quy, phát khởi tín tâm là gốc của mọi thiện lành. Phần 1 có 3: nhận diện nhân quy y, quy y như thế nào, quy y rồi theo thứ tự thực hành học giới.

1. Nhận diện nhân quy y.

Nói chung ở nhân gian khi bạn gặp sợ hãi, nguy hại từ bệnh hoạn, quỷ ám v.v... bạn nương nhờ Tam Bảo. Trong Lamrim dạy rõ rằng có 3 hạng sĩ Phu Thượng Trung Hạ quy y Tam Bảo với nhiều nguyên nhân khác nhau, ở đây liên quan việc luyện tâm trên đạo lộ cộng thông với sĩ phu hạng tiều. Ví dụ trong cuộc sống gia đình thanh thoi an ổn thì ý nghĩ tìm người bảo vệ không khởi lên, Bạn không nghĩ về quả báo của ác nghiệp, khát khao duy nhất vinh hoa ở đời này bạn không hề hoài nghi nghĩ rằng bạn sanh vào ác đạo hay không thì không thể thành tâm cầu Tam Bảo trợ giúp khỏi sợ hãi đời sau. Như nói nơi đó có kẻ thù đang đón đường bạn để trả thù, đoạn đường mà mình phải sắp đi qua thì tự nhiên bạn tìm một lực sĩ để hộ tống. Trước đã tạo vô lượng tội, kiếp này đang tạo nhiều tội đọa nghiêm trọng, chắc chắn sau khi chết tức khắc sanh vào ác đạo. Nếu sanh vào đó khổ đau không thể chịu được lòng sanh sợ hãi tự nhiên muốn tìm nơi nương tựa. Ví như bị kẻ thù nguy hiểm bạn tìm một vị thủ lĩnh có khả năng trợ giúp, bạn không hề nghi ngờ tin chắc vị này có khả năng cứu giúp, yêu cầu vị ấy cứu nguy sợ hãi mà phải xin bảo hộ, cầu xin Người biết khổ vui của con phụ thuộc vào Người, xin hãy cứu giúp suy nghĩ cẩn thận công đức của Tam bảo có khả năng cứu thoát sợ hãi trong cõi Tịch – Hữu (Niết bàn – Luân hồi) Bạn khởi niềm tin Tam Bảo có khả năng cứu vớt và xin nương tựa mãi mãi. Cầu cứu bảo về thoát khỏi sợ hãi, có hai điều kiện khiến cho tâm quy y thực sự phát khởi đó là: Sợ hãi khổ đau ác đạo và tin tưởng Tam Bảo có khả năng cứu khỏi sợ hãi đó. Không thể thiếu hai nguyên nhân quy y này.

2. Quy y như thế nào:

Khẩn cầu như giai đoạn chuẩn bị ở trước, sau đó học lợi ích của quy y, nguy hiểm của sự không quy y, thiền quán thời gian dài ngắn phù hợp với bạn bằng cách phối hợp suy nghĩ về khổ đau ác đạo và lời dạy về quy y. Cần nuôi dưỡng thiền quán, khổ đau và lợi ích quy y cùng một lúc, điểm chính là hai nguyên nhân quy y phải thiền quán sâu sắc. Từ vô thủy cho đến nay bị sức mạnh của thói quen phiền não liên tục dẫn dắt con tạo nghiệp ác, may thay gặp duyên lành, nhờ ân Thiện tri thức chuyển hướng tâm con tiêu diệt phiền não bằng cách làm thiện. Nhưng năng lực thiện hành kém cỏi, sức mạnh bất thiện rất mạnh, bất thiện thì đầy đủ mọi tiểu tiết đến số lượng. Suy tính biết rằng nguyên nhân đó con sẽ không thoát khỏi ba ác đạo, bị đọa vào địa ngục, kích cỡ thân hình, khổ đau khác biệt, thọ mạng lâu dài, khổ đau đó không thể nào chịu đựng Thiền quán như đã được giải thích ở trước cho đến khi nào tâm sanh sợ hãi. Nếu sanh vào ác đạo chư Phật và Bồ tát bi悯 quán thấy nhưng do ác nghiệp của con chướng ngại không còn cách nào cứu giúp, khổ đau vượt quá ngôn từ suy nghĩ lòng thấy kinh hãi, không tìm thấy nơi nào nương tựa trong đường khổ đau không ai dạy cách quy y nơi Tam Bảo, không thể tu học không còn cách nào khác phải chịu đau khổ, kêu than thê thảm.

Do vậy lợi hại, khổ vui lúc này đang ở trong tay, bạn có quyền lựa chọn nên tự tin an tâm. Suy tư công đức Tam Bảo để xác tín niềm tin thì có 3 nhận diện đối tượng quy y, tư duy về công đức, phối hợp thành một mà thiền quán.

1. (Nhận diện đối tượng quy y) Geshe Potowa vĩ đại có dạy: “Như người giàu, nghèo sợ hãi cần một người chủ có năng lực cứu giúp mình như Đức Vua, mà không tìm một kẻ nô tỳ gánh nước.” Ngoài Tam Bảo ra những nơi nương tựa thông thường khác không ai có thể giúp bạn khỏi sợ hãi ác đạo và luân hồi, các kẻ Phàm phu nương tựa các vị thần ở thế gian, loài phi nhơn, không biết chuyện gì sẽ xảy ra

trong nay mai. Nếu quý thần có năng lực cứu rỗi thì lúc sắp chết không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc hơi thở cho bạn. Họ cũng không có lòng bi mẫn, khi hoan hỷ thì trợ giúp, nếu không hoan hỷ thì đoạt mạng hoặc làm hại dưới nhiều hình thức khác nhau. Hơn nữa chúng thuộc loài ngạ quỷ, lúc sanh chưa thoát khỏi khổ đau ác đạo thì làm sao có khả năng cứu người khác khỏi nẻo ác. Các ngoại đạo quy y, Tự Tại Thiên, Biến Nhập Thiên, mặt Trời, mặt Trăng v.v... họ bị điên đảo kiến trói buộc chưa giảm trừ dù là một chút xíu ba độc. Về Công đức tất cả các vị thần của ngoại đạo gom thành một chỉ bằng một phần trăm, một phần ngàn công đức của một vị Dự Lưu (sơ quả) Như trong kinh Phật dạy, họ cũng ở trong nguyên nhân của ác đạo bị sanh tử trói buộc làm sao có thể cứu người khác khỏi sợ hãi ác đạo. Nên nơi qui y không bị lừa dối có khả năng giải thoát ác đạo và luân hồi cho chúng ta chính là Đức Thế Tôn, vị đã đoạn chứng viên mãn, diệt hết mọi lỗi lầm, chứng đắc tất cả công đức. Kiến đoạn và tu đoạn đã giải thoát thanh tịnh và bản thể của Pháp bảo, một vị Thánh Tăng trong dòng tâm thức chứng đắc Diệt đạo vị ấy là Tăng Bảo. Vì lý do đó bạn nên quy y. Hy hữu lại được nghe tên của Tam Bảo, còn may mắn gì bằng được nương tựa Tam Bảo lại khó hơn.

Nói chung, quy y các bậc Thanh văn, Bồ Tát, Phật có khả năng tiêu trừ sợ hãi như bị tổn hại của người và Phi Nhơn. Ngày xưa có một người ở Dokham bị con hổ vào nhà, y cầu cứu đáng Đại Bi Quân Âm cứu giúp, con hổ quay đi hướng khác. Nhiều Thương gia đi ra biển gặp quỷ La sát cầu quy y liền thoát sợ hãi.

Có nhiều câu chuyện như thế nên biết, nếu bạn muốn thành tựu quả vị Nhứt Thiết Chứng Trí và Giải thoát cần phải quy y đủ ba ngôi Tam Bảo. Ví như một người bệnh hiểm nghèo muốn phục hồi nhanh không thể thiếu cả ba điều kiện: Bác sĩ, thuốc, y tá. Tiêu diệt bệnh của hai chướng (Phiền não chướng, Sở tri chướng) chứng đắc quả vị an lạc vĩnh viễn thì cần phải đủ cả 3 đó là Đức Phật, Bậc thầy chỉ Phương pháp trừ bệnh, tập nhân phiền não, phương pháp chính là thuốc pháp, tăng

trợ giúp hoàn thành Phương pháp. Trong Nhiếp tập luận có nêu rõ sáu sự khác nhau. Tam bảo các thiện đức mà người quy y theo động cơ khác nhau trong ý nghĩ và hành vi. Từ đó lối đi vào sự nghiệp Tam Bảo. Rất quan trọng cho những ai cần giải thoát cần phải quy y đủ Tam Bảo, do vậy từ hôm nay cho đến mọi đời kiếp về sau, con không bao giờ xả bỏ thệ nguyện thọ trì Tam Bảo như trang sức trên đỉnh đầu. Xin thầy, chư Thần gia trì cho con có khả năng thực hiện điều này. Khẩn cầu...

Phần sau nên thiên tương tự. Tin Phật v.v... từ tín giải cho đến Diệu tướng, trang nghiêm làm tăng trưởng mười ba tư lương Bồ Đề, niệm hơi thở ra vào và quán Bất Tịnh, Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc. Ba nhóm đầu trong Bồ Đề Phần, do sức tu áp chế được phiền não, chấp thường, lạc, ngã, tịnh, không sanh tâm ao ước huy hoàn trong cõi hữu, chuyên hướng về giải thoát. Có khả năng tùy nguyện lực hoá hiện để lợi tha. Tùy nguyện lực hoá hiện tự lợi, lợi tha cũng đạt được ngũ thông. (Thần cảnh thông, Thiên nhãn thông, Thiên nhĩ thông, Túc mạng thông và Tha tâm thông) những công đức đoạn chứng ở giai đoạn tiểu, trung, đại của hàng Thanh Văn.

(Đoạn) Ở Tư Lương Đạo bậc thượng nương nhờ vào Chánh định đắc được thần thông đến mười phương quốc độ kính lễ cúng dường vô lượng chư Phật trải qua thời gian lâu dài, đạt được Pháp Lưu Định Lực nghe vô biên lời dạy thâm sâu quảng đại tu hành, sự chứng ngộ tăng trưởng như vàng trắng lên cao. Đạo lộ cộng thông với hàng Thanh Văn có thể nhận biết như trước đã nói.

Quán tất cả pháp không thật, chơn như tánh không làm đối tượng thiên quán đạt được song vận Tịch Chỉ Thắng Quán nhập vào Gia Hành Đạo qua tuần tự mãn, đánh, nhận, đệ nhất, mỗi Gia Hạnh đều có hạ, trung, thượng phẩm.

2. Trình bày sơ lược từ Thô đến vi tế theo năng lực thứ tự.

Chúng ngộ tổng nghĩa không tính chế phục 36 phân biệt chấp thật của tâm và cảnh. Dòng tâm thức chứng nghiệm phương tiện trí tuệ kiên định ngay trong chiêm bao thấy các pháp không có tự tánh như huyễn mộng, nên tác ý hạ liệt thấp hèn không sinh khởi, kết quả Thiện căn lực không xa rời Phật, Trong chiêm bao diện kiến đức Phật, chiêm ngưỡng đức Như Lai thị hiện thần thông thuyết pháp trăm ngàn hội chúng, dạy cho chúng sanh phát tâm Bồ đề trong các quốc độ, dạy cho thành tựu chân thật ngữ tiêu trừ, khổ đau trong các ác đạo, ngăn dứt quỷ la sát tổn hại dân chúng v.v... và được ấn chứng đắc Gia Hạnh Đảnh, vị Bồ tát lợi căn ở giai đoạn Gia hạnh đạo đắc được ấn chứng bất thối chuyển, thành tựu nhiều công đức kỳ diệu, ngại nhiều nên không nêu ra ở đây.

Trong Sự Nghiệp Tam Bảo dạy: các vị Bồ Tát an trụ vào nơi này là siêu việt mọi hành vi của hàng phàm phu, hào quang chiếu sáng vô biên cõi giới khắp trong 10 phương, trong một sát na có khả năng biến hoá vô số thế giới hành hạnh Bồ thí pháp là cúng dường Bồ thí tối thượng làm thoả mãn tâm ý của hữu tình, cứu vớt vô biên chúng sanh trong ác đạo, làm cho chúng sanh có khả năng cúng dường và thọ lãnh giáo pháp từ vô lượng Chư Phật, thiên định, tu tổng trì Đà la ni, giải thoát, thần thông v.v... Vô số công đức vị Bồ Tát tuy chưa đạt được sắc tướng của Chuyển luân Thánh Vương, nhưng có sắc tướng hơn loài người do vị Bồ tát chưa đạt thắng nghĩa Bồ Tát địa nhưng đã siêu vượt hơn địa vị của nhân gian, thanh văn và độc giác. Geshe Nhugrumpa dạy: “Nếu tôi nói công đức thuần tịnh của một vị Bồ Tát ở Gia hạnh đạo thì bạn không thể phân biệt được sự khác nhau với công đức của một vị Phật.”

Nếu chứng thánh đạo kiến chơn như hiện tiền sẽ có được vô biên công đức, ở địa thứ nhất trong khoảnh khắc một sát na (Ghi chú: Trung Quán Tự Tục Phái trở xuống đến Nhứt Thiết Hữu bộ nói rằng một búng ngón tay là 65 sát na, theo Trung Quán Ứng Thành Phái một búng ngón tay là 365 sát na) nhập và xuất định hàng

trăm lần, diện kiến hàng trăm đức Phật, nghe pháp và được chư Phật gia trì, làm chuyển rung hàng trăm quốc độ chư Phật, hào quang chiếu soi khắp trăm ngàn cõi giới, dùng thần biến hoá độ thuần thực hàng trăm ngàn chúng sanh, thọ mạng, dài hàng trăm kiếp, nhập vào Thắng trí thấy hàng trăm tiền kiếp và hậu kiếp.

Điều phục đồ chúng dùng hàng trăm cách dẫn dắt chúng sanh vào giáo pháp, hoá hiện trăm thân, mỗi thân có trăm ngàn chúng Bồ tát quay quanh. Chứng đắc 1200 công đức ở địa thứ nhất. Tương tự 12.000 công đức ở địa thứ hai, đắc 1.200.000 ở địa thứ ba, 120.000.000 (một trăm mười hai triệu) công đức ở địa thứ tư, 10 triệu 12 trăm ngàn tỷ công đức ở địa thứ bảy, ở địa trên công đức vạn triệu v.v... không thể dùng số đếm được nên dùng số bụi vi trần trong quốc độ để tính đếm, địa thứ tám công đức bằng số bụi cực vi của 100.000 Tam thiên Đại thiên thế giới. Công đức ở địa thứ chín nhiều như số bụi của 10.000.000 vô số Tam thiên Đại thiên thế giới. Địa thứ mười công đức quốc độ của Phật bất khả thuyết bằng số lượng vi trần cũng bất khả thuyết. Ở địa thứ nhất chứng nghĩa hư không pháp giới đến địa thứ mười chứng đắc Lực trụ chân như và Hậu Đắc Trí. Trong mỗi địa thành tựu một Ba-la-mật, trong mười địa thành tựu mười Ba la mật như Địa thứ nhất thành tựu Tăng thượng bố thí Ba la mật v.v... mỗi địa đạt tăng thượng công đức của mỗi Ba la mật.

Ở Đại thừa kiến Đạo Vô gián Đạo đoạn trừ 112 biên kế sở chấp phiền não trong ba cõi, lần lượt đoạn diệt 108 hạt giống biên kế sở chấp Sở tri chướng. Tu đạo ở trong địa thứ nhất đến địa thứ hai đoạn trừ mười sáu phiền não tu đoạn và theo thứ tự đoạn trừ hạt giống thô của 108 Sở tri chướng tu đoạn. Sở đoạn (đối tượng cần đoạn trừ) tiêu diệt các chướng khiến cho công đức tăng trưởng. Vị Bồ tát an trụ địa thứ nhất sẽ làm Chuyển Luân Thánh Vương cai trị thế giới, vị Bồ tát trụ ở địa thứ hai sẽ làm chuyển luân Thánh Vương cai trị bốn châu thiên hạ cho đến vị Bồ tát trụ ở địa thứ mười sanh làm vua cõi trời Phạm Thiên, phần lớn sanh làm vua

ở cõi người và cõi trời. Vì lợi tha các Ngài hoá sanh nhiều hình thức như sanh làm loài thú v.v... Nên xem chuyện Tiên thân đức Phật. Khi đắc vào Bồ tát địa, vị Bồ tát không bị phiền não dẫn sanh, đã đoạn diệt tất cả khổ đau luân hồi như sanh, già, bệnh, chết. Đối với tất cả pháp chúng ngộ thiên định gọi là Thiện Đạo, chấm dứt mọi duyên chết vì vũ khí, chất độc, lửa, v.v... chỉ cảm thọ an lạc, đau khổ không còn nữa. Tựa như nhờ năng lực chú thuật và thuốc có thể trừ thuốc độc, vị Bồ tát tuy chưa đoạn phiền não nhưng không bị tái sanh, không tổn hại mình người, sinh mạng vô úy, kê tụng vô úy; không sợ chết, ác đạo và luân hồi lìa xa năm sợ hãi. An trụ ở Hoan Hỷ Địa trong nhiều kiếp cúng dường nghe pháp từ 10 triệu 100 tỷ 100 ngàn đức Phật trong nhiều kiếp làm tâm tăng thượng rộng lớn. Dùng tứ Nhiếp Pháp thuần thực vô biên chúng sanh, hồi hướng thiện căn về vô thượng Bồ Đề, thanh tịnh ba nhân (Thiện Tài, Đa văn và Tinh tấn) thiện càng thuần tịnh như lửa luyện vàng ròng loại bỏ mọi tạp chất. Càng lên các địa trên thuần tịnh tăng trưởng, mỗi địa cần phải tịnh hoá v.v... Công đức vô lượng ngôn ngữ và suy tư không thể diễn thâu, không sao dẫn chứng chi tiết.

Gia hạnh đạo không những trội hơn tất cả công đức của Tu Lương đạo mà còn đắc được trí tuệ Tu Huệ Sanh, duyên vào chân như của Tứ Thánh Đế ở giai đoạn Noãn, Đánh, Nhẫn, Đệ Nhất. Nghĩa hành tướng tổng quát của vô thường, khổ, không vô ngã v.v... đặc biệt càng hiện rõ hơn, chế phục các lỗi lầm, đắc năm căn và năm lực v.v... có được công đức không thể nghĩ bàn.

Từ Đệ nhất Pháp chuyển đến kiến Đạo lực thấy trực tiếp chơn như gom trong mười sáu hành tướng của Tứ đế, đoạn trừ 112 Phiền não ở kiến đoạn của ba cõi. Các hoạt động ác kiến kích động tạo nghiệp Thân, lời, làm những nguyên nhân sanh vào nẻo ác được đoạn trừ do kiến đoạn nhờ tận gốc. Kinh dạy “Kiến Pháp,

nghe Pháp, lý giải Pháp, chứng Pháp, chiến thắng nghi hoặc, hoài nghi, không nghe Pháp của ngoại đạo, không theo các đạo sư ngoại đạo đạt được vô úy đối với các Pháp. Tán thán sự chứng đắc tâm Pháp đặc biệt của bậc thánh trở thành Tăng Bảo.

Vị ấy sẽ diệt trừ hạt giống Phiền não cấu sanh, hiện chứng chơn như qua tu tập lâu dài, cho đến khi đối trị Phiền Não thượng thượng ở giai đoạn Tu đạo Phát khởi là đạt đến Tu tạo, đối với tuần tự sở đoạn thì đoạn diệt từ Thượng đến Hạ trong Phiền não Tu đoạn bao gồm trong chín phẩm của Dục Giới. Cho đến đoạn dần chín Phẩm hữu danh tu đoạn. Thứ tự đối trị 81 Tu đoạn sanh khởi cuối cùng là Kim Cang Dự Định dẫn đến đắc Giải Thoát đạo hiện chứng quả vị Bất tử, hạnh phúc vĩnh hằng. Đối với đồng lược đoạn chín phiền não Thượng Thượng cùng một lúc trong tu đoạn ba giới chín địa (tam giới cửu địa: Dục giới, bốn thiên, bốn định vô sắc giới). Tương tự chín thượng trung đồng lược đoạn diệt, chín hạ hạ cùng một lúc đoạn diệt, đắc được bốn quả do đoạn trừ kiến Đoạn Tam kết (Kiến kết, Giới cầm thủ kết, Nghi kết) cho đến đắc sơ quả (Dự lưu quả) Tu đoạn, đoạn sáu Phiền não dục giới ở dưới đắc quả nhất lai (Tu đà hàm). Đoạn hoàn toàn dục giới phiền não đắc quả Bất lai (A Na Hàm) Đoạn phiền não phần tư đoạn ở cõi trên (Sắc giới và Vô sắc) đắc quả A La Hán. Những quả đó và trong dòng tâm thức chứng được quả trên gọi là Trụ Quả Vị. Vì nỗ lực hiện tiền đắc quả vị trên gọi là Hướng (4 hướng) ở Kiến đoạn tuần tự đạt được Thất giác chi và Bát thánh đạo. Mỗi trong bảy nhóm của ba mươi bảy phẩm Trụ đạo đều có công đức từng nhóm vị A La Hán có công đức không thể nghĩ bàn, bất động A La Hán tiêu biểu như A La Hán giải thoát câu phân, năng lực Định vô Phiền não ngăn trừ người thấy vị A La Hán mà sanh phiền não, từ nguyên nhân cho đến tri biết như thật các vi tế phần gom trong ba đời. Năng lực thọ ký, Bát giải thoát, Tám Thắng xứ, Mười Biến xứ như ý muốn hoá hiện sắc tốt xấu, đa dạng nhỏ lớn, biến hoá đất thành nước v.v... Bao trùm

khắp tất cả thế giới, đi qua lại trên hư không v.v... hiện thân biến tướng vượt quá tướng tượng và ngôn từ diễn bày, có sáu thần thông biết rằng tất cả các sắc Thân thô tế ở vô lượng cõi giới, biết hiện tại có bao nhiêu đồ đệ có nghiệp duyên đời trước, hiện trước mặt họ biến hoá thần thông từ 1 biến thành nhiều từ nhiều hoá thành một, hiển hình rồi ẩn hình, thân xuyên ra tường, đi trên nước như đi trên đất, bay trên không trung, dùng tay chạm mặt trời, mặt trăng hoá hiện nhiều thần thông tùy theo căn cơ của từng đệ tử mà dùng đủ mọi phương tiện thuyết giảng chánh pháp làm cho họ thuần thực, giải thoát năng lực của Tứ Vô Ngại Giải giảng giải tên các Pháp, tự tánh, tông tánh, ngôn ngữ của từng quốc độ, Phân tích bản chất hành tướng thật giả, làm thoả mãn tâm ý của chúng sinh, trừ hết nghi hoặc cho chúng sinh mà không bị chướng ngại. Tu Tứ vô lượng tâm để trừ khổ đau cho chúng sinh làm cho chúng sinh được hạnh phúc mà không hề mỏi mệt. Trong A tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, và A tỳ Đạt Ma Tập Luận Chú giải công đức của hai nhóm. Cộng thông với Thanh văn và cộng thông với phàm phu nơi khác cũng nói vô tận trí.

Trong kinh tạng nói, do công đức chúng Bồ đề: A La Hán, vô lậu, sở hành, năng hành, đảm trách giải trừ, chúng tự lợi, tận trừ toàn bộ tập nhân ở cõi hữu v.v... Như trong kinh dạy rộng rãi tất cả công đức của một vị A La Hán mà chúng ta không làm gì có đủ khả năng dùng ngôn từ diễn đạt và suy lường. Nên tìm hiểu lịch sử trước đây. Thánh tăng Xá Lợi Phất dùng tín giải luận đến nơi Địa ngục nóng biến hoá đầy cả nước làm cho khổ đau của chúng sinh ở địa ngục tạm thời ngừng nghỉ. Khi này đứng ở trong rừng Trúc Lâm (Jetavana) thỉnh thoảng các ngoại đạo luyện thành minh chú và đồng bọn của họ được ngài Xá Lợi Phất dùng đại thần thông giải trừ rồi dạy Pháp dần dần đưa họ đến địa vị A La Hán. Các Hỷ Long Vương cùng chúng của Cận Hỷ Long Vương tuôn đủ loại vũ khí vào vua Ba Tư Nặc (Quốc Vương của Thành Xá vệ sinh cùng ngày cùng tháng cùng năm với Đức Phật) được ngài Mục Kiền Liên gia trì từ hư không biến thành mưa hoa cứu

vớt sợ hãi cho vua. Sau khi Phật Nhập Niết bàn ở Phương Nam có một vị ngoại đạo đắc thần thông cùng ngài A Nan thi triển thần lực. Người kia biến hoá thành núi châu ngọc và vườn hoa v.v..., thánh A Nan hoá hiện ra nhiều Đại tượng (voi lớn) hung dữ, vũ khí Kim cang, ngài hoá thành năm trăm phân thân phát hào quang tuôn mưa xuống hiện bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) trên không v.v... Hiện thần biến tướng vô số làm cho ngoại đạo tin phục, giảng pháp trong bảy ngày tất cả ngoại đạo và 80 ngàn dân chúng hiểu được sự thật. Thánh Tăng buổi trưa đến nơi của một loài rồng ở Kashmir biến hoá đủ loại thần thông, điều phục loài rồng, chúng hứa sẽ dâng cúng phần đất mà chúng tăng ngồi xếp bằng. Thánh Tăng biến hoá ngồi xếp bằng trên cả chín làng ở Kashmir và đã dâng cúng như lời hứa. Sau đó giảng pháp cho dân chúng ở xứ đó có hơn trăm ngàn vị chúng đắc vào một trong bốn quả. Dạy rằng Thánh Tăng Cận Hộ (Pagupta) đang thuyết Pháp cho hội chúng trong một tịnh xá Garkhenpalwo thì bị ác quỷ Dục Thiên mưa xuống đủ loại dục vọng. Vào thành thị, có nhiều vị Thiên hiện thân khiêu vũ những vũ điệu của thiên giới ca múa âm điệu du dương mê hồn, quyến rũ hội chúng đến xem. Thánh Tăng choàng vòng hoa cho mỗi vị khiêu vũ lập tức loài ác quỷ và chúng quỷ thân thể biến thành già, khòm, rất xấu xí, đầu cổ mang đầy xác người, xác chó thối rửa, làm cho người ta nhìn thấy là phát ói mửa rồi chúng biến mất. Sau đó Thánh Tăng thuyết pháp bốn ngày độ cho cư sĩ ở khắp bốn phương 180 ngàn người kiến đế.

Kinh tạng dạy rất rộng về công đức thù thắng của Phật và công đức nhỏ nhoi của hàng Thanh văn. Chúng ta bị phiền não nghiệp lực nên các vị A La Hán đáng làm chỗ nương tựa, các vị A La Hán Đoạn tận hạt giống phiền não tập khí từ vô thủy, giải thoát khỏi sợ hãi, không còn tái sinh và chết trong vòng luân hồi. Trí tuệ chúng biết đầy đủ không sai lầm về phương pháp giải thoát khỏi sợ hãi cõi hữu, lòng thương yêu trải khắp chúng sinh không có thiên vị người thân hay kẻ xa lạ do xả bỏ hết tham sân, có khả năng làm lợi tha, đủ mọi công đức lợi ích cho tất cả dù

chúng sinh đó lợi hay tổn hại cho bản thân mình. Ngày nay có một số người miệng nói mình là hành giả Đại thừa gọi các vị Thanh văn, Độc giác là Tiểu thừa, hay chế nhạo giáo Pháp. Thật may mắn nhờ ân của các bậc Hiền thánh dạy cho con biết được một phần công đức của các bậc Thánh tăng. Con xin quy y các bậc A La Hán này trong tất cả đời kiếp. Một số kinh nói về công đức của hàng Thanh văn, sợ nhiều nên không trích ra ở đây, muốn biết rộng thì nên đọc Thanh văn địa, thượng hạ A tỳ Đạt Ma, học nhiều đại kinh luận thì bạn sẽ thông hiểu.

Độc Giác Dụ Lâm Giác (một vị độc giác sống một mình như con Tê Giác một sừng) và bộ hành độc giác còn ngăn cản trong một kiếp chưa đắc giải thoát, mới đắc Tư lương đạo, đắc Gia hạnh đạo Nhẫn trở xuống, sự khác nhau là đắc một trong hai quả đầu. Quả thứ ba trở lên không nương nhờ bậc Thầy mà tự tìm giác ngộ muốn tự mình chứng ngộ sự thật duyên khởi trong khoảng 100 đại kiếp chứng ngộ thực sự sanh khởi. Các Ngài hoan hỷ khi Phật xuất thế tích lũy vô lượng tư lương, y chỉ bậc thánh hiền, nghe học diệu Pháp, y giáo tu hành liên tục, thuần thực, các Pháp uẩn, Giới xứ, Duyên khởi, Tri xứ và Phi xứ, uyên bác sáu chân lý. Kiếp cuối cùng nguyện sanh vào quốc độ không có Phật ra đời trong ba Châu xuất gia tu hành đắc viên mãn.

Nhân duyên thấy bộ xương trắng nơi nghĩa địa, suy tư bộ xương này sanh từ đâu, chứng đắc hoàn diệt và lưu chuyển duyên khởi. Tu 37 phẩm Trợ Đạo, giải thoát tất cả đạo lộ còn lại, đoạn trừ tất cả Phiền não, hiện chứng quả vị cam lồ (Độc Giác Phật)

Hoặc các vị nơi thành ấp khéo phòng hộ thân, chế ngự các căn, trụ trong chánh niệm đi vào làng xóm khất thực, khi độ cho chúng đệ tử có duyên nghiệp và nguyện lực ở trước đây, dùng thân giáo chỉ thấy được thân tướng các ngài là hiểu được vô ngã và làm 10 điều lành v.v... chuyển sang cõi lành hoặc đắc giải thoát.

Đối với người oán hận các ngài dùng thần thông làm cho người kia chuyển tu thiện tâm làm lợi tha. Nói chung bản thể đạo lộ của hai hàng Thanh Văn Độc Giác tương đồng. Như trong Bồ tát Địa có dạy công đức cộng thông.

Nên xem chú giải không sai lầm của Ngài Long Thọ, các vị thầy vĩ đại trong Trung Quán Du Già. Chấp nhận rằng các vị Thánh tăng Thanh văn Độc giác hiện chúng chơn như lia hai duyên, thông đạt nhị đế bất điên đảo, nên căn cứ vào đó suy nghĩ công đức của các bậc Thanh văn và Độc giác. Cái điểm quan trọng một số Phật học gia trước và sau này hay nhầm lẫn giữa Nhập Trụ vào Đạo Lộ Thanh Văn và Tông luận sư của Thanh văn cho là một, điều này hoàn toàn sai. Xem vị A La Hán giống như Núi Vàng Kim thì tạo tội chướng đoạ lạc cho nên điều này tôi phản đối. Một số kinh tạng dạy rằng Thanh văn Độc giác không có lòng bi, việc lợi ích cho chúng sanh bị giới hạn, tuy nhiên so với lòng bi mãnh đảm trách việc lợi tha của một vị Bồ Tát thì lòng vị tha của vị Thanh văn Độc giác kém cỏi. So với Công hạnh lợi tha của chư Phật Đại Bồ Tát thì hàng Thanh văn Độc giác lợi tha ít hơn, bạn không nên nhầm lẫn điều này. Kinh Huệ Hải Thịnh Vấn dạy: “Thấy tất cả chúng sanh đang đau khổ các hàng thanh văn độc giác không thể nào kham nhẫn như lòng bi của người mẹ thấy đứa con một yêu quý của mình bị rơi vào hố phân”. Các vị A La Hán làm lợi ích cho chúng sinh như trước đã nói. Một số kinh có dạy rất rõ nên y như văn nghĩa kinh mà chấp nhận chứ không nên suy diễn theo cách khác.

Giai đoạn hạ Tư lương Bồ Tát đạo chứng đắc ba nhóm đầu tiên trong 37 phẩm trợ đạo có được Ngũ nhãn, Thần thông. Thượng Tư lương đạo chứng đạt nhiều công đức như 8 giải thoát v.v... vì mục đích thoả mãn khát vọng cứu khổ cho chúng sanh làm chấn động Tam thiên đại thiên thế giới phóng hào quang chiếu khắp, gom hạt bụi nhỏ hoá thành núi Tu di, cũng biến núi Tu di thành hạt bụi nhỏ, thị hiện oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm) trong các thành ấp, hoá hiện nhiều loại thân

thông hy hữu, hoá hiện như ý nguyện ở giai đoạn Gia hạnh Đạo và Kiến Đạo Công đức thù thắng hơn. Trên đất cao có Bảo cái Tràng Phan, lọng che v.v... phẩm vật cúng dường đầy khắp hư không mặt đất dâng lên các Đấng Chiến Thắng. Tùy theo khát vọng của chúng sanh hạng thượng, trung, hạ hoá hiện bấy nhiêu vật dụng, những thứ lợi ích mà chúng sinh mong cầu như vật thực, y phục, thuốc men, nhà cửa v.v... ban phát cho chúng sanh. Từ trong lòng tay phải phát hào quang khiến cho chúng sinh phải có được niềm tin Tam bảo và phát Tâm bồ đề. Ánh hào quang trí tuệ làm cho chúng sanh thấu hiểu Vô tự tánh, hào quang bố thí ban cho người keo kiệt biết bố thí, hào quang không bị nóng bức khổ não chiếu đến người phạm giới làm cho họ biết giữ giới v.v... Trong kinh dạy rõ có 45 loại hào quang làm tiêu biểu, mỗi lỗ chân lông phát ra hào quang vô số ước lượng bằng số cát sông Hằng. Ngồi thế Hoa sen kiết già bao khắp cả Tam Thiên Đại Thiên thế giới hoá vô lượng Chư Phật, Bồ Tát xung quanh làm thuần thực và giải thoát cho chúng sanh. Kinh dạy: “Chư Phật trải qua nhiều kiếp cũng không nói hết tất cả công đức của Bồ tát”. Làm thế nào chúng ta có thể hình dung công đức của các Ngài.

Sau đó, hào quang ở giữa ngực Thầy đem tất cả thân, tài sản, phước thiện ba đời biến thành thân như ý, thọ dụng như ý và tích lũy thiện như ý, ban cho tất cả chúng sanh xung quanh, trong một sát na ngắn chuyển thành vàng thành mọi thọ dụng đạt được thân hạ mãn, thọ dụng vinh hoa thức ăn trăm vị, y phục trăm ngàn, nhà cửa 500 v.v... có đủ mọi tiện nghi vật dụng, cùng nhiều hộ

i chúng phú quý, có nhiều thuận duyên tu học pháp đại thừa, gặp được Thiện tri thức nghe pháp đại thừa, hội đủ mọi ngoại duyên: kinh luận, hiền, mật, văn, tư... Nội duyên: Tín v.v... Bảy Thánh tài, Ba tạng thượng tâm, trong tâm phát sinh từ, bi, tâm Bồ Đề, tín giải sáu Ba la mật gồm trong hai tư lương phước trí viên mãn đặc Bồ Đề.

Nếu quán tưởng rộng thì trải khắp 3 ác đạo, trời người, thân Bardo (Trung âm), Thanh văn, Duyên giác, Bồ Tát lần lượt nhận mọi khổ tập thô tế (Chia thành từng phần) con xin nhận về, phần còn lại thân, thọ dụng, thiện căn của năm loài chúng sanh, bardo, hữu học, Thầy Chư Phật xin nhận. Đôi khi, trước tiên là Cha –

Mẹ, bà con sau đó đến chúng sanh không thân không thù, kẻ thù, thế giới,

bốn châu, Đại thiên từ một cho đến tất cả chúng sanh theo thứ tự thiên quán như bảy việc luyện tâm chú giải chính xác bạn cần nên tìm hiểu.

Điểm quan trọng không thể bỏ qua là bạn quán hiện mạnh mẽ vào tướng trạng đối tượng cho (Tong) luyện tâm từ, lúc nhận (len) luyện tâm bi tu tập tâm từ bi đến khi cảm nghiệm phát sinh thì cùng thiên quán cho nhận (Tonglen) cùng một lược, làm cho các chúng sanh bằng hư không này hạnh phúc, trừ hết khổ đau và sớm đạt quả vị chánh đẳng giác, phát nguyện Tôi sẽ làm điều đó. Khẩn thỉnh Thầy ở trên đỉnh đầu mình hoá thân thứ hai hoà nhập vào, bạn trở thành đấng Năng Nhơn phóng hào quang chuyển thành tịnh độ và tịnh hoá chúng sanh như trước. Thỉnh thoảng, quán có bao nhiêu chúng sanh là đấng Năng Nhơn phóng chùng ấy hào quang và dòng cam lồ tịnh hoá tội chướng của các chúng sanh, rồi đặt họ vào Phật Địa.

Đã nói Đạo Sư Năng Nhơn lúc ngài ở địa ngục kéo xe ngựa duyên thấy bạn mình mà phát tâm thương quý chúng sanh khác. Ở trước Phật Bảo Tạng Phạm Chí Hải Trần phát tâm bồ đề, lúc trước đấng Đại Năng Nhơn Thích Ca-Mâu-Ni làm con của người thợ gốm thiếu niên Lượng Quang (Nangye) phát tâm bồ đề. Con gái của thương chủ Thân Hoà bị ngăn cản không cho đi tìm châu báu, đã đá vào đầu mẹ mình khi ra giữa biển thuyền bị đắm trôi dạt vào một hòn đảo giữa biển, ở bốn thành phố vui vẻ lâu dài, sau cùng về hướng Nam có một ngôi nhà sắt trong đó thấy người trên đầu có bánh xe sắt quay tròn. Thiếu nữ nghĩ rằng: Ta đã dùng chân

đá vào đầu mẹ chắt nghiệp lực đó dẫn ta đến nơi này, từ trên không có tiếng vang nói hãy cột mở rồi mở cột, lập tức bánh xe xoay trên đầu cảm thọ đau đớn không thể chịu đựng, do duyên đó thiếu nữ phát nguyện ta sẽ chịu thay quả báo của tất cả những ai đã tạo ác nghiệp giống ta, cầu mong cho người khác không sanh vào nơi này, vừa phát nguyện xong bánh xe nhấc bổng lên không trung và liền sanh vào cung trời Đâu suất. Có một kiếp sanh làm vua Liên Hoa, dân chúng bị bệnh dịch khổ đau vì muốn làm lợi ích cho dân, Vua nghĩ mình sanh làm con cá (Rohita) rồi liền tái sanh ở dòng sông cho dân chúng ăn thịt khỏi bệnh giúp họ làm lành. Có một kiếp tái sanh làm một con rùa lớn chở 500 người thương buôn thoát chết do thuyền vỡ, đến bờ biển nó mệt ngủ quên bị 80.000 côn trùng nhỏ đang hút máu. Khi thức giấc, nó nghĩ trở xuống biển thì những côn trùng trên thân mình sẽ bị chết, nên ở lại bờ bỏ mạng.

Ở Tu Lương Đạo bậc thượng nương nhờ vào Chánh định đắc được thần thông đến mười phương quốc độ kính lễ cúng dường vô lượng chư Phật trải qua thời gian lâu dài, đạt được Pháp Lưu Định Lực nghe vô biên lời dạy thâm sâu cảm chịu đau khổ vô phương cứu vãn. Tứ Dục Thiên trở lên các cõi trời Tha Hoá **Khổ của bệnh hoạn:** Người ở tuổi tráng niên bị bệnh làm cho da thịt khô gầy, sức lực cạn kiệt, nằm liệt giường không thể cử động, cũng trả lời không nổi khi có người hỏi về tình trạng sức khoẻ. Bệnh tật làm hao mòn sức sống làm cho người khó tính thân tâm thay đổi. Bốn đại chủng bất hoà do thịnh suy bất thường khiến cho thân thể đau nhức, tâm sầu khổ, thời gian ngắn ngủi tưởng chừng quá dài, hướng hồ những người đau bệnh cả ngày lẫn đêm, trải qua thời gian lâu dài thì đau đớn biết chừng nào. Một số bệnh hoạn làm cho tâm bất an, ma quỷ ám hại đau đớn khốc liệt không thể chịu đựng muốn chết còn hơn, thức ăn phải kiêng cử như lời khuyên của Bác Sĩ, không được ăn những thứ mình thích, sinh hoạt không tự do, bị ép uống thuốc đắng khó uống, ăn chẳng ngon miệng. Hoặc dùng lửa than nóng bỏng đốt

các huyết đạo trên thân. Dùng mọi thuốc thang cúng cầu an trợ giúp nhưng biết chắc không chữa khỏi lòng thêm sầu não. Khi bạn bị bệnh truyền nhiễm, mọi người xa lánh, chết trong cô đơn không một người quanh mình. Bị bệnh mắt khiến cho mù loà không người dẫn đường, bạn phải dùng chiếc gậy dò đường; hoặc bị què quặt suốt đời phải lê lét; hoặc mắc bệnh phong hủi người thân như con v.v... đều tránh xa, lần lần mụn nhọt đầy dẫy, các ngón tay chân rơi rụng từng khúc vô biên khổ đau. Bệnh tật quá nhiều không thể nêu ra tỉ mỉ. Tuy bây giờ bạn chưa bị bệnh nhưng từ lúc có thân này làm chỗ sinh ra 404 bệnh khổ, không thể trốn thoát. Bốn đại chúng trong thân như bốn con vật không hợp nhau cùng gặp một lúc, có khi tăng thịnh, có lúc suy giảm. Các loại ma quỷ ám hại và những tổn hại khác trời buột khiến bị bệnh hiểm nghèo. Thiên quán tư duy về điều trên, tạm thời bạn không bị bệnh tật nhưng không nên ỷ lại mà an tâm.

Suy tư khổ của chết: bệnh hoạn hành hạ thống khổ thân hình tiêu tụy da bọc xương ban ngày ăn không được, ban đêm mất ngủ. Các vị Tiên tri và Bác sĩ vô phương cứu chữa, thân quyền tuyệt vọng. Nghĩ lại từ trước đến nay ta chưa tu hành đời người đã hết, sắp phải chết, ra đi trắng tay lòng sanh vô cùng hối tiếc. Không còn cách nào khác ta phải lìa xa thân mạng này, tài sản, thân quyền yêu quý, một mình ta ra đi tay không trần trụi, đành phải vĩnh biệt ngàn thu. Đối với kẻ có tội phần nhiều lúc sắp chết đau khổ kinh sợ không thể lường như thấy bị rơi xuống vực thẳm nguy hiểm, thấy nhiều hình thù quái dị như Diêm Ma Vương đến bắt hồn, nhiều ảo giác hiện hình khiến cho sợ hãi vô cùng, Người ngoài nhìn thấy tay chân họ múa may quờ quạng, phân dơ nước tiểu phóng ra, kêu la bi thảm v.v... nhiều trạng thái đau đớn bày ra trước mắt. Có một số bệnh như xuất huyết não trong thời gian ngắn liền chết, bệnh phong hủi v.v... trải qua thời gian dài rồi mới chết. Rất nhiều duyên dẫn đến cái chết như bị trúng độc, vũ khí, lửa, nước v.v... bạn phải trầm tư cảm nghiệm đau đớn khi sắp chết mà không chỉ diễn tả bằng lời.

Bạn nghe đến cái chết đã phát khiếp đảm, nói chi đến lúc cái chết xảy đến cướp đi sinh mạng của bạn.

Trong Giáo Thọ Đại Vương Thừa Kinh dạy: “Nhu thế này Đại Vương! Nghĩ rằng bị đau khổ của mũi tên thần chết xuyên qua thì hãy mau từ bỏ kiêu ngạo v.v...”. Bạn nên tìm hiểu và suy tư rộng hơn cùng kết hợp Niệm về cái chết đã nói ở trước mà tu tập.

Suy nghĩ khổ đau gặp điều mình không thích (oán tắng hội khổ). Kẻ thù cướp thức ăn, tài sản; kẻ lừa bịp tội ác tà trời như trộm cướp, giết người v.v... trói đánh, gọi bạn là con chó trêu chọc đủ điều hoặc dùng vũ khí giết bạn, hoặc bắt làm nô lệ suốt đời, làm lụng khổ nhọc, làm nhiều tội ác. Như bị luật pháp của Nhà Vua hình phạt bạn phải từ bỏ mọi tài sản thân bằng, hoặc làm cho bệnh tật, thiên tai đói kém, sợ rơi xuống vực thẳm, nước, lửa v.v... tóm lại những đau khổ của 8 pháp thế gian, gặp điều không muốn (mất, chê, buồn, tiếng ác). Đối với những vị tu hành giáo pháp đức Phật khổ nạn do phiền não mãnh liệt bộc phát làm tội phạm giới và gặp ác hữu, Thầy bất lương, đối tượng không thuận hợp, gặp những điều không mong muốn, mọi chướng ngại cản trở sự tu tập gặp nhiều khổ đau.

Suy tư về khổ đau bị chia lìa đều ưa thích (ái biệt ly khổ). Các bậc làm cha mẹ bị cú sốc quá sức của đứa con yêu quý qua đời, họ trở nên điên loạn, mất trí, khóc đến mù mắt. Những đứa trẻ mồ côi Cha mẹ, mất sớm, chúng lang thang đầu đường xó chợ không tìm được miếng ăn. Chồng vợ yêu thương bị kẻ khác chiếm đoạt khiến cho tâm sầu muộn sanh bệnh tâm thần. Người giàu sa cơ thành nghèo hèn. Vua quan, bộ trưởng bị mất chức quyền v.v... nhiều loại đau khổ, mất, tai suy yếu v.v... gặp phải Bát phong thế gian trong đó bốn phép được (vui, khen, lời hay) khổ đau xa lìa điều mình ước muốn. Đối với các vị tu hành khổ đau, do tu

hành thối lui, mất niềm tin, phạm giới luật do không tìm được Thiện tri thức, bạn lành, nơi chốn thích hợp những điều kiện phát triển Tín và giới.

Nghĩ về khổ đau không đạt được điều mình mong muốn (cầu bất đắc khổ). Những người làm nông nghiệp bị mưa đá làm hư hại mất mùa, hoặc lụt lội cuốn trôi hạt giống hoặc bị cướp trộm hay mãnh thú đánh cắp gia súc như ngựa, bò, trâu, cừu v.v... hoặc bệnh dịch giết hại không thể gia tăng sản xuất. Buôn bán thì bị cạnh tranh, phá giá hoặc bị nước lửa làm hư không có lời mà phải lỗ và mắc nợ. Người làm công không tìm được việc, gặp nhiều khó khăn tìm kế sinh nhai. Các người nông dân chịu đựng nóng, lạnh, đói khát cày cấy, giết hại sinh vật: bón phân, gieo giống, dẫn nước, nhổ cỏ v.v... nhiều việc phải làm cho nên các đầu móng tay ngón chân nứt nẻ, mòn rướm máu. Dân du mục chăn nuôi gia súc ở Thảo nguyên, thung lũng, rừng núi không màng mưa nắng vào mùa thu và gió lạnh vào Mùa đông, ngày canh giữ kẻ cướp, đêm canh phòng trộm, chó rừng, chó sói v.v... đâu có thời gian đặt lưng lên giường ngủ ngon giấc. Một số thương buôn vượt qua đường dài nhiều tháng đến Đông Tây Nam Bắc, ngày đêm nắng táp mưa đổ, vượt dốc đèo gập ghềnh nguy hiểm xuống dốc sâu một lữ, khi ngựa thồ bị chết, hàng hoá bị phân tán, buôn bán không được khổ đau rất nhiều. Người nghèo khổ thiếu ăn thiếu mặc. Người giàu sang tham lam không biết đủ tìm mọi cách làm giàu lại khổ hơn. Tìm không được sanh tâm buồn phiền, nếu tìm được khổ phải bảo vệ kẻ thù và đối thủ tranh giành nguy hiểm đến tánh mạng. Khổ đau do thất thoát bởi lửa, nước, luật vua, kẻ thù, trộm cướp v.v... Có bao nhiêu tài sản là khổ đau bấy nhiêu. Bảo vệ thân bằng cất giữ tài sản, lo chinh phục kẻ thù khổ đau rất lớn. Nhân gian có câu: Mất quyền lực thâm hiểm, thiếu tài sản thì ngày thiếu ăn, đêm thiếu chăn mền, nợ nần chồng chất đau khổ ray rứt lương tâm. Người có quyền cao chức trọng tranh đua nhau dẫn đến chiến tranh khổ đau tàn khốc, thiếu năng khiếu nói năng làm người chê cười. bị bắt nạt làm việc thấp hèn mà bạn không muốn như kẻ nô lệ.

Cho nên dù ở hạng giàu hèn, thượng lưu hay hạ lưu, đều bị khổ lụy về thân lẫn tâm, rất ít người không bị khổ nạn. Trong Ca từ của đức Phật vương thứ bảy (Kesang – Gyatso – đức Dalaiama thứ bảy) dạy: “ Cách nhìn bề ngoài trang phục, tính tình, hãnh diện ít nhiều có khác giữa kẻ cao thấp, tăng tục, nam nữ, nhưng đời người trải qua đau khổ giống nhau. Thấy biết tình trạng đồng số phận này hãy phát tâm nhàm lìa”. Thân người được ca ngợi là chiếc thuyền lớn vượt qua biển hữu sanh tử. Ngoại trừ việc dùng thân này thành tựu giải thoát đạo là điều đáng ngưỡng mộ. Nói chung thân này là nơi xuất sanh vô lượng đau khổ. Thân hạ mẫn này mong manh không bền chắc nên giải thoát biển khổ luân hồi.

2. Suy nghĩ khổ đau của loài phi nhơn:

Trú xứ của loài Phi thiên là ở Thành Hoa Quang, Nguyệt Hoàn, Ưu Mỹ trụ xứ (Thiên Đàng), Bất Động. Bốn nơi này tựa vào nền của núi Diệu Cao, nằm chông trên mặt đất khoảng 84.000 do tuần. Vua của các nơi đó là La Hầu, Ca Hoàn v.v... tài sản phong phú, bản tính đầy ganh tỵ với sự giàu sang của Chư Thiên Thần, có bốn binh: Mã binh, Tượng binh, Xa binh và Bộ binh bốn loại quân đội của chuyển luân Thánh Vương.

Trên mặt nước ngoài biển là nơi ở của các Long Vương Thiện Phạm, Trì Bồn La Sát, Trì Hoàn La Sát, Hằng Kiên La Sát, Tứ đại Thiên Vương với hộ thân của Tụ Tại Thiên, năm loại thần nổi danh khi gặp nhau ở chiến trường họ tiêu diệt lẫn nhau. Nếu không đánh bại thì Tứ Thiên Vương triệu thỉnh Thiên Đế Thích trợ giúp, 32 đội quân Thần Biến Nhập Thiên Đế Thích cỡi đại tượng tiếp chiến v.v... Đến hồ tắm ở Vườn Tho ác phi Thiên tin tưởng vào Chiến Thắng. Khi giao chiến ở hướng Nam núi Tu di, Chư Thiên dùng đủ loại vũ khí như mưa tuôn xối xả, trước mặt chiến trận là Đại Tượng Địa Kiên và các Nô tượng trên vôi được trang bị mũi giáo bằng sắt chúng vun vôi chặt, đứt thân thể của các phi thiên, chẻ cắt thân hoặc

dùng vôi tống vào phi thiên làm vỡ tung như vỡ nát ụ cát v.v... Trải nghiệm đau đớn khôn lường. Những vũ khí và thân xác của phi thiên rớt xuống biển máu lan tràn làm cho nước biển chuyển thành màu đỏ. Ở tầng thứ hai, phi Thiên Nguyệt Hoàn thân quyến của những phi Thiên đã chết nhìn vào biển biết thắng bại như thế nào. Họ nhận ra rằng phi Thiên, thân nhân của họ đã chết và không bao giờ trở về nữa lòng các phi thiên cực kỳ đau đớn.

3. Suy nghĩ khổ đau của Chư Thiên:

Dục Thiên sắp chết đau khổ bị đọa lạc xuống cõi thấp. Lục Dục Thiên có phước đức thọ hưởng phúc lạc tuyệt diệu nhưng sắp chuyển sanh chết đi. Thân của vị Thần tiên phát sáng kỳ diệu bị suy giảm, màu sắc hình dáng trở thành xấu xí, tâm ý buồn bã không còn ham thích ngồi chỗ cũ, vòng hoa héo tàn, y phục cũ có mùi hôi, các lỗ chân lông dưới cánh tay chảy ra mùi hôi là năm hiện tướng chết. Từ trong y phục trang sức phát ra âm thanh chói tai, hào quang của thân thành mờ nhạt, nước tắm dính vào thân, tâm tham luyến khởi lên và mắt bị chớp nháy liên hồi. Nếu một trong năm tướng trên xuất hiện là lúc sắp chết. Các Thiên thần có được tiên tri biết sắp phải lìa xa mọi tài sản dục lạc tuyệt diệu nơi thần tiên và sẽ bị sanh vào địa ngục, trong tâm đau khổ vô lượng. Chúng ta có thể thể nghiệm đau khổ của tâm thật khó kham nhẫn. Kinh dạy: “ quán nhìn cái chết của Thần tiên khổ đau lúc chuyển sanh tâm ý khổ não khóc liệt gấp mười sáu lần khổ đau của chúng sanh ở cõi địa ngục. Thời gian chuyển sinh đó trải qua bảy ngày nhưng quá dài, bảy ngày ở Lục dục thiên bằng 350 năm, Tứ Đại Thiên Vương 700 năm, tuần tự cõi thiên khác 1400 năm, 2800 năm, 5600 năm, 11200 năm. Khổ đau trong loài người bằng một phần nhỏ khổ đau của ba ác đạo. Tại vì, ở thế gian này, một đời người dài nhất là 80, 90 tuổi. Dù là cả đời cảm thọ khổ đau so với khổ đau bảy ngày đau khổ của Thần tiên thì cõi người chỉ trong chốc lát.

Thấy hiện tượng chết của một Thiên Nam thì một Thiên Nữ kia không còn muốn sống cùng vị Thiên Nam sắp chết thụ hưởng khoái lạc mà bỏ mặc vì ấy đi tìm một vị Thiên nam khác cùng hưởng khoái lạc. Thấy vậy trong lòng của vị Thiên Nam sắp chết ghen tị sân hận dữ dội, đau khổ khóc liệt. Điểm chết xảy ra tương tự với các Tiên nữ, biết sắp mất Thiên nam của mình, yêu cầu xúc chạm tôi vì sau khi chết tôi đâu còn thấy lại bạn và bạn cũng không thể gặp lại tôi. Vị Thiên tử do quá ghê tởm đứng từ xa dùng cành cây chuyễn đặt vòng hoa vào ngực Thiên nữ, cầu nguyện bạn sẽ có được tái sinh tốt lành ở cõi người, dùng niềm tin làm lưới cày, cày mảnh ruộng phước. Nói lời chúc lành xong rồi bỏ đi. Có một số Thiên Tử không thích nhìn Tiên nữ của mình sắp chết. Các Thiên Tử Thiên nữ sắp chết giã giũa thảm khốc như những con trùng nhỏ bị bỏ vào cát nóng bỏng, miệng kêu gào Kehu rồi rơi xuống đất, rên rỉ đoạ xuống dưới cõi thấp. Chương thứ 3 có nói rất rõ sau khi đoạ xuống thấp các Thiên thần ấy sẽ sanh ra ở đâu và tái sinh như thế nào? Tạo nghiệp gì tái sinh như thế? Do vì, ở cõi thiên mãi say mê với các khoái lạc tuyệt diệu, buông thả hưởng lạc, rất khó tạo ra thiện nghiệp mới. Những thiện nghiệp trước đã tạo cạn kiệt rồi phải chết đi, tái sinh vào một trong ba cõi ác Tự Tại Thiên, cõi thiên càng lên cao thì các thọ dụng thân mạng, cung điện càng viên mãn thù thắng nên lúc sắp chết khổ đau mãnh liệt hơn các cõi Trời ở dưới.

Khổ đau bị khủng bố. Các Thiên Thần phước đức lớn, uy nghiêm, quyền lực siêu việt thấy các loài Chư Thiên thiếu phước, thọ dụng thấp kém thì làm nhục họ, hãm đoạ gây đau khổ. Khổ nạn bị chém, chặt, giết hại, xua đuổi khi các Thiên thần cõi trời và phi Thiên đánh nhau, bên này ném vũ khí vào bên kia, cắt đứt chân tay, chém thân thể, giết hại trải qua nhiều đau đớn. Nếu bị chặt đứt đầu thì vị ấy sẽ chết, nếu những thân phần Chân tay bị chém cắt thì dùng cam lồ phục hồi sống lại. Mặt khác các Thiên Tử có sức mạnh đánh đập, giết hại các Thiên Tử yếu hơn và cướp đoạt thiên nữ của họ. Những khổ đau bị khủng bố, chém giết v.v... Xảy ra từ

cõi trời thứ 33 (Tam thập tam thiên) trở xuống. Thiên Thần dù họ sang hay hèn so với nhân gian thì họ có nhiều hạnh phúc tuyệt diệu, thọ mạng dài. Thiên Thần như đứa trẻ ham mê vui đùa khoái lạc, buông thả, không hề nhớ nghĩ đến thời gian dài ngắn, không biết sinh mạng chấm dứt lúc nào cho đến khi triệu chúng chết xuất hiện. Ngài Ngaripa dạy: “Bây giờ có kẻ mong cầu suy tưởng niềm vui ở cõi Thiên Đàng mà không nghĩ rằng những Thiên Thần ở Cõi Hữu Đảnh trở xuống bị đọa xuống vực thẳm địa ngục”. Kinh niệm xứ dạy: “Ngược nhìn trông vọng về cõi trên trong đầu mơ mộng tư tưởng an vui khoái lạc Thần Tiên thì không thể tu hành”. Dù bạn có thọ dụng tuyệt diệu dục lạc đến đâu thì sau khi chết đọa vào địa ngục. Do vậy, Nên chọn làm kẻ ăn mày già cả qui y Tam Bảo, ngời niệm tâm chú **Om mani pad me hum.**

Khổ đau ở cõi giới cao như Chư Thiên ở cõi sắc và vô sắc không bị những khổ đau như ở dục giới, do đã đè nén hạt giống phiền não hiện hành nhưng chưa loại bỏ hạt giống phiền não, chưa được tự do chọn tái sinh về đâu. Sự thật các cõi Thiên định luôn nhập vào chánh định như hoạch định nhưng xuất khỏi thiên định rồi chết đi chuyển thân vào cõi dưới Trung hữu (Trung âm), rơi xuống hạ giới chịu khổ đau vô lượng. Có một số nhầm lẫn đã đắc tịch tĩnh ở cõi Thiên sắc giới và vô sắc nhập vào Bốn thiên và Bốn vô sắc định. Khi có được kết quả đẳng hữu Tăng thượng (quả tương ứng với nhân) sanh vào Bốn thiên và Bốn vô sắc định sanh lòng Tăng thượng mạn cho rằng đã đạt được giải thoát, sau đó trải qua hàng kiếp, đại kiếp say đắm trong thiên định. Như ngủ say thức dậy biết sắp lâm chung tâm niệm dục giới hiện khởi phải bị tái sanh trở lại. Vị ấy sanh tà kiến với con đường giải thoát, liền sanh vào địa ngục.

Số lượng thọ mạng của các sắc giới tính theo Trung kiếp (một trung kiếp: 339.738.6240.000.000.000) và đại kiếp (một đại kiếp: 271.790.899.200.000.000.000). Riêng thọ mạng bốn cõi vô sắc giới từ 20.000 đại

kiếp đến 80.000 đại kiếp. Suốt thời gian ở cõi vô sắc không bị khổ khổ nhưng hạt giống phiền não sanh, trụ và tăng trưởng vẫn còn, nên khi gặp duyên thì phiền não phát khởi, phải đoạ xuống dưới thấp. Dù thời gian dài không thể bảo đảm an toàn vì do nhằm lần giải thoát và con đường giải thoát bị rơi vào nơi nguy hiểm hơn. Cho nên khổ đau luân hồi không chỉ khổ bị lửa đờ đốt cháy ở địa ngục, ngay cả ở cõi lành cõi người và cõi trời bản chất duy nhất vẫn là khổ đau của 3 loại khổ, không có cơ hội an vui thật sự vì điểm này các Bậc Thầy Kadam trước đây dạy rằng:

“Tuy đạt đến Hữu Đảnh

Tựa hồ đang ở bên miệng

Vạc đồng sôi ở vô gián địa ngục”.

Đức Phật vương thứ bảy (Kelsang Gyatso – đức Dalailama thứ bảy) dạy: “Tam giới luân hồi như nhà sắt bốc cháy, khổ bị thiêu đốt lan khắp mười phương, thấy tình huống mình tựa như cỏ khô ở giữa đám cháy nên sanh tâm xuất ly tình trạng lang thang trong nẻo ác này”

Tư duy khổ đau trong địa ngục, thiên thân v.v... mà không nên mong ước sống ở nơi nguy hiểm như thế, suy tư ta đang ở trong sự hỗn độn này nếu chưa chấm dứt dòng tương tục tái sanh ta phải bị khổ đau tái diễn. Như ở trước đã giải thích vô số lần chịu khổ nạn trong 6 loài chúng sanh, bạn nên thiền quán phương pháp giải thoát biến luân hồi khổ nạn nhanh chóng qua đến bờ giải thoát bên kia.

3. Tóm lược: A Tỳ Đạt Ma luận giải có dạy:

“Như gọi lửa của vỏ trấu

Các cận thủ uẩn phiền não sanh

Cận thủ uẩn nguyên nhân

Đặt tên cho kết quả.”

Hoặc như trái cây mà đặt tên cho cây sinh ra trái đó. Từ uẩn (hợp thể) các cận thủ phiền não sanh gọi là cận thủ uẩn. Ở đây lấy tên của quả đặt tên cho nhân. Từ uẩn của kiếp trước là ái, thủ, v.v... sanh ra uẩn này; uẩn này cũng từ ái, thủ, v.v... sanh ra uẩn của kiếp sau v.v... biểu hiện rằng từ vô thủy cho đến bây giờ, do nghiệp phiền não cấu nhiễm khiến nhận lấy khổ uẩn liên tục không dứt nên gọi là luân hồi. Ba hữu lậu thọ: Khổ, lạc, trung tính cùng đồng sự với tâm, tâm sở và các tăng thượng duyên căn (giác quan), sở duyên duyên trần (cảnh). Ba điều kiện (tâm, căn, trần) khả năng sanh ra khổ đau trong tất cả cõi hoặc do có hạt giống hành khổ. Từ thâm ý này, đức Thế Tôn dạy:

“ Tất cả hữu lậu là khổ,

Sống trong luân hồi

Như ở trên mũi kim nhọn

Có bao giờ được an vui”.

Nhà cửa, thân mạng, tài sản thọ dụng trong cõi luân hồi đều là hành khổ. Nhưng bạn không nên hiểu sai lạc rằng luân hồi là nơi chốn. Nếu cho luân hồi là nơi chốn thì chỉ có nơi chốn của cõi giới con người, loài trời và địa ngục thì bị lỗi rằng nếu có khả năng thần thông biến hoá là có thể thoát khỏi luân hồi. Nghĩa lang thang trong luân hồi là đang lang thang và sẽ lang thang do hai: Nghiệp và phiền não trói buộc trong cõi hữu nhận lấy thân mạng một trong sáu loài chúng sinh ràng buộc với cận thủ uẩn nên gọi là bị trói buộc. Khi nói giải thoát khỏi luân hồi nghĩa là thoát khỏi nguyên nhân nào dẫn vào luân hồi.

Nguyên nhân là phát sinh lực đối trị tiêu diệt chủ thể trói buộc (nghiệp và phiền não) mà ta phải nhận lấy khổ đau trong hiện tại giải thoát nghĩa là phát sinh lực đối trị sự hình thành các uẩn khổ đau về sau. Như trước đã nói bạn hãy quan sát tư duy nhận diện luân hồi và giải thoát. Khổ đau luân hồi chung và khổ đau riêng của từng loài chúng sanh trong sáu loài đều do cận thủ uẩn phát sinh. Cận thủ uẩn là nguồn gốc sinh ra mọi khổ đau khác. Cho nên, một khi có mặt cận thủ uẩn này thì theo sau là bản chất đau khổ, không thể vượt thoát và làm cơ sở cho già, bệnh, chết v.v... Xảy ra trong kiếp này, theo sau vô lượng khổ nạn sau này. Cận thủ uẩn cũng làm nhân sanh ra khổ khổ và biến hoại khổ liên kết theo sau. Nghiệp và phiền não ở trước là bản chất hành khổ, cận thủ uẩn là nơi xuất sinh cho già, bệnh, chết v.v... chúng không thể phân ly như ngọn lửa và sức nóng của ngọn lửa. Dạy ý này đại hành giả Potowa nói: “ Bị dẫn sanh trong sáu loài phát sinh khổ đau của bệnh, chết v.v... Từ nguyên nhân bệnh làm bệnh, từ nhân chết khiến chết. Thật không hợp lý nếu không có nhân chúng thoát nhiên xuất hiện, là bản chất của luân hồi, chúng ta chưa vượt thoát ở lâu trong luân hồi. Bạn nên phát sinh tâm ngán ngẩm luân hồi, cần đoạn trừ sinh. Muốn đoạn diệt sinh cần đoạn diệt nguyên nhân của sinh”.

Suy nghĩ khổ đau trong luân hồi trước đã nêu phải phát sanh ý nghĩ thật kỳ diệu biết bao nếu cắt đứt vĩnh viễn sự liên tục khổ đau như thế. Rồi bạn không dừng ở đó mà phải tu tập sâu sắc nhiều phương pháp trải qua thời gian dài lâu cho đến khi tâm nhàm lìa thật sự về sự mệt mỏi phải trôi lăn trong luân hồi mà không phải lời nói suông. Bạn sợ hãi thật sự nếu phải lang thang tiếp tục như bạn sợ ngôi nhà đang bốc cháy cộng với gió mạnh đưa trẻ con ở trong đó muốn chạy ra ngoài, như người bị tù ngục muốn thoát khỏi ngục tù. Ý tưởng khát khao thật sự này sẽ có khả năng áp chế dục vọng tìm cầu huy hoàng trong luân hồi cõi hữu. Phát được tâm như vậy hãy làm cho tâm ý càng ngày càng lớn mạnh.

Ví dụ: bạn đang ở trong nhà lửa bốc cháy và trong hầm ngục đậy kín nắp, tối tăm có nhiều gấu, bò cạp, rắn, v.v... ở trong đó dù một khoảng khắc cũng không thể vui thú bạn cần phải thoát ra bằng mọi cách. Giả sử trốn thoát lấy thân, bạn sẵn sàng bỏ lại y phục, vật chất v.v... Ví dụ này để dễ hiểu, thật sự luân hồi cực kỳ nguy hiểm không có ví dụ nào tương xứng, dù nhà bốc cháy hầm ngục có hiểm nguy đến đâu cũng chỉ kết thúc thân mạng trong kiếp này, còn như ở trong luân hồi, cho đến khi nào bạn chưa thoát A-Tỳ địa ngục thì thân và lửa thành một khối không thể tách rời mà phải trải qua hàng trăm ngàn kiếp. Tạm dùng một số ví dụ để bạn sanh gồm ghiếc cõi hữu các bậc Kadam thời xưa dạy: như nơi hiu quạnh, đảo quý nữ (quý la sát nữ), Hải băng không thấy bờ bến, con của quý la sát nữ v.v... Bạn nên liên tưởng đến nhiều ví dụ khác nữa. Nếu bạn chỉ hiểu tâm nhân lìa luân hồi chỉ qua văn từ thì không thể nào sanh tâm nhằm lìa trong đạo lộ Tiểu Thừa, phải là một khát muốn thật sự qua sự tu tập hiển giáo và mật giáo, đây mới chính là nền tảng của đạo lộ không thể không tu tập tinh túy của giáo pháp.

2. Bản chất đạo lộ giải thoát có 2: Vì biết phương pháp cắt đứt gốc rễ luân hồi cần tư duy trình tự vào tập nhân và bản chất của con đường giải thoát 1 có 3:

- Cách phiên não sanh, cách phiên não tạo nghiệp và chết chuyển tiếp và nhập thai.

1/ Cách phiên não sanh:

Nghiệp và phiên não là nguyên nhân hình thành khổ uẩn luân hồi, phiên não là gốc rễ của nghiệp, nghiệp bị dẫn sanh vào cõi hữu do bị thúc đẩy bởi vô minh v.v... gọi là phiên não. Nghiệp được nuôi dưỡng làm phiên não ái, thủ tạo thêm

nghiệp mới, nghiệp mới trở thành sức mạnh kế tiếp, tất cả đều phụ thuộc vào phiền não. Cho nên những ai mong cầu đoạn diệt khổ đau luân hồi, nên biết bản chất khổ đau luân hồi không thể đoạn diệt như nhổ một cây gai nhọn, điều cực kỳ quan trọng phải nhờ lực đối trị phiền não gốc rễ làm nguyên nhân khổ đau. Vì vậy, phụ thuộc vào sự nhận diện ra phiền não. Ở đây có bốn: Nhận diện phiền não, phiền não theo thứ tự phát sinh, nhân của phiền não và nguy hiểm của phiền não.

1) (Nhận diện phiền não) Định nghĩa chung của phiền não:

Pháp nào phát khởi làm cho một trong những tâm thức bị tán loạn, điên đảo, trạo cử, hôn trầm, phóng dật, không biết tầm quý, xấu hổ v.v... cực kỳ bất an gọi là phiền não. Làm cho tâm không an tịnh cũng như Vương Tử Thư dạy: “bất kỳ một phiền não nào vừa dấy khởi trong dòng tâm thức sẽ làm cho tâm bị phân tán loạn động vào các diệu dục (ngũ dục), chấp thủ điên đảo đối với thường, lạc, ngã, tịnh v.v..., hoặc trạo cử phóng tâm vào đối tượng khả ái, hoặc trong tâm không rõ ràng bị mù mờ do hôn trầm, hoặc đối với các pháp hữu lậu tâm phóng dật không thể phòng hộ tâm, đối với những bất thiện pháp tâm không sanh tầm quý (tàm: xấu hổ đối với người, quý tự hổ thẹn đối với mình) khiến cho tâm bất an. Tóm lại, nghĩa của không an tịnh là phiền não, phiền não vừa phát sinh trong dòng tâm thức liền khiến cho tâm không thể đi vào chánh đạo, bị xúi giục hành động đi vào đối tượng điên đảo, không thể hành động tự chủ như ý.

Tập luận sở giải của Gyatsab Dharma Rinchen dạy: “Dòng tâm thức cực kỳ không an tịnh là khổ đế, tác nhân chính là phiền não.” Tâm không an tịnh gọi là bị phiền não trói buộc tâm thức trong cõi hữu.

Định nghĩa riêng của mười phiền não. Tham dục là bám dính tham luyến vào đối tượng vui thích, tài sản thọ dụng, nơi chốn, danh uân hoặc 5 cận thủ uân các đối tượng bên ngoài và bên trong bao gồm trong 3 cõi giới, như vết dầu loang

thấm vào vải. Do vậy tâm tham luyến tăng trưởng bạn cần nỗ lực rất lớn, đoạn diệt, cũng vì lý do rất khó tách tâm ra khỏi đối tượng tham đắm ấy nên nói là đi theo sau tham dục. Cần nhận diện tham dục thường tìm cầu những vật chất hữu lậu khả ái, thấy phần lớn ngày nay người ta bị mắc kẹt trong tham dục mà cho là có đại tín tâm đối với bậc Thầy và Tôn giáo. Tham dục chướng ngại phát sinh tâm thức nhằm lìa luân hồi, tham dục dẫn đến những phiền não khác như sân hận và tật đố v.v... tạo thêm nghiệp mới thiện và bất thiện. Tham dục làm cho nghiệp trước đã tạo gia tăng tạo thành một sức mạnh làm nhân chính của luân hồi.

Sân hận là loại khổ đau trong dòng tâm thức đối với những chúng sanh không hợp với mình, bị bệnh hành hạ, bị ngoại cảnh làm tổn hại tâm thức như ở chỗ khổ nạn nhiều vũ khí, gai nhọn, v.v... khiến cho thân tâm không an lạc và sau này chịu khổ nạn vô lượng trong ác đạo. Sân hận huỷ diệt thiện nghiệp đã tích lũy. Sẽ không có tội nào lớn hơn tội sân hận (Tạo ác nghiệp và tiêu huỷ thiện nghiệp đã tích lũy).

Kiêu ngạo là nguyên nhân chính yếu tăng thượng duyên của Thân Hoại Kiến. Kiêu ngạo ngoại cảnh như quyền lực, giàu có, bên trong như giai cấp, sắc đẹp, học thức rộng v.v... trạng thái tâm cao ngạo, tự mãn cho mình hơn kẻ khác. Do kiêu ngạo bạn không kính trọng bậc Trí, Hiền đức, các bậc Thầy làm cho trong dòng tâm thức, công đức không sanh, ngăn chướng chúng ngộ đạo lộ giải thoát. Quả báo kiêu ngạo sẽ sanh vào ác đạo, làm kẻ nô lệ hèn hạ, ngu si v.v... hành vi hạ liệt.

Vô minh (si) là phiền não không biết bản chất của Tứ đế, Nghiệp quả và Tam Bảo. Tâm hôn ám tối tăm không chút hiểu biết về Tứ đế v.v... vô minh tánh tội rất khó đoạn và làm gốc rễ phát sinh tất cả phiền não khác.

2. Trình bày sơ lược từ Thô đến vi tế theo năng lực thứ tự.

Chúng ngộ tổng nghĩa không tính chế phục 36 phân biệt chấp thật của tâm và cảnh. Dòng tâm thức chứng nghiệm phương tiện trí tuệ kiên định ngay trong chiêm bao thấy các pháp không có tự tánh như huyễn mộng, nên tác ý hạ liệt thấp hèn không sinh khởi, kết quả Thiện căn lực không xa rời Phật, Trong chiêm bao diện kiến đức Phật, chiêm ngưỡng đức Như Lai thị hiện thần thông thuyết pháp trăm ngàn hội chúng, dạy cho chúng sanh phát tâm Bồ đề trong các quốc độ, dạy cho thành tựu chân thật ngữ tiêu trừ, khổ đau trong các ác đạo, ngăn dứt quỷ la sát tổn hại dân chúng v.v... và được ấn chứng đắc Gia Hạnh Đảnh, vị Bồ tát lợi căn ở giai đoạn Gia hạnh đạo đắc được ấn chứng bất thối chuyển, thành tựu nhiều công đức kỳ diệu, ngại nhiều nên không nêu ra ở đây.

Trong Sự Nghiệp Tam Bảo dạy: các vị Bồ Tát an trụ vào nơi này là siêu việt mọi hành vi của hàng phàm phu, hào quang chiếu sáng vô biên cõi giới khắp trong 10 phương, trong một sát na có khả năng biến hoá vô số thế giới hành hạnh Bồ thí pháp là cúng dường Bồ thí tối thượng làm thoả mãn tâm ý của hữu tình, cứu vớt vô biên chúng sanh trong ác đạo, làm cho chúng sanh có khả năng cúng dường và thọ lãnh giáo pháp từ vô lượng Chư Phật, thiên định, tu tổng trì Đà la ni, giải thoát, thần thông v.v... Vô số công đức vị Bồ Tát tuy chưa đạt được sắc tướng của Chuyển luân Thánh Vương, nhưng có sắc tướng hơn loài người do vị Bồ tát chưa đạt thắng nghĩa Bồ Tát địa nhưng đã siêu vượt hơn địa vị của nhân gian, thanh văn và độc giác. Geshe Nhugrumpa dạy: “Nếu tôi nói công đức thuần tịnh của một vị Bồ Tát ở Gia hạnh đạo thì bạn không thể phân biệt được sự khác nhau với công đức của một vị Phật.”

Nếu chứng thánh đạo kiến chơn như hiện tiền sẽ có được vô biên công đức, ở địa thứ nhất trong khoảnh khắc một sát na (Ghi chú: Trung Quán Tự Tục Phái trở xuống đến Nhứt Thiết Hữu bộ nói rằng một búng ngón tay là 65 sát na, theo Trung Quán Ứng Thành Phái một búng ngón tay là 365 sát na) nhập và xuất định hàng

trăm lần, diện kiến hàng trăm đức Phật, nghe pháp và được chư Phật gia trì, làm chuyển rung hàng trăm quốc độ chư Phật, hào quang chiếu soi khắp trăm ngàn cõi giới, dùng thần biến hoá độ thuần thực hàng trăm ngàn chúng sanh, thọ mạng, dài hàng trăm kiếp, nhập vào Thắng trí thấy hàng trăm tiền kiếp và hậu kiếp.

Điều phục đồ chúng dùng hàng trăm cách dẫn dắt chúng sanh vào giáo pháp, hoá hiện trăm thân, mỗi thân có trăm ngàn chúng Bồ tát quay quanh. Chúng đắc 1200 công đức ở địa thứ nhất. Tương tự 12.000 công đức ở địa thứ hai, đắc 1.200.000 ở địa thứ ba, 120.000.000 (một trăm mười hai triệu) công đức ở địa thứ tư, 10 triệu 12 trăm ngàn tỷ công đức ở địa thứ bảy, ở địa trên công đức vạn triệu v.v... không thể dùng số đếm được nên dùng số bụi vi trần trong quốc độ để tính đếm, địa thứ tám công đức bằng số bụi cực vi của 100.000 Tam thiên Đại thiên thế giới. Công đức ở địa thứ chín nhiều như số bụi của 10.000.000 vô số Tam thiên Đại thiên thế giới. Địa thứ mười công đức quốc độ của Phật bất khả thuyết bằng số lượng vi trần cũng bất khả thuyết. Ở địa thứ nhất chúng nghĩa hư không pháp giới đến địa thứ mười chúng đắc Lực trụ chân như và Hậu Đắc Trí. Trong mỗi địa thành tựu một Ba-la-mật, trong mười địa thành tựu mười Ba la mật như Địa thứ nhất thành tựu Tăng thượng bố thí Ba la mật v.v... mỗi địa đạt tăng thượng công đức của mỗi Ba la mật.

Ở Đại thừa kiến Đạo Vô gián Đạo đoạn trừ 112 biên kế sở chấp phiền não trong ba cõi, lần lượt đoạn diệt 108 hạt giống biên kế sở chấp Sở tri chướng. Tu đạo ở trong địa thứ nhất đến địa thứ hai đoạn trừ mười sáu phiền não tu đoạn và theo thứ tự đoạn trừ hạt giống thô của 108 Sở tri chướng tu đoạn. Sở đoạn (đối tượng cần đoạn trừ) tiêu diệt các chướng khiến cho công đức tăng trưởng. Vị Bồ tát an trụ địa thứ nhất sẽ làm Chuyển Luân Thánh Vương cai trị thế giới, vị Bồ tát trụ ở địa thứ hai sẽ làm chuyển luân Thánh Vương cai trị bốn châu thiên hạ cho đến vị Bồ tát trụ ở địa thứ mười sanh làm vua cõi trời Phạm Thiên, phần lớn sanh làm vua

ở cõi người và cõi trời. Vì lợi tha các Ngài hoá sanh nhiều hình thức như sanh làm loài thú v.v... Nên xem chuyện Tiên thân đức Phật. Khi đắc vào Bồ tát địa, vị Bồ tát không bị phiền não dẫn sanh, đã đoạn diệt tất cả khổ đau luân hồi như sanh, già, bệnh, chết. Đối với tất cả pháp chúng ngộ thiên định gọi là Thiện Đạo, chấm dứt mọi duyên chết vì vũ khí, chất độc, lửa, v.v... chỉ cảm thọ an lạc, đau khổ không còn nữa. Tựa như nhờ năng lực chú thuật và thuốc có thể trừ thuốc độc, vị Bồ tát tuy chưa đoạn phiền não nhưng không bị tái sanh, không tổn hại mình người, sinh mạng vô úy, kệ tụng vô úy; không sợ chết, ác đạo và luân hồi lìa xa năm sợ hãi. An trụ ở Hoan Hỷ Địa trong nhiều kiếp cúng dường nghe pháp từ 10 triệu 100 tỷ 100 ngàn đức Phật trong nhiều kiếp làm tâm tăng thượng rộng lớn. Dùng tứ Nhiếp Pháp thuần thực vô biên chúng sanh, hồi hướng thiện căn về vô thượng Bồ Đề, thanh tịnh ba nhân (Thiện Tài, Đa văn và Tinh tấn) thiện càng thuần tịnh như lửa luyện vàng ròng loại bỏ mọi tạp chất. Càng lên các địa trên thuần tịnh tăng trưởng, mỗi địa cần phải tịnh hoá v.v... Công đức vô lượng ngôn ngữ và suy tư không thể diễn thâu, không sao dẫn chứng chi tiết.

(Trang 120 đến 200 chưa chuyển dịch)

(Trang 200 đến 220)

2) Vì lợi ích của tất cả chúng sinh bằng hư không đang chịu khổ đau, không có hạnh phúc chúng ta sẽ đảm lấy trách nhiệm lợi ích cho tất cả chúng sinh.

Phát khởi tâm từ bi thật sự cầu vô thượng Bồ Đề thì vị ấy được gọi là con của đấng Đại Chiến Thắng, xứng đáng cho tất cả trời người ở thế gian đánh lễ, vừa phát tâm Bồ Đề sẽ tiêu sạch vô lượng tội đoạ, tích lũy tư lương to lớn v.v... có được công đức vô biên. Dạy rằng từ lúc nhận Bồ Tát Hạnh về sau dù là trong giấc ngủ, tâm buông lung, uống rượu, say xỉn v.v... phước đức vẫn liên tục tăng trưởng

bằng lượng hư không. Tích lũy tư lương 3 A tăng kỳ kiếp được tính bắt đầu vào đạo lộ của Phật, từ 37 phẩm trợ đạo Tứ vô lượng tâm, Bát giải thoát v.v... tu tập 144 công đức, kiên trì vẫn tu đến khi nào khởi nghiệm một cách sống động như thật. Giống như tấm lòng của một người mẹ thấy đứa con độc nhất của mình bị bệnh nguy kịch lòng thương xót tự động phát khởi, cũng vậy đối với khổ đau của tất cả chúng sinh tự động phát khởi được như vậy thì bạn đã có được tâm Bi.

1. Lợi ích tu tập tâm từ:

Có tám lợi ích tu tập tâm từ (ban vui): đời này có tâm từ thì tất cả trời người thuận theo, sức mạnh lòng từ thắng được Ma quân, bảo vệ không bị người và phi nhơn tổn hại, thân tâm nhiều hoan hỷ an lạc, không bị thuốc độc và vũ khí làm hại, mọi ước muốn dễ dàng thành tựu, đời sau sanh vào cõi Phạm Thiên. Giải thích rằng: tu tập tâm từ trải khắp chúng sanh ở một châu do đó sẽ sanh làm chuyển luân Thánh Vương, cho đến tu tập tâm từ trải khắp Tam thiên đại thiên thế giới sẽ sanh vào Phạm Thiên. Tu tập tâm từ trải khắp chúng sanh như hư không sẽ đắc phạm hạnh vô trụ xứ Niết Bàn (Phật quả). Bạn thường bố thí quảng đại dâng cúng vô lượng vô số phẩm vật cúng dường đầy cả 10.000.000 (10 triệu) cho đến 100.000.000.000.000.000 (100 triệu tỷ) quốc độ chư Phật tuy được phước đức vĩ đại nhưng không thể so sánh với phước đức tu tâm từ, tu tâm từ lợi ích vô biên v.v...

2. Tu tập Tâm Bi (cứu khổ)

Đối tượng riêng biệt tu theo thứ tự như lúc tu tâm từ, chung thì cách tu tóm lược từ việc chuyên vào đối tượng: thiên quán cần phải làm cho tất cả chúng sanh mẹ già có được an lạc hạnh phúc tạm thời và cứu cánh, Ví dụ: như một người bị lửa thiêu đốt các chân tay chi phần thân thể thì không thể nào dùng đồ ăn thức uống đó có ngon đến thế nào đi nữa. Làm sao có được an lạc nếu không loại bỏ

đau khổ vô lượng lâu dài của các chúng sanh nẻo ác. Các chúng sanh ở cõi lành thì bị Phiền não tham, sân, si v.v... trói buộc ba nghiệp than, khổ, ý không thắng vượt qua bất thiện trở thành nhân sanh vào ác đạo, suy biết đã (sanh vào) rơi vào ba ác đạo đau khổ không thể suy lường các thân phần bị lửa thiêu đốt khổ sở mãi liệt dầu một phút khó mà chịu đựng. Tuy không thể chịu đựng nhưng do nghiệp trước chưa hết thì không thể chết trải qua nhiều Đại kiếp (1 đại kiếp = 271.7908.992.000.000.000.000) kêu gào thảm thiết. Các bà mẹ già có đại ân (đối với con) đang ở bị ném trong ngọn lửa địa ngục thì làm sao con có thể ngồi an nhàn? Do vậy, mong sao tất cả chúng sanh này xa lìa khổ đau và tất cả nguyên nhân khổ đau, thật tốt biết bao xa lìa tất cả khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Con sẽ làm cho tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau.

Quán tưởng rộng: quán sát trước tiên nên quán nhìn trước mặt con cừu bị làm thịt để bạn dễ mừng tượng rồi chú tâm vào hình ảnh này. Do nghiệp trước bây giờ có thân yếu hèn, không thể báo thù kẻ khác, không làm hại ai dù nhỏ như cọng lông, còn bị giết bởi loài người và mãnh thú, trong lòng đầy sợ hãi không biết cái nào nên bỏ, cái gì nên nhận lấy. Lúc đến chết dù có trốn chạy cách nào cũng không thể thoát chết, bị người đồ tể bắt giết, đặt vào chỗ đất giết mổ, không có thể bay, không có thể trốn đi đâu, không ai cứu giúp không một người quen, không thể tấn công bởi quân đội của nó, các chân bị dây buộc chặt không thể di động, bị tên đồ tể thân hình nặng nề đè lên mình, bịt mồm làm cho nghẹt thở khổ đau không thể chịu đựng, một tiếng kêu thảm cũng không có quyền phát ra. Một số dùng dao bén cắt cổ, có nhiều cách giết khác làm cho thịt, xương, gân, bị chặt một lượt trải nghiệm khổ đau không thể chịu nổi. Nhìn gương mặt và mắt biểu lộ đầy sợ hãi chẳng chút thương sót bị chết thân thức lìa thân mạng trở thành thức ăn nuôi thân cho kẻ khác nên sanh thương sót thật tốt biết bao những bà mẹ già thoát khỏi đau khổ này.

Như trước đã giải thích khổ đau của các chúng sanh ở địa ngục nóng, địa ngục lạnh v.v... Cảm thọ đau khổ như thế nào? Khổ đau của loài súc sanh ăn nuốt lẫn nhau, ngu si, bị người sai khiến; khổ đau của loài Ngạ quỷ bị đói khát, mệt mỏi sợ hãi v.v... ; khổ đau ở loài người: sanh, già, bệnh, chết, gặp kẻ không ưa (oán tắng hội khổ) v.v... ; khổ đau của Chư Thiên: ganh tỵ, đấu tranh v.v... ; khổ đau của chư Thiên dục giới bị hãm dọa khủng bố, xua đuổi ruồng bỏ, bị sát hại v.v... ; chư Thiên ở cảnh giới cao khổ đau bị đọa lạc sau khi chết.

Thiên Quán thật rộng rãi và mong sao họ thoát khỏi khổ đau trên, thật tốt biết bao, con sẽ làm cho họ thoát khỏi khổ đau. Thiên quán các nguyên nhân gây ra khổ đau. Hiện tại, có người giàu có quyền lực hội đủ thuận tiện không nhớ nghĩ đến việc lợi tha, hoặc làm thiện, toàn làm những chuyện vô nghĩa như lo chinh phục kẻ thù, dưỡng nuôi quân quyền, vì danh tiếng nhỏ nhoi sẵn sàng chiến đấu v.v... tạo nhiều tội nặng, tự huỷ diệt mình và kẻ khác . Sau khi chết lập tức đọa xuống địa ngục như mũi tên đã phóng ra gây nghiệp nhất định phải chịu quả báo. (Không biết phương pháp thành tựu lợi ích ước muốn cứu cánh thật sự) chỉ tự mãn ước muốn bạn đã thành công cho là tốt cùng, chắc phải sanh vào nẻo ác thật tội nghiệp biết chừng nào. Thấy tình trạng tương tự trên đáng nên phát khởi tâm bi mẫn thương yêu mà không phát tâm bi mẫn là chứng tỏ bạn không biết nhận diện tham đắm vào vinh hoa cuộc đời này.

Phần lớn tăng tục thời nay tham đắm hạnh phúc an lạc hiện tại tuy được sanh ở nơi giáo pháp được hoằng truyền nhưng ý thức kính trọng giáo pháp không có dẫn đến tình trạng cướp lấy lợi tức của chúng tăng, làm hại nhiều hữu tình toàn gây nguyên nhân phải đọa vào vô gián địa ngục, mạng sống ngắn ngủi như ban ngày của mùa Đông nhanh chóng đến ngày chết, rất đáng thương xót. Những người này làm tội báo mà không biết đang vui chơi tự do, sau này phải khóc than nước mắt đầm đìa nên sanh lòng thương. Do chúng không biết dòng sanh diệt, những người

này trước kia đã từng nuôi dưỡng ân đức vô vàn đối với bạn. Thật tốt biết bao tất cả chúng sanh thoát khổ đau v.v... Như trước đã giải thích các chúng sanh bị ba độc điều động làm đủ loại nghiệp, suy nghĩ khổ đau phải trải qua của từng cõi giới trong ba cõi, khát khao xa lìa khổ đau cho tất cả chúng sanh.

Nên tư duy rộng về năm đạo lộ của Thanh văn, Duyên giác cho Bồ tát ở địa thứ mười, xuống đến các vị nhập lưu, các vị ở trong đạo lộ đang đoạn trừ các sở đoạn như Khổ đế, Tập đế từ thô đến tế. Thiên quán thật tốt biết bao các mẹ già chúng sanh này xa lìa tất cả khổ tập (khổ và nguyên nhân của khổ) thô vi tế. Nhờ năng lực công đức con đã tích lũy mong sao xa lìa tất cả khổ tập cho tất cả chúng sanh, con sẽ làm cho tất cả chúng sanh xa lìa tất cả khổ tập.

Học Tập luận dạy: “nên suy tư các câu kệ dạy tu tâm bi và tâm từ trong kinh Ánh Sáng Hoàng Kim”. Hoặc tụng vần thơ trong chương Hồi hướng của nhập Bồ Tát Hạnh:

“ Cầu cho các chúng sanh chấm dứt khổ đau

Mong cho an lạc viên mãn phát sanh”

Nguyện cầu với xúc cảm trong sâu thẳm trong tâm của bạn, được như thế rất tốt.

Lợi ích tu tâm bi: Chánh Pháp Tập Kinh dạy: “Thọ trì và hiểu một pháp thì tất cả pháp Phật ở trong bàn tay của ông”. Một pháp đó là thọ trì Đại bi, có nhiều ví dụ: thành chuyển luân thánh vương, có đầy đủ tất cả hội chúng quyền thuộc v.v... tán thán lợi ích của Tâm bi, có thể suy luận như lợi ích tu tâm từ trên.

Ước lượng tâm bi sanh, Theo Thứ Tự Tu Thiền dạy: “tâm bi phát khởi như người mẹ mong mỗi đứa con yêu quý nhất của mình đang bị đau đớn chóng thoát

khởi và đối với tất cả chúng sanh không khác (đứa con một yêu quý nhất) tự động sanh khởi là đúng bản tính định nghĩa của tâm đại bi”. Cũng như thế Người mẹ mong cho đứa con bà không bị bệnh được an lạc, tâm này trải khắp tất cả chúng sanh không khác với đứa con mình là lúc tâm đại từ phát sinh. Có một bà mẹ già hỏi đại tôn giả Potowa: Thế nào là nghĩa tu tâm từ? Ngài trả lời: lòng thương yêu đối với tất cả chúng sanh như thương yêu đứa con quý mến dễ thương của bà là chừng mức phát khởi tâm bi mãn thật sự. Có một số bạn nhầm lẫn phát khởi tâm bi chỉ hiển hiện trong tâm tưởng lời câu kệ: “Thật tốt biết bao chúng sanh thoát khổ đau” mà không biết chừng mức tâm từ bi thật thực phát sanh. Phát tâm như hình ảnh giả tạo rồi khoe khoang đi vào pháp thâm sâu bí mật thì giống như xem điểm đặc thù của các pháp đại thừa như vết nếp nhăn của sừng con thỏ (chuyện không đâu, vốn thỏ không có sừng, làm gì có nếp nhăn trên sừng thỏ). Điều rất quan trọng nếu chưa thể nghiệm đúng tiêu chuẩn phát khởi tâm bi thì hành giả cần nỗ lực lâu dài cho đến khi nào phát tâm bi thật sự.

3. Tu tập tâm tăng thượng:

Cầu nguyện tất cả chúng sanh có được phúc lạc, mong sao xa lìa khổ đau, không phải phát thệ nguyện hứa làm lợi ích cho chúng sanh bằng lời suông mà phải nghĩ như sau: tôi phải hoàn thành tất cả nguyên nhân của phúc lạc và phúc lạc của các chúng sanh mẹ già, trừ diệt tất cả nhân khổ đau và khổ đau của chúng sanh mẹ già, không cần phải nhờ cậy vào người khác, chính tôi sẽ đảm lấy trách nhiệm này, thiên quán tận trong lòng của bạn. Ở đây sự khác biệt rất lớn ý nghĩ tôi sẽ làm lợi ích cho chúng sanh và đền đáp lòng tử tế, tâm bi, tâm từ. Như trước phát lòng từ bi như thương mại chưa ký kết hợp đồng, sau phát tăng thượng tâm việc thương mại đã được quyết định và ký hợp đồng.

2. Luyện tâm khát khao tìm cầu Bồ đề.

Bạn ấy có khả năng hoàn thành nghĩa vụ lợi ích cho tất cả chúng sanh hay không? Hiện tại không đủ khả năng hoàn thành việc lợi ích cho một chúng sanh nói chi đến tất cả chúng sanh khác. Không những thế tất cả A La Hán của Hàng Thanh Văn Duyên giác bị giới hạn việc lợi ích cho chúng sanh, không thể lợi ích hoàn toàn. Các vị Bồ tát ở Tư lương đạo, Gia hạnh đạo, các vị Bồ tát an trụ vào các địa (trong mười địa Bồ Tát) làm lợi tha rất rộng lớn, nhưng so với đức Phật thì lợi ích kia còn bị phiếm diện: “Đức Như Lai so với Bồ Tát tối hậu hữu (vị Bồ Tát không tùy nghiệp lực luân hồi thọ sanh ở thế giới) khác nhau về việc lợi tha như đất ở đại địa và hạt vi trần nhỏ, như nước trong biển cả so với nước trong dấu móng chân” như trong Bảo Tánh Luận dạy: “Đức Thế Tôn đạt đến Bồ Đề Tạng cho đến thị hiện pháp thân làm lợi ích cho chúng sanh khiến cho một số chúng sanh phát Tâm bồ đề, không một ai không phát tâm trong một đời, điều này bí mật không thể nghĩ bàn”. Cho nên tự lợi chưa viên mãn sẽ không đủ khả năng lợi tha viên mãn, đức Phật duy nhất làm lợi tha viên mãn Thiên Quán như trước đã giải thích: Làm cho tất cả chúng sanh hạnh phúc, trừ khổ đau muốn thực hiện lợi tha cho tất cả không còn cách nào khác phải đầy đủ mọi công đức thi hành sự nghiệp qua thân, khẩu, ý, loại bỏ mọi lỗi lầm viên mãn quả vị Phật.

3. Thiên quán luyệ tâm có được kết quả phát tâm bồ đề.

Con vì giải thoát mọi khổ đau của tất cả chúng sanh mẹ, làm lợi ích mang lại an lạc hạnh phúc cho tất cả mong con sớm thành quả vị Phật cao quý. Cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho con có đủ khả năng thực hiện điều đó.

Quán tướng trên đỉnh đầu có Thầy Chư Thần thân thứ hai hoà nhập vào bạn hoá thành thân của Đấng Năng như bốn sư Thích ca, thấy rõ ràng mình là đấng Năng như phóng hào quang hoá thành thiện căn, thân, thọ, dụng hoá thành cam lộ ánh sáng năm sắc mang sự mát dịu xoá tan khổ nóng bức cho chúng sanh ở

địa ngục nóng, mang hơi ấm xoá tan khổ lạnh giá ở địa ngục lạnh, trừ đói khát ở chốn Nga quý, trừ ngu si ở loài súc sanh v.v... Chỉ vừa xúc chạm hào quang khổ đau của chúng sanh được dập tắt tịnh hoá khổ đau và tội chướng tập khí của từng loại chúng sanh trong 6 loài chúng sanh chuyển thành thân đáng Năng nhơn, thế giới chuyển thành tịnh độ. Kết thúc và thời nghỉ lao thực hành như trước.

2. Luyện quán hoán đổi ngã tha (chúng sanh khác)

Suy nghĩ xung quanh bạn rõ ràng có đủ tất cả chúng sanh. Chúng ta ngày trước quen với ái trọng bản thân tự động phát khởi, bỏ mặc chúng sanh khác, chấp thủ như vậy không hợp lý. Tại vì sao? Là vì bạn và tất cả chúng sanh giống nhau muốn có được hạnh phúc, cũng giống nhau về phương diện không muốn bị khổ đau. Sự thật khát vọng mong muốn mình và tha đều giống nhau, không phải lẽ chút nào nếu bạn chỉ thương mến thân quyến của bạn mà không thương mến những chúng sanh khác không liên quan với bạn?

Có nhiều nguyên nhân chứng minh rất hợp lý để ái trọng các chúng sanh là từ vô thủy trong vòng lang thang luân hồi các chúng sanh này đã làm mẹ của bạn vô số lần, làm lợi ích rất nhiều, cứu nguy cho bạn, Ân đức vô lượng như trước đã nói. Ngay trong đời này lúc bạn còn thơ ấu được cha mẹ thân quyến dưỡng nuôi, sau khi lớn lên, đồ vật áo quần bạn mặc, tắm tắm lót chỗ ngồi của bạn dùng lông, da của chúng sanh, chúng sanh dệt hoặc đánh bóng mà thành. Thức ăn bạn ăn do nhiều chúng sanh nỗ lực gieo trồng, sữa uống và thịt của chúng sanh bạn dùng. Chỗ ở của bạn được chúng sanh làm từ lông Yak dựng thành lều hoặc ngôi nhà cho bạn ở.

Tóm lại: chúng ta không gieo trồng mảnh ruộng nhỏ như bàn tay, không phải buôn bán kiếm một ít tiền, tuy sống đời ần sĩ có đủ thuận duyên để làm lành là nhờ ân của chúng sanh. Suy nghĩ kỹ hơn thì nương nhờ ân của chúng sanh giúp

cho tất cả tư lương thiện của bạn thành tựu. Do giữ giới từ bỏ tổn hại chúng sanh khác bạn có được thân người hạ mẫn, quả của bố thí bạn có được thức ăn, đồ mặc và các thọ dụng. Kết quả tu hành nhẫn nhục bạn được tướng mạo xinh đẹp, tinh tấn lợi tha công việc bạn dễ thành công. Bạn muốn thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn thì cần có đối tượng bố thí (người nhận vật bố thí) muốn giữ giới cần có đối tượng giúp bạn từ bỏ tổn hại v.v... đều nương nhờ chúng sanh, bạn được thành công.

Muốn thành quả vị Phật Toàn giác bạn cũng nương nhờ chúng sanh khắp không giới phát tâm từ bi, căn bản của đạo đại thừa, phụ thuộc vào chúng sanh hành Sáu Ba la-mật hoàn mẫn hai tư lương (phước và trí), nương nhờ chúng sanh bạn có đối tượng hành lợi tha công việc Phật sự tiếp tục cho đến khi nào hư không còn tồn tại. Đạo lộ đại thừa, các quả thiện đức không có thể một cái nào thành mà không nhờ ơn chúng sanh.

Do vậy, người ở nhân gian thường trân trọng thửa ruộng đã cho trồng trọt hạt giống gặt vụ mùa tốt, cũng vậy bạn gieo trồng hạt giống bố thí v.v... Vào thửa ruộng chúng sanh gặt quả chín mùi lợi ích tạm thời và lâu dài cứu cánh. Điều đó chứng minh rằng chúng sanh xứng đáng trân trọng thương yêu.

Giải thích rộng sự nguy hiểm không ái trọng tha, đối với bạn ái trọng mà không ái trọng tha chia ra thành hai khuynh hướng cho nên đối với mình sanh tham đắm, đối với tha không ái trọng phát sanh mọi phiền não như sân hận, tật đố v.v... Từ đó bạn tích lũy nhiều hành động phải trải nghiệm khổ đau luân hồi bạn không muốn. Nghe khổ đau của ba ác đạo đủ làm cho mình khiếp vía cũng do bạn ái trọng tự thân gây ác nghiệp mà ra. Tóm lại: tất cả những đau khổ, sợ hãi, tổn hại, hiểm họa ở thế gian này có ra do ái trọng tự thân.

Trước đây Đức Phật Thế Tôn cũng giống hệt như chúng ta về mặt tốt xấu, từ vô thủy lang thang trong luân hồi. Có lúc làm Chuyển Luân Thánh Vương, hoặc làm kẻ nô lệ hèn mạt nhất của Chuyển Luân Thánh Vương, khi thì hưởng thụ tài lộc bằng cõi thần tiên cho đến chịu khổ đau nơi địa ngục, chưa từng hiểu biết về nghiệp có cao thấp khổ lạc. Lúc ngài tái sanh ở cõi địa ngục làm kẻ kéo xe ngựa, thấy người bạn cùng kéo xe ngựa với mình không thể kéo nổi liền phát tâm thương yêu trân trọng tha hoan hỷ kéo thay cho bạn, ngay khi đó tội tiêu liền thác sanh lên cõi cao. Từ đó Ngài bắt đầu hạnh phúc bền vững cho đến tự lợi, lợi tha viên mãn trở thành Vô thượng sư, nơi nương tựa của toàn chúng sanh. Chúng ta từ xưa cho đến bây giờ do ái trọng tự thân muốn một mình thừa hưởng tất cả những gì huy hoàng trên thế gian này. Làm sao có thể thành tựu tự lợi trong khi bỏ mặc kẻ khác, tất cả tổn thất của kẻ khác, càng ngày bạn càng xa dần với an lạc hạnh phúc, tình trạng đau khổ liên tiếp không ngừng toàn là những hiểm họa như thế này. Sự khác nhau cao thấp giữa đấng Năng Nhơn với chúng ta ở chỗ là ái trọng tha hay không, bạn có thể biết thiện đức ái trọng tha và nguy hiểm ái trọng tự thân.

Phân chia nghiệp quả: Từ việc bỏ mặc chúng sanh dẫn đến sát sanh, trộm tài sản, hành vi bất chánh đối với vợ chồng người khác, nói dối, nói lời ly gián, lời ác bị đọa vào nẻo ác. Sanh được cõi lành tuân tự bị thọ mạng ngắn ngủi, thiếu thốn tài sản, Vợ chồng bạn bị người khác cướp, các đối tượng bạn tín nhiệm lừa dối. Thân quyến phản bội, nghe lời thô ác. Tâm lợi ích cho kẻ khác là phóng sanh cho sinh mạng sắp bị giết, bỏ thí, bỏ tà dục, nói lời chân thật, làm hoà nhau, nói lời ôn hoà v.v... nghiệp ấy sanh vào cõi lành theo tuân tự bạn sẽ sống lâu, có đủ những tài sản bạn cần, người xung quanh bạn kết nối dài lâu, lời nói được tín nhiệm tôn trọng, bà con bạn bè (bền vững) tin cậy, được người khác ca ngợi v.v... bạn dễ dàng nhận thức được điều này trên thế gian như nhà lãnh đạo không chăm cho người phục dịch thì công việc không thành, người phục dịch không làm việc cho

ông chủ thì họ khó kiếm được cơm ăn áo mặc. Như các vị tình trưởng thương yêu chăm lo hạnh phúc cho dân tình thoả mãn ước muốn cho người làm việc thì công việc ông chủ sẽ thành công.

Nếu không phát khởi ý tưởng các chúng sanh khác là tôi thì có thể khởi lòng ái trọng tha như ái trọng tự thân hay không? Tu tập ái trọng tha một thời gian lâu dài thì có thể phát sanh. Ví dụ: do thói quen chấp ngã là tôi, thật sự khác với tôi là tinh cha huyết mẹ tụ hội thành thân hình này bạn cho là tôi rồi sanh lòng ái trọng. Trước đây có người vừa mới nghe tên bạn thấy khiếp đảm xem họ là kẻ thù, sau này thân quen hợp tính trở thành bạn thân thì ái trọng cũng giống như vậy. Có thể phát tâm, chỉ là tâm tốt không lợi ích gì cho kẻ kia thì tâm thêm mệt mỏi? Chúng ta trước nay không lợi ích hoặc mập mờ với tâm lợi ích, nếu có thể thực hành tâm lợi tha như định bạn sẽ làm lợi ích rộng lớn cho kẻ khác trong tạm thời và lâu dài. Bạn phát tâm thật sự lợi ích thương yêu cuộc sống khác thì loài người, phi nhân thấy đều sinh lòng kính trọng và nghe theo bạn là duyên khởi chơn như tu tập điều lành xả bỏ làm ác chỉ nói giản lược bạn sẽ được lợi ích vô lượng, theo tuần tự qua năng lực ý nghĩ và hành vi càng ngày càng tăng trưởng đến một lúc mỗi luồng ánh sáng của thân phát ra có khả năng làm cho vô lượng chúng sanh an vui lợi ích.

Chư Phật ban sơ phát tâm, thực hành những hạnh khó hành, đắc quả cứu cánh, chuyên pháp luân chỉ vì lợi ích cho chúng sanh.

Dạy rằng: nên làm tổn hại chúng sanh là làm tổn thương Đấng Năng Nhơn, làm lợi ích cho chúng sanh như phẩm vật cúng dường tối thượng dâng lên Đức Phật. Tại vì sao? Vì các Ngài ái trọng chúng sanh nên bạn rất nên ái trọng chúng sanh. Hãy gieo hạt giống phước đức vào ruộng chúng sanh bằng cách ái trọng chúng sanh (giữ lòng thương yêu) là cơ sở phát sinh mọi tư lương thiện ở tạm thời và lâu dài. Nếu bỏ mặc chúng sanh, nghịch phạm chúng sanh thì sẽ dẫn đến mọi

suy thoái tai ách, bạn nên ái trọng thương yêu chúng sanh hơn cả sinh mạng mình. Từ nay trở đi không có tâm bỏ mặc chúng sanh dù là trong một sát na không phát sanh. Không phải lời cầu nguyện suông làm hoàn thành lợi tha mà bạn xin nhận hết tội lỗi khổ đau của tất cả chúng sanh mẹ già đang chịu trăm ngàn khổ đau bất hạnh, mọi thiện lành hạnh phúc của bạn dâng tặng cho chúng sanh. Con sẽ làm cho tất cả chúng sanh xa lìa khổ đau và có hạnh phúc viên mãn. Xin Thầy Chư Thần gia trì thỉnh thượng sư Năng Nhơn trên đỉnh đầu con, từ nơi ngực Ngài phóng ra hào quang chiếu đến tất cả chúng sanh xung quanh mang hết tập khí nghiệp phiền não tội nghiệp của các chúng sanh đem vào giữa ngực con làm tiêu sạch ái trọng tự thân, quán tưởng chúng sanh hoàn toàn loại bỏ khổ tập.

Có kiếp làm vua Bi Lực cho năm quý La Sát hút máu mình v.v... Xem truyện Tiên Thân đức Như Lai kẻ phàm phu ở thế gian truy cầu an vui, tất cả những thứ đó Ngài đã từ bỏ như khạc bỏ nước miếng.

Vì để được nghe Pháp, Ngài đã hành nhiều khổ hạnh như trong truyền ký trích dẫn Ta ái trọng chúng sanh khác là pháp độc nhất thù thắng phát tâm Bồ Đề. Đức Vô Tỷ Atisha học pháp với nhiều vị Thầy nhưng nghe đến tên Ngài Tselingpa Thầy mình liền chấp tay, nước mắt chảy dài. Đối với ta không có bậc Thầy này tốt bậc thầy này xấu, nhờ ân đức Thầy Tselingpa ta có được thiện đức tâm tốt lành. Một lần khác Ngài Atisha bị đau tay, đặt tay mình vào lòng của Domtoenpa nói rằng: Ông có lòng tốt gia trì vào tay ta. Khi gặp người quen thay vì hỏi “Có khoẻ không?” Ngài hỏi “Có tâm tốt lành không?” Tôn giả Atisha nói với Domtoenpa rằng: Ta thiếu phước không gặp được một vị thầy tôn giả thì sẽ bị khổ não. Nhờ lời dạy tinh tuý luyện tâm bồ đề và nên học một pháp này hãy xem trọng tâm bồ đề độc nhất này”.

Bồ tát Potowa nhiều kiếp về trước Ta ái trọng chúng sanh khác, tu tập tâm tăng thượng đi vào đại lộ thiên thang mong sao tất cả khách quý quê hương chúng ta được mùa, nguyện cầu thành tựu mọi công việc và tôi hoan hỷ người kia được chiến thắng, vui mừng khi họ được an vui phát được Tâm bồ đề. Sau này như lời dạy của Geshe Domteonpa chỉ tu tập Tâm bồ đề làm thiện quán chính yếu lúc sắp lâm chung chấp tay nguyện cầu: “cứu độ cho chúng sanh chưa được cứu độ, bảo vệ cho chúng sinh không người bảo vệ, tương tự ở mọi nơi chốn, thế giới, thân quyến và những ai không nơi nương nhờ, ta sẽ làm cho chỗ nương nhờ cho tất cả chúng sanh”, sau đó Ngài an nhiên nhập diệt trước mặt Geshe Domteonpa (Puching Gompawn, Chengawa, Potowa) hỏi ba huynh đệ đồng môn là Puchung, Changwa và Potowa ở xứ Kham về sự lãnh hội Phật pháp. Potowa thuyết pháp cho tăng chúng hàng trăm ngàn. Puchungwa xây dựng chùa chiền dùng nhiều vật chất của mình và người cúng dường dựng tượng, kinh điển, xây tháp. Gompawa chuyên tu tập, một hôm ở xứ Kham có một tổ kiến Ngài cúi đầu chạm vào tổ kiến khóc ròng, lấy mũ xuống, chấp tay, nước mắt chảy ròng ròng thật là kinh ngạc. Domtoenpa nói: Ngài Gompawa là người lãnh hội hiểu tu hành pháp Phật. Có rất nhiều công đức nếu nói bây giờ không làm cho Domtoenpa hoan hỷ. Langritangpa dạy mở bộ kinh thâm sâu nói rằng : “Tất cả lỗi lầm là của chính tôi, tất cả công đức là của chúng sanh tôn quý”. Điểm quan trọng ở đây bạn dâng tặng tất cả phần thắng và lợi lộc cho chúng sanh khác, xin nhận tất cả thua thiệt về phần mình nếu bạn không có tâm niệm như vậy là không hiểu lời Phật. Các bậc Thầy tiền bối tuân tự xuất hiện đều ca tụng duy nhất Tâm Bồ Đề ta nên ái trọng chúng sanh khác. Đây chính là tinh yếu tu hành thành tựu toàn diện công đức hiện chứng đạo lộ thâm sâu như biển cả.

Có một người cho rằng tu tập Lamrim này lâu dài, nhanh chóng cho việc hành trì Mật chú. Tâm ý xúc cảm thương yêu mãnh liệt nghĩ rằng chỉ có đức Phật

mới có khả năng hoàn thành lợi tha nên khát khao sớm thành Phật ý tưởng này rất hiếm hoi. Ngày nay phần đông người ta nghĩ rằng hành theo thứ tự đạo lộ quá khó khăn nên tu đạo lộ nhanh chóng dễ hành hơn. Nói như vậy chúng tỏ bạn không hiểu yếu điểm của đạo lộ kinh chú (Hiển Giáo Và Mật Giáo). Luyện tâm trên các đạo lộ theo thứ tự Tâm bồ đề tự động chưa phát sinh trong dòng tâm thức thì không thể là chỗ chứa thích hợp tu tập Mật chú. Trong Tục Truyền Quán Đảnh Kim Cang Thủ dạy: “Này Văn Thù, những ai muốn tu hành Tâm bồ đề, khi nào thành tựu được Tâm bồ đề. Văn Thù, lúc đó vị Bồ tát hành Mật chú. Bồ tát vào đàn tràng (Mandala) của Đalani chú nhận quán đảnh đại trí tuệ. Những ai chưa hoàn thành Tâm bồ đề thì không được vào cửa Mật chú cũng không được vô trong Mandala” Kim Cang Đảnh tục dạy:

“Trải qua hàng trăm kiếp

Tuy tu hành tinh tấn

Bôn hạng chúng sanh ở đời

Đã thành cùng chưa thành

Chưa phát Tâm bồ đề

Hoặc có tâm nghi hoặc

Không y giáo phụng hành

Không tin tức không thành”.

Như vậy Tâm bồ đề thật sự chưa sanh thì không thích hợp tu tập chú (Kim Cang thừa). Như ba hạng sĩ phu trong Lamrim cảm nghiệm tự động phát khởi “Ta

ái trọng chúng sanh khác”. Tâm tự động phát khởi qua thời gian dài nỗ lực tu đạo mà thành.

Geshe Tompa dạy: “Potowa, đời này tôn giả không nên tu Mật chú đạo lộ, vì con đường mật chú này giống như cỡi con ngựa chúng sẽ bị hất ngã xuống đất”. Đức Đại Potowa khi trẻ chỉ chuyên nghe học pháp mật chú, sau đó đến Kham nghĩ một việc tu hành nhưng học pháp với Geshe Tompa thì Ngài từ bỏ khát vọng đến Kham và quyết định từ bỏ ước muốn hành trì chú trong đời này. Nghiên cứu sâu sắc con đường toàn giác của Chư Phật Bồ Tát trải qua thời gian lâu xa tu hành không thấy pháp nào khác ngoài Tâm bồ đề hy hữu này. Nhập Bồ Tát hạnh dạy:

“Đức Phật trải qua nhiều kiếp

Thấy lợi ích tu hành Tâm bồ đề”

Tôn giả (Tsongkhapa) Nhứt thiết trí cũng dạy: “Chư Bồ Tát trải qua nhiều kiếp dùng trí tuệ quan sát các đạo lộ phương pháp thù thắng thành Phật chính là đây (Tâm bồ đề)”. Do vậy, ngoài truy cầu học pháp cao sâu bạn nên tu tập Tâm bồ đề quý báu này.

2. Nghi phát tâm có 2 phần: chưa đắc khiến cho đắc, đắc rồi phòng hộ không cho suy hoại.

1. Nhận giữ phát bồ đề tâm nguyện trong Lamrim và giải thích rộng về các học giới v.v... Nghi quỹ nhận Bồ đề tâm hạnh và các học giới nên xem Bồ đề Chánh đạo luận và điều rất quan trọng nên hành trì. Ở đây xem trong Delam (Lạc đạo) cũng nhận Bồ đề tâm hạnh và nguyện cùng một lượt. Theo thường lệ quét dọn phòng thờ, bày biểu tượng thân, khẩu, ý của Đấng giác ngộ, dâng phẩm vật cúng dường v.v... Các pháp chuẩn bị và từ nương tựa bậc thầy cho đến chánh thức phát tâm duy trì thiền quán trên đỉnh đầu là Thầy rồi phát nguyện sớm thành Phật vì lợi

ích của tất cả chúng sanh. Cho nên ngày hôm nay cho đến ngày đắc quả bồ đề tạng con không bao giờ xả bỏ Tâm bồ đề, giữ thọ trì Bồ tát giới, học hạnh vĩ đại như chỉ dạy mà tu hành, lập lại theo lời đức Phật như sau:

“Tất cả chư Phật Bồ tát

Xin thương tưởng lắng nghe con

Ngày trước Đấng Như Lai

Phát Tâm bồ đề theo thứ tự tu hành

Học giới Bồ tát hành như thế nào

Con cũng xin học theo thứ tự

Với lợi ích chúng sanh

Nguyện phát Tâm bồ đề

Thọ học giới Bồ tát”

Đọc ba lần, lúc kết thúc nghĩ đã nhận được giới Bồ tát và phát Tâm bồ đề.

“ Hôm nay đời ta có quả lành

Phúc thay được thân người

Nay sanh trong dòng giống Phật

Làm con của đức Phật

Từ rày trở về sau

Phải sống hợp với gia tộc ấy

Dòng tộc tôn quý không sai lầm

Chớ để ô danh dòng tộc Phật”

2. Đặc giới phòng hộ không cho suy hoại.

Học giới của Bồ đề tâm nguyện và Bồ đề tâm hạnh có 2.

1. Có 2 học giới nguyện nhân không suy hoại phát tâm Bồ đề và đời khác không xa rời phát Tâm Bồ đề. 1 (Nguyện nhân không suy hoại phát Tâm bồ đề) có 4. 1. Potowa dạy: “tóm lược lợi ích của Tâm Bồ Đề: tất cả công đức của Phật địa, nhân đạo quả của đại thừa phụ thuộc vào Tâm Bồ đề. Nếu có Tâm bồ đề là có tất cả điều trên, nếu không có Tâm bồ đề là không có điều trên” nên biết nơi kinh luận khác dạy suy tư lợi ích của Tâm bồ đề.

2. Dù gặp bất kỳ điều kiện nào cũng không từ bỏ Tâm bồ đề: Để tâm ấy tăng trưởng ban ngày phát tâm 3 lần và ban đêm 3 lần.

3. Gặp một số chúng sanh làm ác tạo nghịch duyên bạn phải ngăn khởi tâm thối thất nghĩ không bao giờ làm lợi ích cho chúng sanh này.

4. Nguyện nhân làm tăng trưởng phát tâm bằng cách bạn tinh tấn tích lũy phước đức như cúng dường Tam bảo v.v... Và tích lũy trí tuệ (đời khác không xa rời Tâm bồ đề).

2. (Đời khác không xa lìa phát Tâm bồ đề). Có 2 trong nhóm 4.

1. Nói dối lường gạt Thầy, các Thầy quý phạm Sư và thân giáo sư v.v..., làm cho người khác làm lành sanh tâm hồi hận, nói lời thô khó nghe do sân hận với vị Bồ tát tu đại thừa, nịnh hót dối gạt do không có tăng thượng tâm là 4 pháp đen cần từ bỏ. Nhóm 4 thứ 2: Bỏ nói dối như trên, có tâm thành thật không nịnh hót dối

gạt chúng sanh, ca tụng hợp lý và xem các vị Bồ tát như Đạo sư, tôi sẽ làm thuần thực các chúng sanh đưa họ đến bồ đề viên mãn là 4 pháp trắng nên nương theo v.v... Như lý học theo các nhân không xa lìa phát tâm.

2. Học giới của Bồ Đề Tâm hạnh.

Mười tám giới trọng, 46 giới khinh khéo phòng hộ thanh tịnh giới Bồ tát không cho trái phạm, giữ gìn học giới của Bồ đề Tâm Hạnh và Tâm Nguyên như sinh mạng cho đến ngày giác ngộ. Nếu bị trái phạm giới trọng và khinh liền phải như pháp nỗ lực sám hối. Như Bồ tát luật nghi nói có thể nhận Bồ đề tâm nguyện và tâm hạnh cùng một lúc. Nói chung, chỉ có Bồ đề tâm nguyện theo nghi lễ phát tâm rồi có thể học giới hay không nhưng nếu không thể hành học giới Bồ đề tâm nguyện thì không được nhận thọ nguyện Bồ đề tâm nguyện. Nếu không thể thọ trì học giới của Bồ tát thì không được truyền Bồ đề tâm hạnh. Xem mình có thể giữ hay không rồi thọ trì tuân tữ Bồ đề tâm nguyện và Bồ đề tâm hạnh sẽ tốt hơn.

3. Phát tâm rồi thực hành:

Lúc phát tâm suy tư như khẩn cầu ở lúc chuẩn bị, chính thức có 2: Sáu Ba la mật làm thuần thực pháp Phật trong tâm chính mình, học Bốn nhiếp pháp thuần thực dòng tâm của chúng sanh khác.

1 (Thuần thực pháp Phật trong Tâm chính mình). Có 6: Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn.

1. Bồ thí: Bản thể của bồ thí là tâm cho, tâm khởi động thiện lành thực hành bồ thí qua thân, lời, tận đáy lòng không keo kiệt bồ thí tất cả thiện căn, tài sản, thân thể, kết quả tâm quen với việc bồ thí hoàn toàn cho kẻ khác thì là bồ thí Ba-la-mật. Có ba loại bồ thí: Pháp thí là chỉ dạy diệu pháp bất điên đảo cho đối tượng nghe pháp thích hợp (pháp khí) với tâm ý tăng thượng không màn đến

chuyện vật vãnh (cúng dường, lợi dưỡng v.v...) , dạy nên bỏ tội lỗi nghề sinh sống ở đời, giữ giới làm nền tảng. Vô úy thí là cứu vớt hết thầy sinh linh ra khỏi sợ hãi của Vua chúa, trộm cắp, sư tử, cọp, cá sấu, phi nhơn, nước, lửa v.v...

Tài thí là bố thí mười đối tượng: kẻ thù, người thân, kẻ bình phàm, người cao sang, kẻ thấp hèn, bằng mình, tri thức, người có lỗi, người hạnh phúc, người an lạc. Bố thí với tâm niệm không bị tạp nhiễm động cơ thấp hèn như ác kiến, chấp thủ, kiêu ngạo v.v... gọi là bố thí hoàn toàn đến lúc cần bố thí bạn cần bỏ những việc phi lý như bắt đơi lâu, làm người nhận khổ đau v.v... mà phải thành thật, tươi cười v.v... dâng đến đối tượng nhận hợp cách. Bố thí bất kỳ vật gì nên suy xét không bố thí vật chất làm cho người nhận tạm thời bị đau khổ, tổn hại lâu dài hoặc tạm thời an vui, lâu dài bị tổn hại. Nên bố thí làm cho người nhận tạm thời an lạc, lợi ích dài lâu hoặc tạm thời bất an nhưng về sau lợi lạc. Trực tiếp cho đồ ăn thức uống, nhà cửa, ruộng đất, ngựa voi, đủ loại châu báu v.v... thân thể, tài sản trong tâm tư thuần tịnh hoá hiện vô lượng vật dụng mà chúng sanh mong cầu, nên học theo cách bố thí của người có trí.

Khi lòng bị chưa mạnh mẽ không nên bố thí thân mạng vì mục đích nhỏ nhen không nên thí thân mạng, không bố thí cho kẻ làm ác, không thí thân mạng cho ma quỷ. Ngoài những điều trên có thể bố thí thân mạng, không nên cúng dường vật thực cho các vị xuất gia không ăn sau giờ cơm trưa, không nên cúng thức ăn uống dư thừa cho bậc trì giới Thiện tri thức (Tăng Già), không cho kinh điển Phật Pháp cho ngoại đạo thích tranh biện v.v... không cho những vật tổn hại mình người như vũ khí, chất độc v.v... không dạy ác chú. Ngoài những điều đó có thể bố thí tùy theo đối tượng, hợp thời và vật chất cần thiết. Có 4 nguyên nhân cản trở bố thí đó là: Trước kia chưa quen bố thí, sợ tài sản bị suy giảm, tham đắm vật chất bố thí tốt, không thấy lợi ích của toàn giác. Theo tuần tự đối trị 4 chương ngại trên khảo sát nguyên nhân hợp lý nên bố thí. Suy nghĩ: lang thang trong luân hồi

chịu nhiều khổ nạn đói khát không ích lợi nếu kiếp này vì lợi tha mà khổ nạn rất nên nhẫn chịu. Do tham chấp khổ đau cho là hạnh phúc nên chịu đau khổ. Hãy quan sát tất cả pháp hành tài sản là đối tượng bị hoại diệt nên bố thí và hồi hướng cho Đại Bồ đề.

Tóm lại: Nguy hiểm của chất chứa và lợi ích của bố thí, từ suy nghĩ với động cơ Tâm Bồ đề bố thí cả thân thể thọ mạng, tài sản, thiện căn 3 đời của mình cho tất cả chúng sanh mà không hối tiếc. Trong bí mật quán tưởng dạy pháp thuần khiết cho tất cả chúng sanh, cứu những loài côn trùng sâu bọ khốn cùng ra khỏi khiếp sợ của lửa, nước v.v... có thể bố thí miếng thức ăn nhỏ cho kẻ hành khát, chim, chó v.v... cho đến đại Bồ Tát trên cao hành trì bố thí khi hành hạnh bố thí cũng nên hành đủ Sáu ba la mật, sức mạnh truy cầu tự giải thoát nên thọ trì giới luật, tin tưởng Pháp Phật nhẫn nhục đối với lời thô ác của người khác v.v... , hoan hỷ làm cho bố thí càng ngày càng tăng trưởng cần tinh tấn, không trộn lẫn với pháp tiểu thừa chú tâm nhứt cảnh hồi hướng công đức thiện căn cho Toàn giác hành Thiên định và Trí tuệ chứng biết hành động bố thí, đối tượng được thí, đối tượng thí đều không thật như huyền thuật.

2. Trì giới Ba la mật: Giới là từ bỏ tâm tổn hại chúng sanh khác, thuần quen hoàn toàn với trì giới là giới Ba la mật. Có ba loại giới.

Nhiếp Luật Nghi Giới là thọ trì giới Bồ Tát, nếu là một vị xuất gia thọ trì trong năm loại giới biệt giải thoát, hai loại biệt giải thoát cho hàng tại gia cư sĩ, nam nữ. Như Chư Thiên không thể thọ giới Biệt giải thoát, nếu thọ giới Bồ tát thì thọ giới bỏ mười điều ác hoặc bảy tánh tội của thân, lời cộng thông với Biệt giải thoát giới.

Nhiếp Thiện Pháp Giới: sau khi nhận giới Bồ tát thì dùng thân lời ý tạo thiện nghiệp, sống trong giới luật Phát triển trí tuệ văn, tư, tu, tích lũy tư lương

bằng cách kính trọng, Thầy cha mẹ, người bệnh, ca ngợi người có công đức, nói lời tùy hỷ việc thiện của kẻ khác, nhẫn nhục trước sự làm hại của người kia phước thiện 3 nghiệp thân, lời, ý hồi hướng về toàn giác. Khẩn nguyện thành tựu vô lượng công đức, cúng dường Tam Bảo, bất phóng dật thường tinh tấn hướng thiện hành Sáu ba-la-mật. Dùng chánh niệm giác tri phòng hộ các căn không cho hướng đến phiền não. Lượng thức ăn vừa đủ (tiết độ ăn uống) thiền tập Du già không màn khen chê, nương tựa Thiện tri thức, nếu có sai phạm liền ở trước sự chứng minh của chư Phật Bồ Tát sám hối, trừ diệt. Gom đủ trong Sáu ba-la-mật trong dòng tâm thức thiện pháp chưa sanh làm cho phát sanh. Đã sanh không cho suy hoại và làm cho càng tăng trưởng.

Nhiều ích hữu tình giới. (Làm lợi ích chúng hữu tình) làm cho các loài hữu tình ở đời này và đời sau lợi lạc không tạo tội lỗi. Giúp đỡ làm bạn đường cho khách đi đường dạy phương pháp làm nông nghiệp không bị hao tổn mất mùa, cho người bệnh thuốc men, dẫn dắt người mù loà. Làm những việc cần giúp đỡ. Sau đó dạy phật pháp hợp với trình độ khát vọng của chúng sinh, dạy cách đoạn diệt ác hạnh, nhân khổ tập làm lợi ích lâu dài. Làm lợi ích bằng cách cứu thoát sợ hãi của loài mãnh thú, cá sấu, vua chúa, trộm cướp v.v..., trừ diệt khổ đau của sự xa lìa cha mẹ, thân quyến, tài sản dạy về vô thường, cho thức ăn cho kẻ thiếu sinh nhai, cho áo quần trang sức cho kẻ trần trụi và thiếu trang sức, bố thí tài vật cho người cần dạy cho chúng sanh làm lành qua thân, khẩu, ý bỏ tội lỗi những nguyên nhân phát sinh bất an khổ đau, dạy cho họ có tín, giới, vãn v.v... sống chánh hạnh, quở trách khi bị phạm giới, điều phục ác hạnh của chúng sanh hoá hiện ra địa ngục nóng lạnh làm cho sợ hãi bỏ làm ác, lợi ích bằng biến hoá thân thông. Làm thế nào để phòng hộ và nguyên nhân làm cho 3 luật nghi hoàn mãn nên tìm hiểu trong chương chú giải Căn Bản Giới Luật.

Tóm lại: suy nghĩ lợi ích của giữ giới và nguy hiểm không giữ giới để tâm muốn thọ trì giới luật phát sinh mạnh mẽ. nỗ lực phòng hộ những nghịch duyên của ba giới luật phát Tâm bồ đề không cho tái phạm, bảo vệ trân quý Bồ tát giới như tròng mắt của mình. Thật tâm muốn giữ giới từ cơ bản bỏ mười điều ác cho đến thực hành giới luật ở địa cao hơn sống trong giới luật hành trì Sáu Ba-la-mật như bố thí giới, ba-la-mật còn lại như trước.

3. Nhẫn nhục ba-la-mật: bản thể của nhẫn nhục là tâm cực trụ tín giải nơi pháp và an trụ thật tâm không bị làm hại bởi tổn hại và phát sanh khổ đau. Nếu quen tu tập tâm chắm dứt hoàn toàn sân hận, bất mãn, chán ghét v.v... Đối với kẻ khác (làm hại mình) là trở thành nhẫn nhục Ba-la-mật. Có ba loại nhẫn: nhẫn nại oán hận: phương pháp chuyển thành đạo lộ tu hành khi bị kẻ thù kia làm hại thì bạn suy nghĩ một số người lấy ân trả oán là do họ bị ma quỷ làm mờ ám không được tự do mới làm hại một số người giúp ích cho Y, không nên sân hận người này, họ chưa đoạn diệt phiền não, đối tượng gần kề, cộng với nhận thức sai lầm v.v... nhiều nhân duyên tập hợp khiến sân hận phát sinh sân hận sai xử làm hại, Y không tự chọn về việc làm hại người, không hợp lý nếu bạn tức giận Y. Phiền não khiến xui Y tự giết hại mình, Y làm hại kẻ khác là chuyện hiển nhiên nên bạn không thể tức giận Y.

Nếu bản tính của kẻ ngu phạm phụ tục tử kia là tổn hại người khác như bản tính của lửa là thiêu cháy thì không hợp lý tức giận Y. Nếu sân hận tổn hại và bất chợt như khói bất chợt làm mù hư không thì bạn không nên tức giận Y. Khi bị người khác đánh bạn, trực tiếp làm hại bạn là cây gậy và vũ khí nếu tức giận thì nên tức giận cây gậy và vũ khí. Hoặc dán tiếp làm hại bạn chính là sân hận của người cầm gậy. Không thích hợp tức giận dù là trực tiếp hay gián tiếp tổn hại mình. Nếu sân giận nguyên nhân chính yếu khiến bị làm hại thì bạn nên giận mình đòi trước đã tạo nghiệp tổn hại người khác mà không nên tức giận kẻ làm hại mình.

Nếu khổ đau nhỏ bị người làm hại bạn không thể chịu đựng thì làm sao bạn có thể chịu được khổ đau ở ác đạo, sân hận là nguyên nhân dẫn sanh vào ác đạo đó. Điều này mâu thuẫn nhau vì bạn không muốn khổ nạn bị làm hại mà bạn sân hận tạo ra nguyên nhân khổ đau ở cõi ác. Một bên là thân mình còn một bên là vũ khí làm hại bạn. Cả hai làm nguyên nhân gây ra đau đớn. Tại sao bạn chỉ tức giận vũ khí mà không tức giận tự thân là điều phi lý. Nếu không sân hận các hàng Thanh văn chỉ lo việc tư lợi, thật phi lý bạn hứa vì lợi ích an lạc của tất cả chúng sanh có sao bạn sân hận các vị Bồ tát làm lợi tha và chúng sanh khác. Lời khen và danh tiếng đâu có ích lợi gì chỉ làm tâm bạn xao động với chuyện vô nghĩa, huỷ diệt tâm yếm ly nhàm chán, ganh tỵ với người có học thức, công đức, v.v... gây nhiều tai hoạ, bị làm hại, thì làm cho suy giảm danh tiếng ca ngợi v.v... bảo vệ ta khỏi rơi vào nẻo ác, chặt đứt trói buộc của lòng tham cho nên đáng cho bạn vui mừng (khi bị làm hại). Những lời khinh miệt v.v... chẳng hề làm hại thân tâm của bạn tuy tạm thời ngăn cản sự thành công của bạn chỉ là chuyện rất nhỏ không đáng cho bạn sân hận tạo tội phải chịu khổ đau nhiều kiếp về sau. Bạn đã phát thệ nguyện đưa tất cả chúng sanh đến quả vị Phật thì thật phi lý nếu bạn không vui mừng thấy một số người có được chút danh vọng lợi dưỡng. Nếu bạn có ác tâm mong cho kẻ thù làm hại mình suy kiệt thì tâm niệm đó đâu có hại được kẻ thù mà tự làm cho mình mệt mỏi thêm. Nếu có thể trả thù thì chỉ thiệt hại cho cả hai cho mình và người, dùng nhiều lý lẽ trí tuệ quan sát phân tích phải quý để ngăn cản bạn, thật không hợp lý ôm lòng thù hận cần phải tu tập nhẫn nhục.

An thọ khổ nhẫn (nhẫn nhục nhận lấy khổ nạn). Như ở trước gặp những duyên gây khổ nạn chuyển thành pháp tu tập đạo lộ. Nếu khổ đau phát sinh mà không thể sửa đổi thì không cần bắt mãn. Nếu đã không chuyển đổi dù bạn bắt mãn không vui thì cũng không ích lợi gì cả. Nếu có thể chuyển đổi đâu cần phải lo âu. Gặp duyên khổ nạn giúp bạn muốn chán bỏ luân hồi, khổ nạn làm tiêu tan cao

ngạo tự cao trong bạn. Khi trải nghiệm đau khổ bạn hiểu ra rằng khổ đau là quả báo của nghiệp bất thiện bạn không muốn bị khổ nạn cần từ bỏ nhân ác, e ngại tránh né tội lỗi. Khi đang bị đau đớn bạn muốn an lạc hạnh phúc không bị đau khổ thấy cần nên tạo nhân hạnh phúc làm thiện hoan hỷ làm lành. Suy luận ra các chúng sanh đang bị nguy hiểm khổ nạn giống như mình làm cho bạn phát khởi tâm thương yêu bi mẫn v.v... Có rất nhiều ưu điểm khi bạn nhận diện và trải nghiệm khổ nạn liên quan đạo lộ tu hành. Xưa kia vất vưởng trong cõi luân hồi vì ước muốn thoả mãn dục vọng thấp hèn, mục đích nhỏ nòi mà tạo nhiều ác nghiệp, chịu vô lượng khổ nạn ở địa ngục bị thiêu đốt v.v... mà chưa thành tựu chút lợi lạc nào cho mình và chúng sanh. Vì mục đích lợi ích của mình và tất cả chúng sanh tu hành khổ hạnh bị đau khổ chút đỉnh thì rất xứng đáng cho bạn nên nhẫn nhục. Những ngoại đạo tín ngưỡng tà đạo hành khổ hạnh như nhảy xuống hầm chia 3 chia, đặt lửa vào năm chỗ trên thân v.v... Các người ở thế gian vì sinh nhai làm nông nghiệp hoặc chiến đấu nơi chiến trường v.v... Còn gan dạ nhẫn chịu khó khổ. Tại sao ta không chịu khổ nhọc tu hành khổ hạnh vì thành tựu lợi ích của tất cả chúng sanh? Như người sắp bị tử hình thay vì chặt ngón tay để thoát chết thì sanh rất vui mừng. Nghĩ rằng chịu khổ đau nhỏ nhất khó hành của loài người như thế này có thể đoạn triệt vĩnh viễn khổ nạn vô biên trong luân hồi là điều quá tuyệt, thật đáng vui mừng xiết bao. Hãy dùng trí tuệ quán chiếu hợp lý rồi tự nguyện nhận lãnh khổ đau từ nhỏ trở lên (để tu hành).

Tự nguyện nhận khổ đau: Sống đời phạm hạnh pháp y thô sơ, khát thực v.v... đạm bạc, ít truy cầu v.v... sống khổ hạnh không khát khao pháp thế gian như được, mất v.v... cung kính sống đời khổ nhọc đêm ngày luyện tâm phòng hộ uy nghi: đi, đứng v.v... Cung phụng cúng dường Tam bảo, Thầy. Bảo trì giáo pháp v.v... Khổ nhọc tinh cần tu hành, cạo bỏ râu tóc, mặc y phẩn tảo, sống nhờ khát

thực, tinh tấn hướng hiện làm cho thân tâm mệt nhọc, khổ nhọc làm lợi ích cho chúng sanh v.v...

Vô sanh pháp nhẫn: đối tượng tịnh tín là công đức của Tam bảo, chơn như của hai vô ngã đối tượng hiện chúng, đối tượng khát khao là năng lực vĩ đại của Chư Phật Bồ Tát.

Khéo tu tập thiện và từ bỏ ác hạnh, tu tập vì đạt được Bồ đề, phương pháp đạt đến, quả Bồ đề là hành theo tất cả đạo lộ học giới bồ tát. Cần phải văn, tư mười hai bộ kinh, tám diệu pháp, khéo kiểm nghiệm kinh luận bằng đạo lý hợp lý.

Tóm lại: lợi ích của nhẫn nhục, nếu sân hận Bạc Thánh hiền, Cha mẹ, Tôn sư thì thiện căn tích lũy trong trăm ngàn kiếp bị tiêu huỷ. Thấy nguy hiểm của sự bất nhẫn nên tu tập nhẫn nhục lâu dài. Dù gặp ác duyên đến đâu bạn phải biết chuyển hoá thành pháp tu tập.

4. Tinh tấn Ba-la-mật: bản chất của tinh tấn là hân hoan thích làm các thiện pháp lợi lạc cho chúng sinh. Tu tập hoàn thiện tinh tấn ấy chuyển thành tinh tấn Ba-la-mật. Có ba loại tinh tấn: **Giáp Bị Tinh Tấn** (áo giáp tinh tấn) vì diệt trừ khổ đau cho một chúng sinh mà phải ở trong địa ngục trải qua vô số trăm ngàn muôn ức đại kiếp chịu khổ nạn, con nguyện không bao giờ xả bỏ tinh tấn vì mục đích thành chánh đẳng giác cho chúng sanh, con nguyện phải thành Phật mà không màn khổ nạn nhiều hay ít, thời gian dài hay ngắn, tâm tư mặc chiếc áo giáp nhẫn nhục này. **Tinh tấn nhiếp thiện pháp** là hoan hỷ thành tựu sáu Ba la mật. **Tinh tấn nhiều ích hữu tình** (tinh tấn làm lợi lạc cho hữu tình) là tinh tấn thực hiện mười một pháp lợi ích cho hữu tình.

Có ba nghịch duyên chướng ngại tinh tấn: Đồi trệ giải đãi, lười biếng hện lần hện lựa nghĩ rằng bây giờ còn nhiều thời gian thì bạn suy tư cuộc sống này không

lâu dài cái chết xảy ra bất cứ lúc nào, sau khi chết sẽ rơi xuống ác đạo, thân người quý báu này rất khó có thể trở lại thiên quán như trước đã giải thích. Đối trị tham làm việc xấu ác: Thích bàn luận chuyện vu vơ vô nghĩa, vui cười v.v... tán loạn tâm tư làm tiêu hoại thiện hạnh là nguyên nhân sanh khổ đau sau này, nghĩ vậy bạn không nên từ bỏ tu hành diệu pháp hay phát sinh vô lượng an vui trong đời này và đời sau. Đối trị tự khinh mình không đủ khả năng sanh nãn chí, khi bạn nói trừ sạch hết mọi sai lầm, đầy đủ mọi công đức của Phật, một kẻ như ta làm sao có khả năng? Đức Phật dạy ngay cả con ong, ruồi, muỗi v.v... cũng có thể đắc quả Bồ đề huống hồ ta đã có được thân người biết phân biệt phải trái, biết cái gì nên từ bỏ và pháp nào nên tu tập nếu không xả bỏ tinh tấn có sao không thể thành Phật? Chư Phật khi xưa cũng giống như ta không tự nhiên thành Phật mà phải trải qua tu đạo dần dần tiến đến quả vị Phật. Đối trị thói chí không thể bỏ thí tay chân v.v... Thời gian lặn hụp trong sinh tử luân hồi vô số muôn ức kiếp thân ta bị chặt, bị thiêu đốt, bị cắt thành nhiều mảnh v.v... khổ đau khôn lường mà không được ích lợi thành tựu ước nguyện, so với hành khổ hạnh vì thành giác ngộ thì khổ đau rất nhỏ, đáng nên nhẫn nhịn vì mục đích vĩ đại thành tựu tự lợi lợi tha. Bỏ thí chân tay không thích hợp cho người sơ cơ, trước tiên bạn tập bỏ thí rau cải, những đồ vật nhỏ nhất cho đến quen dần với bỏ thí, khi bạn không còn tham luyến thân mạng với lòng đại bi mãnh liệt cộng với lợi ích to lớn lúc ấy mới bỏ thí thân mạng. Nếu phải tái sanh nhiều lần trong luân hồi để hành Phật nghĩ rằng bạn không thể chịu đựng khổ nạn như thế, đối trị tâm niệm này bằng cách: Một vị Bồ tát từ bỏ tội lỗi nên thân thể không bị khổ đau và chứng đắc các pháp không có tự tánh nên tâm bất an không còn, tuy trụ trong luân hồi tâm không phiền muộn. Đối trị tâm nãn chí nghĩ rằng không có khả năng tích lũy vô lượng tư lương công đức khó khổ: Vì muốn đắc vô biên công đức của Phật, lợi ích vô biên chúng sanh với động lực trên bạn ở trong vô lượng thời gian tích lũy vô lượng tư lương (hành trang) qua thọ trì, giới luật

ngay cả lúc ngủ nghỉ, tâm bất cần (phóng túng buông lung) mọi thời phước đức tuôn tràn bằng hư không giới nên dễ dàng hoàn thành tất cả tư lương.

4/ Lực thuận duyên của tinh tấn:

Nghĩ về lợi ích của Bồ tát hạnh và hiểm nguy không thực hành Bồ tát đạo, tin vào nghiệp thiện ác mà bạn phát tín lực đối với đại thừa. Nghiệp Tự Tin bạn sẽ một mình thành tựu đạo quả mà không hy vọng vào sự trợ giúp của bạn bè.

Tự tin khả năng: kẻ bình phàm tự lợi chưa thành nói gì đến lợi tha, ta có khả năng hoán chuyển thành hai lợi (tự lợi và lợi tha). Tự tin chiến thắng phiền não: Ta sẽ chiến thắng phiền não không bao giờ để phiền não (chiến thắng) đánh bại ta. Phát ba thệ nguyện tự tín và nhớ nghĩ sự hiểm nguy từ bỏ ba tự tin xem xét cẩn thận khả năng chính mình rồi thực hiện thệ nguyện đã hứa đến hoàn mãn không được từ bỏ giữa chừng gọi là phát sinh kiên định lực. Các người ở đời thế tục đặc nhiều nỗ lực để đạt hạnh phúc nhưng quả hạnh phúc đó có được hay không vẫn là điều hoài nghi, khảo cứu biết chắc chắn sẽ có hạnh phúc đương nhiên phải thực hiện những dục lạc thế quan không bao giờ thoả mãn nhiều hiểm hoạ như liếm chút mật ngọt trên lưỡi dao bén, có được chút khoái lạc như đau khổ (nghiêm trọng) kịch biệt. Nghĩ rằng làm sao ta lại không ham thích tích lũy công đức vô biên an lạc, hiện tại và lâu dài không tội lỗi, rất phải thực hiện. Lúc thực hành bạn hân hoan tiến vào, khi đã nhập vào tâm ham thích không bao giờ biết đủ phát sinh hoan hỷ lực. Khi bạn tinh tấn thân tâm mệt nhọc nên nghỉ ngơi rồi lập tức phát động trở lại gọi là phát sinh lực nghỉ ngơi. Khi học hạnh của con đấng Chiến Thắng (Bồ Tát) phát động tâm thân hân hoan như gió làm chuyển động lá cây.

Tóm lại: suy tư lợi ích của tinh tấn và sự nguy hiểm thiếu tinh tấn. Từ phát tâm cho đến khả năng đạt được mọi thiện lành đều nhờ tinh tấn. Nguyện cầu thành tựu tinh tấn ở địa cao hơn và kết hợp sáu Ba la mật với tinh tấn.

5. Thiền định Ba la mật: Thiền định là tâm an trú vào một điểm thiền không cho tán loạn. Tu tập thuần thực hoàn toàn thiền định trên gọi là thiền định Ba la mật. Chia theo bản chất của thiền định thì có thế gian và xuất thế gian thiền định. Chia theo khuynh hướng thì có ba: Tịch chỉ, Thắng quán và song vận chỉ quán. Chia theo chức năng có ba: **Thiền định an trú thân tâm an lạc** và loại thiền bình đẳng trụ làm cho thân tâm khinh an; **Thiền định hiện chứng công đức** là thiền định thành tựu công đức cộng thông với hàng Thanh văn đắc thần thông, giải thoát, biến xứ v.v... ; **Thiền định nhiều ích** hữu tình là thiền định thành tựu mười một pháp lợi lạc chúng sinh. Nói chung mọi thiền định bao gồm trong thiền chỉ và quán. Ở đây Tịch chỉ cần phải tu tập trong lúc Trí tuệ Thắng quán. Trước tiên tu tịch chỉ. Tất cả công đức của ba thừa có được kết quả qua tu tập quan sát chuyên chú tập trung đồng phân hoặc chỉ quán thật sự. Thành tựu thiền chỉ xong thiền quán vô thường, nghiệp quả, nguy hiểm của luân hồi, tu tập tâm từ bi, bồ đề tâm, trí tuệ chứng chơn như v.v... rất hữu ích cho tâm tập trung vào đối tượng không cho tán loạn vào đối tượng khác, sức mạnh thực hành mọi điều lành rất vĩ đại. Trước khi đạt thiền Tịch chỉ sức mạnh làm lành yếu ớt, v.v... Nghĩ rằng không thể thiếu thiền Tịch chỉ trước khi tu thiền Thắng quán. Năm pháp đặc thù về chỗ ở thích hợp: Ở nơi đất lành.

Không bị loài người và phi nhân tổn hại

Vật thực, y phục dễ tìm v.v...

Không bị bệnh tật

Bạn tốt đồng tư tưởng, nghiêm trì giới luật

Ban đêm ít tiếng động, ban ngày không nhiều người lai vãng.

Sáu tư lương tu thiền chỉ là:

(1) Ít tham muốn, không tham đồ tốt hoặc nhiều y phục v.v...

(2) Biết đủ với y pháp v.v... thô sơ tìm được

(3) Từ bỏ kết giao nhiều với tăng sĩ, cư sĩ, buôn bán, làm thuốc, bói toán chiêm tinh v.v... bỏ nhiều việc

(4) Phòng hộ giới luật thanh tịnh không phạm tội đoạ, giới trọng khinh của Biệt giải thoát giới và bồ tát giới

(5) Thiên quán sự nguy hiểm của tham diệu dục và luân hồi, từ bỏ tham dục vọng tưởng

(6) Ở nơi thích hợp đủ 5 yếu tố như trên.

Thiền giả an trụ trong 6 tư lương trên duy trì quán tu hạng sĩ phu bậc hạ và trung cộng thông và duyên vào Tâm bồ đề qua thời gian lâu dài. Hành vi thích hợp, thân ngồi theo tám pháp của Đại Nhựt Như Lai. Ban đầu, bạn không thích thiền định là do lười biếng chi phối, nhập vào thiền định nhưng không thể an trụ. Tuy có trụ nhưng không thể trụ lâu. Trước tiên điều rất quan trọng bạn phải đối trị lười biếng. Nếu đạt thiền chỉ thân tâm hỷ lạc an trụ trong an lạc thấy pháp, do năng lực của khinh an (thân tâm nhẹ nhàng an lạc) bạn có khả năng thực hiện mọi đối tượng thiện như ý muốn chấm dứt phân tán tâm vào đối tượng bất thiện, có sức mạnh lớn lao làm lành bỏ ác và có thể đắc được thân thông biến hoá, các công đức v.v.... Nếu đạt thắng quán chứng ngộ không tánh bạn có khả năng cắt tận gốc rễ luân hồi v.v... Thiền quán về lợi ích, công đức của thiền định v.v... khởi tín tâm kiên cố phấn khởi, từ đó phát sinh khát khao muốn thiền định rồi đi vào thiền quán. Tinh Tấn phấn khởi dồn mọi năng lực thiền tập duy trì dài lâu.

Thiền định tập trung vào đối tượng, đức Thế Tôn dạy có bốn đối tượng (sở duyên) của thiền định: **Châu biến sở duyên, Tịnh sở duyên, Thiện xảo sở duyên, Tịnh phiến não sở duyên.** Tùy theo từng thiền giả có nhiều sự khác nhau cách duyên tâm vào đề mục chính ở đây theo lời dạy trong Định Tam Muội Vương kinh đức Phật dạy rõ ràng về thiền định là nên chuyên chú sở duyên vào Thân Như Lai, tâm nhớ niệm về Phật thì phước đức nhiều hơn. Quán thân Phật ở trạng thái rõ ràng, kiên định là quán rộng phước đặc thù để bạn lễ bái, cúng dường, cầu nguyện v.v... tích lũy tư lương và tịnh hoá tội chướng, lúc sắp lâm chung bạn không bị quên niệm nghĩ đến Phật.

Nếu tu tập đạo lộ (Kim cang thừa) chú thì sở duyên cảnh (đối tượng tâm tập trung vào) Thần du già (bổn tôn du già) có nhiều chủ đích rất khác biệt. Không phải từ tâm mới xuất hiện, nguyên thể an trụ bạn quán tưởng phát niềm tin khác biệt rất lớn. Ở đây thuận hợp với cộng thông thừa. Trước tiên, bạn nhìn thật tường tận từng nét vẽ hình tượng đức Thế Tôn rồi nắm giữ hình tượng đó trong tâm thức hoặc như cách bậc Thầy giới thiệu cách quán tưởng hình tượng Phật, bạn theo đó tư duy. Từ đầu và tay chân cho đến trong thân phần của tượng Phật theo thứ tự quán hiện minh bạch, cho đến khi nào toàn thân Phật có thể hiện rõ ràng trong tâm bạn, cả những chi phần thân Phật là lúc bạn tìm được sở duyên cảnh rồi tiếp tục duy trì đề mục lâu không bị hôn trầm (mờ mịt, nặng nề, buồn ngủ) trạo cử (tâm dao động, tán loạn) chi phối. Nếu chúng xuất hiện lập tức ghi nhận và cố gắng tiêu diệt.

Khi tâm tập trung vào đề mục sở duyên cảnh thì gặp nguy hiểm bị lạc mất quên đối tượng, cần phải đối trị ngưng dứt trạng thái này là điều rất quan trọng. Hãy làm theo tâm quen thuộc với hình ảnh thô của thân và chi phần của Phật, ở giữa hai chặng mây trong không trung có đức Phật hiện diện, bạn nắm giữ đề mục này rõ ràng, dùng niệm canh chừng tâm có bị lạc mất đề mục hay không, không để cho tâm phân tán dù là mảy may, tâm an trụ kiên cố vào đề mục. Dùng niệm quán

sát có đủ hai điều kiện là trụ tâm vững chắc và rõ ràng. Nếu nhận biết tâm đang sắp bị trạo cử hôn trầm xuất hiện sẽ bị lỗi rất lớn liền đối trị. Chánh giác tri như tên trình thám canh gác trạo cử hôn trầm đã sanh hoặc sắp sanh tâm thức tỉnh táo chưa tuột mất sự nắm giữ dán tâm vào đề mục nhưng sự dán tâm hơi giảm xuống là lúc bị hôn trầm vi tế xuất hiện thì chấm dứt, lỗi của vô hành bằng cách đối trị hôn trầm đoạn trừ khiến cho tâm hành (hoạt động) sâu lắng vào đề mục mà tu tập. Tuy tâm thức có phần tỉnh táo nhưng tâm nắm giữ đối tượng không rõ lắm bị xuất hiện nhiều lần hôn trầm thô thiển thì nên ngưng thiền định, bạn suy tư về công đức của Tam Bảo, lợi ích của tâm bồ đề, thân nhân hạ rất khó được, lợi ích rất lớn của thân này v.v... , hoặc tán tụng, dẫn tâm tác ý đến ánh sáng, hoà hợp lời dạy về hơi thở tâm thức với hư không tu tập mọi cách để loại trừ hôn trầm rồi trở lại tu tập như trước. Trong tâm hiện thấy hình tượng khả ái sắp bị phóng tâm là trạo cử vi tế xuất hiện nên loại bỏ, tâm trạo cử không thể tịch tĩnh, chuyên dính chặt theo sau đối tượng khả ái là trạo cử thô xuất hiện rất khó loại bỏ bạn nên chấm dứt tu tập dùng cách loại bỏ trạo cử như lời giáo ngôn quán về vô thường, khổ đau của nẻo ác, điều phục nội tâm rồi tu tập như trước.

Nhân gây ra hôn trầm là hôn ám và buồn ngủ, hai điều này khiến tâm mù mờ đen tối, đoạn trừ bằng cách quan sát hành vi đi đứng, lục niệm (niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên), hoặc tán tụng, lấy nước rửa mặt v.v... Tuỳ theo tâm thức của từng người hãy nỗ lực loại trừ trạo cử hôn trầm. Năm lỗi trong lúc thiền: đối trị lười biếng bằng Tín, dục, tinh tấn và khinh an; đối trị thất niệm bằng niệm; đối trị trạo cử, hôn trầm bằng giác tri; Dùng Tư đối trị vô hành; Xả đối trị hành. Đối trị năm lỗi bằng tám hành, chín trạng thái trụ tâm, gom trong thành tựu sáu lực và bốn tác ý, dạy rằng không bị lỗi thì thiền định dễ dàng thành tựu.

Lực đầu tiên là tâm duyên vào văn nghe lời dạy sau đó trụ tâm ở trạng thái thứ nhứt tâm không duyên vào ngoại cảnh mà chú tâm vào đối tượng trong tâm.

Khi đó tâm duyên vào đối tượng, vọng tưởng liên tục tuôn chảy như thác nước trên dốc núi đổ xuống làm cho các vị tu tập nghĩ rằng vọng tưởng phân biệt, trở nên nhiều bạn cảm nhận ra phân biệt vọng tưởng. Phân biệt vọng tưởng trước đây vẫn có nhưng tâm tư bị phân tán nhiều hướng không nhận diện ra chúng. Bây giờ bạn hãy quán sát chúng như ngòi nơi đại lộ dùng chánh niệm tư duy về các du khách qua đường, tiếp theo bạn tu lực thứ hai là tư duy lực làm cho tâm có khả năng duy trì liên tục sức tập trung vào đề mục là trạng thái thứ hai tâm trụ. Khi đó như thác nước tuôn xuống hẻm núi, thỉnh thoảng vọng tưởng vắng lặng, có lúc bất chợt xuất hiện, trải nghiệm sự ngừng nghỉ của vọng tưởng. Ở trạng thái trụ tâm thứ hai này hôn trầm, thuy mien, trạo cử mạnh mẽ, sức định yếu kém. Hãy nỗ lực lắng đọng tâm vào đề mục trong bốn tác ý, tác ý đầu tiên là đi vào sâu lắng.

Theo thứ tự lực thứ ba là niệm lực đi dần vào trạng thái trụ tâm thứ ba. Tạm thời tâm phân tán liền nhận biết kéo tâm về trụ nơi đề mục. Trụ tâm thứ tư là không để tâm tán loạn dùng sức mạnh của niệm đem tâm dán chặt vào đề mục, làm cho bản chất tâm tự nhiên rộng lớn hơn điều phục nhiều lần tâm trở nên vi tế tăng tiến lên cao gọi là cận trụ. Lực thứ tư là giác tri lực làm cho tâm tri giác sự nguy hiểm tán loạn về tướng trạng của tùy phiền não và vọng tưởng. Trụ tâm thứ năm không cho chúng phát tác, suy tư về công đức của thiên định khiến cho hỷ sanh gọi là Năng điều phục. Trụ tâm thứ sáu: do giá trị biết được nguy hiểm của tán loạn phân tâm ngăn dứt sự không thích thiên định gọi là Năng tịch tĩnh. Sau đó lực thứ năm là tinh tấn lực là trụ tâm thứ bảy, khi tham dục, phóng dật, hôn trầm ám chướng v.v... vi tế vừa sanh khởi, không cho tồn tại liền trừ diệt gọi là rất tịch tĩnh. Từ trụ tâm thứ ba đến trụ tâm thứ bảy là năm trạng thái trụ tâm này sức mạnh trụ vào thiên định, cũng tác ý nhập vào và đoạn trừ các chướng ngại trạo cử hôn trầm.

Sau đó cũng là tinh tấn lực làm cho trụ tâm thứ tám có chánh niệm nên những nghịch hướng trạo cử, hôn trầm v.v... không có khả năng ngăn cản sự thiên

định, liên tục chú tâm nhứt cảnh nên gọi Năng chú tâm nhứt cảnh. Khi đó nhờ duy trì tinh tấn nên trạo cử, hôn trầm không thể gây trở ngại, tâm có khả năng duy trì lâu dài là lúc tác ý nhập vào không bị ngăn cản. Sau đó theo thứ tự tu tập lực thứ sáu là lực hoàn toàn thành thực, trụ tâm thứ chín tu tập chánh niệm không cần nỗ lực tâm tự động duyên vào đề mục gọi là nhập vào bình đẳng. Lúc này trở thành quen thuộc không cần nỗ lực như quen tụng kinh, ban đầu khởi động cơ muốn tụng sau này quen thuộc, giữa chừng tâm lơ đãnh nhưng vẫn tiếp tục tụng không ngừng, ban đầu tụng niệm chuyên chú vào đề mục, lần lần vào được sự quân bình của thiền định sau đó không cần nương nhờ niệm tri là lúc đạt được vô dụng tác ý nhập (tác ý nhập tự động) (p. 292) Dần dần thân tâm khinh an hỷ lạc phát sinh.

6. Trí tuệ Ba la mật: trí tuệ phân tích đúng đắn kiểm nghiệm chơn thật các pháp. Tu tập thành tựu trí tuệ trên là trí tuệ Ba la mật.

Có ba loại Trí tuệ: Trí tuệ thông đạt chơn như: Thông đạt chơn như vô ngã trực tiếp (hiện chứng vô ngã) hoặc tổng nghĩa. Trí tuệ thông đạt pháp tương đối là trí tuệ tinh thông ngũ minh (y phương minh, công xảo minh, nhân minh, thanh minh và nội minh).

Trí tuệ thông hiểu phương cách làm lợi ích cho chúng sinh là khiến cho chúng sanh không làm các tánh tội vì lợi ích đời này và đời sau.

Các trí tuệ trên phát sinh tu tập chủ yếu là thắng quán đặc biệt, bạn cần y chỉ một bậc Thầy tinh thông tinh túy lời Phật dạy trong kinh, nỗ lực nghe học các bộ luận căn bản và chú giải theo lý luận của hai bậc Thánh Tối thắng phụ tử Long Thọ Thánh Thiên làm cho tư duy quán sát đúng như lý trong ý nghĩa bạn đã được nghe học phát sinh trí tuệ tri kiến chơn như dạy rằng: “ Những ai mong cầu quả vị Nhứt Thiết Chúng Trí không thể không tu tập thắng quán chơn như phải nương theo lời chỉ giáo của bậc Thánh Hiền, cầu học lãnh hội thâm ý của các bộ đại kinh luận phù

hợp với chơn như vô ngã. Gốc rễ của mọi sự lỗi lầm suy thoái của hữu tịch (luân hồi và Niết Bàn) là tập khí vô minh chấp thủ thật có và muốn nhỏ tận gốc rễ sẽ không có cách nào khác ngoài Trí tuệ chứng vô ngã. Trực tiếp đối nghịch với cách nắm giữ đối tượng chấp thật.

Nghe theo lời dạy về thắng quán từ bậc thầy tinh thông. Thịnh cầu tha thiết Thầy và xem Thầy bất phân với các bậc vô lậu thần, bổn tôn (xem Thầy là một với các bậc Thánh Xuất thế gian chứng đắc vô ngã kiến) bạn nỗ lực tích lũy công đức, sám hối tội chương. Hội đủ những nguyên nhân tu tập quán tri kiến (Vô ngã , không tánh)

Chơn như vô ngã có 2:

1. Nhơn vô ngã, có 4 điểm quan trọng cần tu tập:

1) Nhận diện sở phá (Gagja – đối tượng không hợp với sự thật cần phải bác bỏ) là điều rất quan trọng. Nếu bạn chỉ nhận diện sở phá thô thiên mà chưa nhận diện ra sở phá vi tế, chỉ phá dẹp được sở phá thô thì còn sót lại sở phá vi tế bạn sẽ bị rơi vào biên Tăng ích (lấy không cho là có – thường biên) mà không thể tổn hại chấp thật; Hoặc bị lỗi sở phá quá lớn cho rằng tất cả những đối tượng hiển hiện của sáu thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức) là đối tượng cần bác bỏ thì rất nguy hiểm bị rơi vào biên Tồn giảm (lấy có cho là không – đoạn biên), Trên phương diện ngôn từ thể tục mà khảo sát cách nắm giữ câu sanh ngã chấp (bản năng chấp ngã cố hữu) cho là ngã có thật tự tánh ví như lúc bạn vượt qua đoạn đường cực kỳ hiểm hóc nghĩ rằng ta sẽ rơi xuống vực thẳm, khi ấy bạn xem ngã là thân mạng này. Hoặc khi tạo nhiều tội ác ý nghĩ ta sẽ bị đoạ xuống địa ngục ngay lúc ấy bạn nghĩ Ngã là cái dòng tâm thức, phụ thuộc vào nhân duyên bạn thấy cái Ngã xuất hiện dưới nhiều trạng thái khác nhau. Câu sanh ngã chấp nó vốn tồn tại từ vô thủy chấp Ngã, cái ngã ấy thường xuất hiện có một cái Ngã kiên cố, độc

lập và thật có mà không phải giả đặt bởi khái niệm ngôn từ trên tổ hợp thân tâm. Ví dụ: khi bạn được khen ngợi ưu điểm, bạn cảm giác có cái Ngã lâng lâng lộ diện; hoặc khi bạn bị làm nhục ở trước đám đông có người gọi bạn là tên trộm, kẻ đàng điếm rượu chè v.v... , ý nghĩ khởi lên trong bạn là tôi không có lỗi mà kẻ thù gieo tiếng ác cho tôi. Ngay lúc ấy có 1 cái ngã kiên cố độc lập làm đối tượng bị vu khống xuất hiện. Trên đây là những lúc rất dễ dàng nhận diện về Ngã. Hoặc lúc mà xúc cảm mạnh mẽ khởi lên do quá vui sướng, tâm đắm chìm trong nỗi khổ niềm đau thì cái Ngã lộ mặt ra ngoài, những trạng thái đó bạn nên đứng ở một góc trong tâm thức hãy trầm tĩnh nhận diện cái Ngã lộ ra như thế nào rồi kiểm nghiệm nó. Bạn phải nhận ra cái Ngã câu sanh không sai lầm là điểm trọng yếu thứ nhất, nhận thức nghĩa tổng quát của sở phá.

2) Nếu Ngã thật có tự tánh thì phải là một hoặc là khác bản thể với uẩn (tổ hợp các yếu tố của sắc thọ, tưởng, hành, thức). Cơ sở thiết lập có ngã. Nếu cả 2 giả thuyết trên không tồn tại thì xác quyết không có.

Nói chung: Một và khác (nhiều) là đối nghịch nhau, loại trừ lẫn nhau, không nói Trụ Cột là 1 với cái bình, điều này không cần phải phủ định. (Phủ định ở đây không dựa trên phương diện thuật ngữ, nếu **một** đã không tồn tại thì **khác** cũng không tồn tại. Nếu có tự tánh thì Ngã và uẩn là một bản thể hoặc là khác bản thể). Ngoài ra không thể tồn tại trong cách khác gọi là **Nhất Định Châu Biến** một trong hai trường hợp trên.

3) Nếu ngã có cùng một bản thể thật có với uẩn thì chúng trở thành một, không thể phân ra. Nếu thật có một bản thể thì tâm thức sẽ cảm nhận sự không khác biệt giữa Ngã và Uẩn. Nếu có một tự tánh thì Ngã và uẩn thành một, điều này không hợp lý vì Ngã là chủ thể nhận lấy uẩn sau và loại bỏ uẩn trước, uẩn là đối tượng được nhận lấy hoặc bị loại bỏ (vì vậy chủ thể Ngã và khách thể uẩn không

thể là một). Hơn nữa ngã chỉ có một mà uẩn thì nhiều, nếu Ngã là một với các uẩn thì các uẩn phải là một, uẩn bị sanh diệt thì ngã cũng bị sanh diệt. Trên phương diện ngôn từ phổ thông nói ngã có sanh diệt thì không bị sai lầm. Nhưng nếu bạn cho rằng bản thể Ngã thật có không bị sanh diệt, tồn tại độc lập, tự tại trong từng sát na thì không hợp lý. Vì sát na trước liên thuộc với sát na sau. Nếu không liên quan sát na trước sau thì không thể chấp nhận có kiếp trước và kiếp sau, kiếp trước kiếp sau là một dòng tương tục liên quan phụ thuộc lẫn nhau, cũng chấp nhận sự nhớ lại kiếp trước, tạo nghiệp xong quả hư thối không phải thọ quả, bạn không tạo nghiệp mà phải gặt quả v.v... dẫn đến nhiều lỗi. Cho nên dùng nhiều luận lý quán sát tinh thông bản thể Ngã không là một với uẩn – **yếu điểm ly nhất**.

4) Nếu ngã thật có tự tánh khác với uẩn là bị rơi vào **lý luận vô phương cải biến**, tất cả bản thể thực chất v.v... không liên quan phụ thuộc nhau, chúng hoàn toàn khác biệt. Ngược với phản thể khác biệt nhưng bản thể uẩn ngã không khác. Nếu ngã và uẩn khác biệt không liên quan thì cái uẩn (tổ hợp các đại chúng) bị bệnh, già, chết v.v... thì không nói tôi bệnh, già, chết, v.v... sẽ bị lỗi bất thành vì Ngã không có cái uẩn bị sanh diệt. Nếu trong các uẩn có Ngã thì sẽ tìm thấy cái ta trong các uẩn. Ví như có ba con ngựa, bò, cừu nếu bạn loại ra hai con ngựa và bò thì còn lại con cừu. Xác quyết Ngã và uẩn không khác bản thể. Đây là yếu điểm thứ tư **Ly dị đạo lý**. Ở đây nói Ngã và uẩn là khác bản thể thì Ngã và uẩn khác nhau thì không thể chấp nhận Ngã và uẩn là một bản thể. Điều quan trọng bạn phải học hiểu luận thức chính xác trong tất cả lý luận của Trung Quán để loại trừ có thật tự tánh của ngã và uẩn.

2) Pháp vô ngã: 1) Tu tập vô ngã đối với pháp hữu vi: Vật chất, thức và bất tương ưng hành. Thứ nhất vật chất: tiêu biểu như thân thể gồm có thịt, xương, hình sắc chỉ là tập hợp của 5 chi phần bạn phủ nhận thân mạng này không do tư duy giả đặt, thân tồn tại kiên cố thật có đây là cách trình hiện của sở phá. Nếu có một cái

ngã thật có tự tánh như trên thì tập hợp của năm phần này hoặc là một với ngã hoặc là khác với ngã? Nếu là một thì năm chi phần này là nơi thiết lập và thân mạng là pháp được thiết lập thì không hợp lý. Như có năm chi phần thì thân này cũng thành năm hoặc chỉ có một thân thì năm chi phần này cũng trở thành một, thì không hợp lý. Nếu thật có tự tánh khác nhau thì tách rời chi phần như đầu, v.v... chỉ ra được có cái thân, nhưng không có thể như thế thì quyết định thân không thật có tự tánh. Tương tự suy luận ra ý thức gồm nhiều phần của sát na thiết lập thành ý thức ngày hôm nay thiết lập trên tổ hợp của ý thức của buổi sáng và buổi chiều của ngày hôm nay. Như bất tương ưng hành một năm thiết lập chỉ là tập hợp mười hai tháng. Như vô vị hư không duy nhất được thiết lập tụ hội nhiều phần của hư không của hướng Đông, Tây, Nam, Bắc.

Nếu không như trên, có thật tự tánh trên mỗi phần của nó thì các bộ phận là một với tổng thể hoặc là khác. Nếu là một thì sẽ bị lỗi có nhiều tổng thể hoặc là tổng thể là một với các bộ phận, cũng sẽ bị lỗi không liên quan giữa tổng thể và bộ phận. Tập trung tu tập nhứt điểm xác biết không thật có tự tánh dù là mây may, hoàn toàn rỗng không, vô giá (phủ định hoàn toàn không còn tồn tại bất kỳ pháp nào trong đó). Duy trì thiền quán như hư không bình đẳng định. E ngại dong dài nên không nói ở đây, những luận lý khác như: **Nhân quán sát thể tánh ly nhất dị; nhân quán sát nhân kim cang tiết; nhân quán sát quả phá hữu, vô sanh; nhân quán sát số mục phá tứ cú sanh; nhân duyên khởi vua của chánh lý v.v...** vô biên luận lý bạn cần phải hiểu qua lời dạy trong luận của Thánh Phụ Tử Long Thọ, Thánh Thiên và luận của đấng Toàn Tri Tsongkhapa.

Cách nhìn như ảo thuật trình hiện. Ví dụ: như nhãn thức thấy con ngựa, voi của ảo thuật hoá hiện, hiện nhưng không thật, ý thức biết chắc là giả dối, dối với cá thể v.v...

Sự trình hiện không thể phủ nhận đối với nhận thức của thuật ngữ mà lý trí nhận thức không thật hữu trên hai điều này, nhận biết chúng giả dối như ảo thuật hiển hiện không thật, không mảy may tồn tại đối tượng chấp trước vào tướng trạng (thật tướng), không tính như hư không là tu tập đúng trọng điểm của tính không. Sau đó xuất khởi định thấy tất cả đối tượng trình hiện chỉ là phân biệt giả đặt, chỉ là danh xưng giả dối như ảo hoá.

Ví dụ dễ hình dung: Như thấy mắt, tai v.v... hiện trong gương không phải là gương mặt thật nhưng không thể phủ định rằng nhờ vào chiếc gương và gương mặt thật của bạn mà có ảnh trong gương, chúng hoà thuận hợp thành. Cá thể và uẩn v.v... tuy không thật có tự tánh nhưng do nghiệp lực, phiền não trước đây mà xuất hiện, nghĩ rằng không bị mâu thuẫn.

Như vậy do sức mạnh xác biết vô tự tánh dẫn đến sự hiểu biết chính xác hơn về sự thành lập năng tác sở tác nhân quả chỉ do duyên phụ thuộc giả lập, không thật có tự tánh. Xác biết duyên khởi chỉ là danh xưng thiết lập, rỗng không dẫn đến tột cùng thấy nghĩa của duyên khởi tức là không tánh, nghĩa của không tánh tức là duyên khởi, là hiểu thấu thâm ý vô thượng của Đức Thế Tôn. Tu tập quan kiến như thế thì hành xử của bạn càng ngày càng tinh tế, càng tinh tấn tu tập và đoạn trừ nhân quả nghiệp báo đây là cái nhân chứng minh đi vào điểm trọng yếu thấu hiểu truyền thống Tánh không, không bị sai lạc. Thời nay có một số người khoe khoang tự đại có quan kiến cao mà phần nhiều hành xử phóng dật bất cẩn trọng làm bại hoại mình, người đây là chứng minh chánh nhân kết quả hiểu sai, tà kiến. Như Ngài Nguyệt Xứng dạy: “Đối với điều đó (Tánh không) dẫn theo nhiều công đức xuất sanh, thường hằng giữ gìn giới luật nghiêm tịnh và sống với bố thí, thực hành bi mẫn v.v...” Có một số người vu khống nói tôn giả Milarepa là kẻ đoạn kiến. Ngài Milarepa trả lời rằng: “Tôi là kẻ rơi vào đoạn, không đoạn xin hãy xem hành xử của tôi”.

Không tính và duyên khởi không những không trái nghịch nhau mà còn hỗ trợ lẫn nhau. Đối với chúng sinh cực kỳ khó hiểu kho báu ở dưới lòng đất. Các bậc học giả lỗi lạc và thành tựu giả ở xứ núi Tuyết trước đây cũng chưa có vị nào có thể diễn bày như chính là (Tánh không). Độc nhất đáng cứu hộ Văn Thù (Ngài Tsongkhapa) luận giải đạo lộ vô cầu trong kinh giáo và đạo lý rất minh bạch là tài sản chung của mọi người có duyên lành khát khao giải thoát. Cho nên hãy truy cầu xác tín mà vị Bồ Tát ca tụng vị Thánh Tăng Long Thọ dạy:

“Từ hiểu thấu các pháp Không Tánh này

Càng tin tưởng nghiệp và quả,

Còn gì kinh ngạc hơn kinh ngạc này,

Còn gì hy hữu hơn hy hữu này.”

Thiền quán chuyên chú nhứt tâm vào chơn như Tánh Không tự tánh của các pháp để thành tựu thiền tịch chỉ, sau đó đồng lượt giữa hai tịch chỉ và quán sát cùng tu tập. Nhờ sức mạnh quán sát dẫn đến khinh an đặc thù là nhập vào bản tính thắng quán.

Tóm lại: lợi ích của tu tập thắng quán. Trí tuệ và nguy hiểm không tu tập. Từ lúc trân trọng phát tâm Bồ Đề cho đến lúc tìm học với bậc tri thức tinh thông, tích lũy mọi tư lương, quán sát quan kiến, mọi điều kiện có trong tầm tay bạn phải nỗ lực thực hành, khát vọng trí tuệ Ba-la-mật ở địa cao hơn, tu hành gồm có sáu Ba-la-mật, tự mình an trụ trong trí tuệ và làm cho kẻ khác phát sanh trí tuệ là bổ thí trí tuệ, còn lại như ở trước.

2. Thực hành tứ nhiếp pháp thuận thực dòng tâm thức của tha. Bồ Thí tài vật vì thân phục đồ chúng và làm cho họ sanh tâm cung kính. Phù hợp với thể

gian như vẫn an sức khoẻ sau đó đối với người có tín tâm dạy pháp chơn chánh cho họ, nói lời lợi ích với tâm thương yêu đối với kẻ thù định sát hại bạn, không từ bỏ kẻ làm ác, tâm giúp họ không ghét bỏ hận thù, không nói lời ác v.v... , bố thí v.v... cho ai chưa thuần thực, đã thuần thực dẫn dắt họ vào chánh đạo thù thắng, khiến cho kẻ phóng dật biết sống bất phóng dật, trừ nghi hoặc rồi giảng pháp, dạy cách làm ăn có tài sản trong đời này, rồi bảo vệ và phát triển, vì đời sau nên xuất gia làm cho xả ly tham đắm vào thế gian và xuất thế gian nói lời **ái ngữ, lợi hành** và **đồng sự**, là lời nói và cùng hành động. Đây là con đường giải thoát độc nhất của chư Bồ Tát trong ba đời đã hành, đang hành và sẽ hành sáu Ba-la-mật và Bốn nhiếp pháp giải thoát thuần thực mọi dòng tâm thức của chính mình và chúng sanh nguyện cầu các bậc Thầy Thiên Thần gia trì cho con có khả năng thực hành theo, vì lòng bi mẫn, sau cùng và giờ nghỉ giải lao v.v... như trước. Ở đây sợ nhiều nên không ghi chép chi tiết cách duy trì quán tưởng Ba-la-mật và Bốn nhiếp pháp mà chỉ tóm lược những bộ kinh tạng giải thích rộng rãi và học năm bộ luận của Ngài Di lặc

(1. Hiện Quán Trang Nghiêm Luận, 2. Kinh Trang Nghiêm Luận, 3. Bảo Tánh Luận, 4. Biện Pháp Pháp Tánh Luận và 5. Biện Trung Biên Luận)

Trung quán lý tự lục luận (sáu bộ luận của Ngài Long Thọ: 1. Căn bản Trung quán luận, 2. Hồi Tránh luận, 3. Bảy mươi Không tánh luận, 4. Sáu mươi Chánh lý luận, 5. Tế nghiên ma luận và 6. Bảo Hành Vương Chánh luận), Du già sư địa luận (5 bộ địa luận của Ngài Vô Trước: 1. Bốn địa phần, 2. Nhiếp quyết trạch phần, 3. Nhiếp sự phần, 4. Nhiếp dị môn phần, và 5. Nhiếp thích phần), Bốn sanh (của Ngài Mã minh), Học tập luận và Nhập bồ tát hạnh (của Ngài Tịch Thiên) và LamRimchenmo (Bồ đề đạo thứ đệ đại luận của Ngài Tsongkhapa) v.v... các kinh luận như biên cả cần phải học hỏi dài lâu.

Luyện tập dòng tâm thức qua đạo lộ cộng thông rồi sau đó không kham nhẫn nhìn thấy chúng sinh đau khổ lâu dài bạn khát khao thành Phật giải thoát khổ nạn cho chúng sinh, quyết định hành Kim Cang thừa. Con đường Kim Cang thừa này là pháp hiếm hoi so với các pháp tu khác và nhanh chóng hoàn thành hai tư lương phước trí. Ở trước bậc minh Sư Kim Cang thừa như trong nguồn tục bộ giải thích làm thuần thực dòng tâm thức bằng cách nhận quán đánh từ Thầy. Thận trọng bảo vệ các giới luật và thệ nguyện đã phát lúc nhận quán đánh như trông con mắt và không nên thoả mãn với hiểu biết phiếm diện mà bạn phải học toàn bộ tinh túy của đạo lộ tu tập thâm sâu du già của hai thứ đệ (tự sanh khởi thứ đệ và viên mãn thứ đệ). Tất cả nghĩa tinh túy của 84.000 pháp môn gom trong một Đạo lộ thứ đệ tu tập mỗi ngày không cho gián đoạn đến ngày mạng chung. Làm cho tâm thức thể nghiệm từng đạo lộ thì bạn hãy rút tía tinh túy của kiếp người có thân nhân hạ và là phương pháp tối thượng làm phát triển rộng rãi dòng tâm thức của chính mình và chúng sanh chính là giáo pháp quý báu của Đấng Chiến Thắng (Phật).

Dharamsala. 27/10/2014

Nhật Hạnh – TenzinYangChen chuyển từ Tạng sang Việt ngữ.

Bắt đầu chuyển ngữ ngày 03/08/2014 đến 27/10/2014 từ trang 01 đến trang 120, từ trang 200 đến 220 và trang 250 đến 302. Bộ Lamrim này ngôn từ thâm sâu, lý luận sắc bén cộng với kinh nghiệm chứng thực, Rất tiếc con không có đủ thời gian chuyển ngữ toàn bộ mặc dù đã đặt nhiều nỗ lực. Chỉ chuyển ngữ trong khả năng giới hạn của con để làm bản thảo cho những ai quan tâm đến đạo lộ thứ đệ. Hy vọng và nguyện cầu chư Phật chư Tổ Sư trong dòng truyền thừa Lamrim gia trì cho con có đủ khả năng hoàn thành bản dịch này trong tương lai.

(Bản thảo này chưa dịch xong và chưa được chỉnh sửa, xin không lưu hành – Thành thật tri ân)

“Nguyện trong mọi kiếp xả thân mạng

Trụ trì diệu pháp Đấng Năng Nhon

Hiển dương thậm thâm duyên khởi tánh

Dẫu một sát na không buông lung”