

**BỒ ĐỀ LẠC ĐẠO**  
**NHẬT QUANG TRĂNG NGHIÊM**



Amdo Zhamar Gendun Tenzin Gyatso  
Việt dịch: Nhật Hạnh

# **BỒ ĐỀ LẠC ĐẠO**

## **NHẬT QUANG TRANG NGHIÊM**

Nhà xuất bản Hồng Đức



༄༅།བྱང་ཆུབ་བདེ་ལམ་གྱི་བྲིད་དམིགས་སྣོད་ཚུལ་གྱི་ཏུ་གསལ་བར་  
བཀོད་པ་དག་ལེགས་འོད་སྣང་འགྲེང་བའི་ཉིན་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

ZHAMAR LAMRIM

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

*Tác giả: Amdo Zhamar Gendun Tenzin Gyatso  
Chuyển ngữ: Nhật Hạnh - Tenzin Yangchen*

**Tóm lược tiểu sử của tác giả**

Tác giả của bộ luận này là Tôn giả Zhamar Pandita, Gendun Tenzin Gyatso sinh năm 1852, tám tuổi xuất gia, học đạo với nhiều bậc Thầy lỗi lạc. Ở tuổi 20, Ngài tinh thông ngũ minh và 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 Đạt Lai Lạt Ma thứ 13). Vừa bước vào phương trượng, Đức Đạt Lai Lạt

Ma thoát nhìn thấy Ngài liền chấp tay thốt lên rằng: “Có Đức Đại Ngũ Minh (tức Ngài Gendun Tenzin Gyatso) hiện diện”. Trong lòng tràn ngập vui mừng, Đức Tối Thắng Vương (Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13) thỉnh cầu tha thiết Ngài truyền cho nhiều dòng pháp trước đây mà Ngài đã thọ nhận. Không thể khước từ, Ngài đã truyền vô biên quán đảnh, kinh điển, truyền kinh nghiệm, giáo ngôn cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 và được Đức Tối Thắng Vương phong tặng danh hiệu Maha Pandita-Đấng Pháp Vương Hộ Trì Toàn Diện và trở thành Thầy giám hộ giáo thọ cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13.

## NỘI DUNG

1. Tóm lược tiểu sử của 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 sinh 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 tĩa 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 tiều.
17. Phát khởi tâm khao khát đời sau.
18. Ý nghĩ nhớ về cái chết, không sống lâu ở thế gian.

19. Ý nghĩ 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 sinh (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 sinh.
25. Suy nghĩ khổ đau của loài ngạ quỷ.
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 tổng quát về nghiệp.
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 hạng 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 nhân.
48. Suy tư khổ đau của loài Thiên.
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 sinh khởi.
53. Cách tạo nghiệp.
54. Chuyển cái chết và nhập thai (chuyển kiếp).
55. Chính thức nói về bản chất đạo giải thoát.
56. Nương vào đâu 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 thối thất.
67. Học giới của Bồ Đề tâm nguyện và tâm hạnh.
68. Luyện tâm Bồ Đề.
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 sinh 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 THIÊN CỰC  
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 não  
Tri thức sánh bằng hư không trong ba thời  
Giáo chứng vườn liên hoa  
Khéo trải khắp tận biển 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 sinh  
Ở bờ biển bên này (sinh tử luân hồi)  
Mà không hiện chứng bờ bên kia  
(không vào Niết Bàn, bờ giải thoát)  
[Lobsang Lungrik Gyatso: Thiện Huệ Giáo Hải]

Ở giữa biển mênh mông tăng thiện đức  
Đản sinh 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 Lặc, 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 (Tsongkhapa).  
Tiêu biểu Tam Hộ Chủ  
(Ba vị bảo hộ thế gian: Văn Thù, Quán Âm và Kim  
Cang Thủ)  
Không thỏa mãn với cái nhìn thiên vị Kinh Mật  
Như cái nhìn từ đáy giếng  
Thể 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.  
Gom thấu mọi trí tuệ Chư Phật hiện sắc tướng  
Hiện lộ vũ điệu duyên lành bất phân bộ phái  
Làm thiện hữu dẫn dắt chúng sinh  
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 Nhất Thiết Chúng Trí (toàn giác)  
Liễu tri phương tiện cùng phi phương tiện.  
Càng suy tư công hạnh của bậc trí  
Vi lòng tri cầu lời Phật, cung 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 đạo lộ giải thoát độc nhất của ba đời Chư Phật, thiện duyên cho việc tu hành gom đủ tất cả điểm trọng yếu của 84.000 pháp môn 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 .

## PHẦN I



# NƯƠNG TỰA THIÊN TRI THỨC LÀ CĂN BẢN CỦA ĐẠO LỘ

## *HÀNH TRÌ THỜI TU CHÍNH THỨC*

### **A. Phải làm gì ở giai đoạn chuẩn bị: Sáu pháp chuẩn bị**

#### **I. Quét dọn phòng thờ trung bày 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 của cả ba giai đoạn chuẩn bị, chính 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 thân người hạ<sup>1</sup> mẫn<sup>2</sup> này 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 sinh vào cõi ác chịu khổ đau khó chịu đựng. Tuy một lần đạt được thân người nhưng không có duyên phận 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 sinh mẹ già đang phải chịu khổ đau thống thiết dài lâu mà không quan tâm, làm ngơ, thật là điều xấu hổ. Vì lợi ích của các chúng sinh 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

- 
1. Hạ: Tám ngàn rỗi, ngược lại với vô hạ là 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: Đây đủ mười viên mẫn là 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, gặp Phật thuyết pháp, Phật pháp trụ thế, tín phụng Phật giáo, có duyên tu học.

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 quét dọn phòng thờ. Khi ấy quán tưởng nơi này mặt đất bằng phẳng như lòng bàn tay, rộng thênh thang được trang hoàng nhiều loại châu ngọc, hoa thơm của cõi thần tiên, trái đầy cát bằng ngọc trai, vàng bạc trong hồ tắm thanh nhã nhiều loại chim bơi tắm. Xung quanh hàng cây báu vô giá, mắt nhìn không biết thỏa mãn, gom đủ mọi cao sang của loài hữu tình và vô tình (thế giới vật chất). 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 sinh. 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 gieo trồng thói quen thân, khẩu, ý của Đấng Giác Ngộ vào dòng tâm của bạn.

## **II. 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 là 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. Quán tưởng bạn làm hải lòng Chư Phật ở mười phương đang hiển hiện chứng minh. Nhờ năng lực này, mong sao tất cả chúng sinh ở trước mặt hoặc ở xa (hiện hình - ẩn hình) có được hỷ lạc bất tận.

### **III. 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 Nhật (Tỳ Lô Giá Na Phật), khéo quan sát dòng tâm thức mình, oai nghi trang nghiêm thiên 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 ruộng phước hiện diện chứng minh, hiện tướng 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 tướng ánh sáng, hòa nhập vào gia trì dòng tâm thức bạn, giúp thiện tâm được tăng trưởng khi bản thể các đối tượng qui y xuống và hòa nhập gia trì văn, tư, tu của bạn. 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 vô hạn định 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 con có được thân người hạ phẩm, gặp được giáo pháp Phật, được thiện tri thức Thánh giả giảng dạy cho giáo pháp sâu rộng, tự do tu hành. Ngày nay, con có được cơ hội thuận lợi đời này, nếu không nắm giữ thì lại phải chịu khổ đau thống thiết khó nhẫn ở nẻo ác và luân hồi, bị nghiệp và phiền não dẫn sinh liên tục không thể chấm dứt tái sinh 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 sinh khác thường bị thống khổ như con. Tất cả chúng sinh kia đều là mẹ già

có đại ân đối với con trái qua vô lượng lần nuôi dưỡng. Như vậy bằng mọi giá con phải chứng đạt quả vị Phật vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Vì thế, giảng giải tu tập Thứ Tự Đạo Lộ Bồ Đề. Suy nghĩ rồi phát động cơ đặc biệt khởi sinh khẩn thỉnh đối tượng qui y.

## 1. 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 cương. Từ giữa ngực Ngài phóng hào quang, nơi phía sau trên tòa sư tử có mặt trời và mặt trăng, có Đấng Chiến Thắng Kim Cương Trì trên hoa sen, dưới là Ngài Tilopa, Naropa, Dombhipa trong **Dòng Hành Gia Trì** và Đức Văn Thù, Umapa, Tôn Giả Tsongkhapa v.v... **Dòng Truyền Thừa Cận Gia Trì**, xung quanh là ba vị: Mật Tập, Thắng Lạc, Đại Oai Đức; mười sáu giọt Bồ Đề (Kadampa) và các bậc thầy trong dòng truyền thừa. 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 Bồ 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 đảnh 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 của dòng Du Già, Đại Nhật Như Lai dòng Tác Tục, Tam Thế 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 trong dòng tâm hiện tượng thành những

bộ kinh bản thể cùng ánh sáng phát ra pháp âm thâm sâu và quảng đại. Bạn 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 Đấng 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 sinh khẩn thỉnh điều kiện qui y. Con và tất cả chúng sinh 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 sinh 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 con khỏi những khổ đau này. Các Ngài ban sơ phát tâm vì lợi ích cho chúng sinh, 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 chúng biết tất cả đối tượng của chân như pháp tính

và tương đối, đủ tất cả thiện đức, có lòng bi mẫn đối với chúng sinh, xứng đáng làm nơi nương tựa cho tất cả chúng sinh. 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 sinh 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 sinh, 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 nhũ quảng thâm 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 Bổn 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 là 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 nhưng 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 sinh về đâu? Nghiệp duyên đời này gặp được pháp Phật, tuy biết làm lành lánh dữ nhưng con đã tạo nhiều tội lỗi, tính lại chưa làm được chút ít thiện nào.

Từ xưa, mọi thời gian thường ở trong bát nạn là do đã tạo vô lượng tội phạm giới, nghiệp ấy nhất định phải sinh 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 những 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 sinh, làm lợi ích bình đẳng cho ai giúp ích hay tổn hại, Tam Bảo có bốn đặc

điềm 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. Điềm 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 quen thuộc. Tóm lại, khi quán tưởng nguyên nhân qui y thì nên tụng:

“Con xin qui y Vô Thượng Sư Bồn 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 loài chúng sinh đáng thương đang chịu khổ nạn khó nhằn ở trong sáu loài chúng sinh mẹ già. Quán ruộng phước tập hội tất cả tuôn cam lồ xuống tịnh hóa tội lỗi của con và của chúng sinh. Sau này đều quán tưởng như trên. Khi tụng đọc hai câu sau (trong qui y phát tâm):

“Những chúng sinh mẹ già 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. Con mong thành Phật để lợi ích cho chúng sinh 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 Bồ Đề tâm nguyện và Bồ Đề tâm hạnh mạnh mẽ làm hài lòng Thượng Sư Năng Nhon. 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 Đấng Năng Nhon, tự thân mình là Phật phát ra hào quang chiếu đến tất cả chúng sinh 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 sinh chuyển thành thân của Phật và tu tập phát tâm chứng nghiệm đạo lộ kết quả.

## **2. Thiên quán về Tứ Vô Lượng Tâm**

Tất cả chúng sinh mẹ già chịu khổ đau liên tục trong cõi luân hồi nguyên do tham, sân. Từ vô minh khiến tham sân khởi lên rồi tạo nghiệp, do vậy phải chịu đau khổ. Quán tất cả chúng sinh bình đẳng, không tham luyến thân quyền và ghét bỏ kẻ thù. 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 sinh có được an lạc thịnh vượng tạm thời ở cõi cao, qui y, thập thiện, tâm yếm ly, tam học, phát tâm Bồ Đề, sáu Ba La Mật, đạt an lạc miên viễn của giải thoát, quả vị toàn giác. Mong sao họ có được, con sẽ làm cho họ có được. Khẩn cầu Vô Thượng Sư, Chư Thần gia hộ cho con có năng lực làm việc này.

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

Thật tốt biết bao tất cả chúng sinh 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, Chư 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 lồ tịnh hóa khiến phát sinh sự chứng tri Tứ Vô Lượng Tâm, trừ chướng ngại cho con và tất cả chúng sinh, an trụ trong Tứ Vô Lượng Tâm.

### **3. Đặc thù phát tâm**

Những chúng sinh 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) nên vĩnh viễn không có cơ hội hưởng hạnh phúc, phải chịu khổ khốc liệt. Tôi trong kiếp này, nếu không thể cứu giúp chúng sinh 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 sinh mẹ, con mong nhanh chóng đắc quả vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Suy nghĩ nhiều lần nên khẩn trương tu hành giảng giải Thứ Tự Bồ Đề Vô Thượng Sư Thần Du Già đạo lộ thâm sâu. Quán ruộng phước gom tụ, hòa nhập vào Đấng Năng Nhơn, Đấng Năng Nhơn chuyển thành ánh sáng hòa nhập vào giữa hai chân mày nơi chính mình, nhận được sự gia trì của dòng truyền thừa.

### **IV. Khẩn cầu ruộng phước**

Trước giữa hai chân mày của bạn, ở trên hư không, có pháp âm thâm sâu quảng đại phù hợp cho từng đồ đệ có duyên 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 vạn nhu cầu phụng sự cho chúng sinh không thể nghĩ bàn để điều phục như người hầu cận vua không bị giới hạn, thị hiện mười hai đại tướng thành đạo, ba mươi bảy sự nghiệp v.v... đưa tất cả chúng sinh 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 Nhật Như Lai. Ở giữa đỉnh đầu chúng tự **Om** màu trắng, yết hầu biểu tượng **Diệu Quan Sát Trí** cùng bản thể Đức Phật A Di Đà chúng 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 chúng tự **Sha** màu vàng biểu tượng **Bình Đẳng Tánh Trí** bản thể Bảo Sanh Phật, mật xứ chúng tự **Ha** xanh lá cây biểu tượng Thành **Sở Tác Trí** bản thể Bất Không Thành Tựu Phật, năm nơi trên thân phóng hào quang ngũ sắc. Ở giữa ngực Đấng Năng Nhon chúng 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 chúng 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 Bồ

Tôn, Thần 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, mỗi nơi phảng phất 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 ngai. Con và tất cả chúng sinh 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, phát triển trí tuệ Không Lạc nơi dòng tâm thức của con và chúng sinh, 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 đốt 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 sinh...”.

Các Ngài ở trong ruộng phước mỗi vị ngồi theo tòa sư tử của chính mình và quán nhà tắm biến thành rỗng không. Nếu không đủ thời gian thì không quán phần tắm Phật này.

## V. Sám hối thanh tịnh

Điểm quan trọng bao gồm dâng lời cầu nguyện bảy phần.

### 1. 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**) đến tất cả Chư Phật:

“Vô vàn lời kính,

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 xung tán công đức bí mật (thân, khẩu, ý) của các Ngài. Nhớ lại các Ngài ngày xưa, 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 sinh 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 bái, xung quanh các chúng sinh dùng thân, khẩu, ý của họ cùng lễ bái. Như trong Học Tập luận của Căn Bản Phật Thuyết Nhất 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 84.000 do tuần, Padtse (mỗi do tuần = 7.4km, tương đương 621.600 km) cứ mỗi hạt bụi nhỏ là một lần làm Chuyển Luân Thánh Vương.” Quán tưởng lợi ích lễ bái đã nói, sinh lòng hoan hỷ. Nếu có thể hóa hiện vô số thân, đem cả ba nghiệp thân, khẩu, ý dâng 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.

## **2. Cúng dường**

Tụng: “Dâng diệu hoa... mây phẩm vật cúng dường”. Phẩm vật dâng cúng bày biện trước mặt là hoa,

chập choã, hương thơm, lọng chiến thắng, đèn bơ, trầm hương, y phục, bảy phần cúng dường trong Phổ Hiền Hạnh. Thông thường, dâng năm diêu 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 của các Ngài. Ở giữa hoa sen ngàn cánh là Đức Phổ Hiền, lại hóa một ngàn vị Phổ Hiền trong 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 v.v...”

“Sự thật của Tam Bảo v.v... 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 nhiều hơn mây cúng dường của Bồ Tát Phổ Hiền hóa hiện”. Nếu suy tưởng được như thế rất hay.

### 3. Sám hối tội chướng

Từ vô thủy, con đã tạo vô lượng tội đọa (phạm giới). Trước Đấng Chiên Thắng chứng minh, con xin sám hối tội sát sinh từ vô thủy và trong kiếp này. Tuy con thọ giới như ba 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 nếm mùi đau khổ ở địa ngục nhà sắt lửa đỏ, **hururu** 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 tội đọa của ba giới luật (Biệt Giải Thoát Giới, Bồ Tát Giới và Mật Giới) nên con đã tạo nhiều nguyên nhân sinh vào ác thú và luân hồi. Trước sự chứng minh của 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 sinh mẹ già. Nếu đủ bốn lực sám hối thì rất tốt. Nhớ niệm cẩn thận nhân quả sinh khởi và kết quả chín mùi sinh vào thiện thú (trời, người), ác thú (súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục) của tội phạm giới có quả báo dị thực đặng lưu (ví dụ: kiếp trước tạo tội kiếp này thích làm ác), đặng lưu (kiếp này bố thí kiếp sau hưởng giàu có), tăng thượng quả (chính năng lực nhân sinh ra quả như làm ác sinh 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, nên như trong Học Tập luận có dạy: phần lớn đối trị lực nên thực hành lúc nghỉ ngơi.

#### **4. Tỳ hỷ công đức**

Đối với hàng sơ cơ tu học 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 sinh vào cõi lành. Các vị Thanh Văn tâm

sinh nhàm lìa, nỗ lực đoạn hết phiền não trói buộc từ vô thủy, đạt giải thoát không còn tái sinh trở lại nữa, bỏ lại đằng sau sinh, 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 sinh, không phân biệt 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... bố thí cho chúng sinh, hành những hạnh khó hành, vượt quá ngôn từ và suy tư diễn bày, duy nhất hành hạnh lợi tha, chứng quả bất tử Vô Thượng Bồ Đề, hóa hiện thân vô số trong khắp quốc độ mười phương dìu dắt chúng sinh làm cho thuần 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 nghe học, tư duy các bộ đại luận. Có một số vị 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 ứng thù thắng, một số cư sĩ thỉnh 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 sinh tâm hoan hỷ. Thật may mắn, chúng ta là hành giả Đại Thừa phát nguyện đưa chúng sinh đến an lạc. Tôi không cần nỗ lực nhiều, tự mỗi chúng sinh 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 ít nghĩa lý Kinh điển mà còn biết tu hành. Duyên lành này sẽ làm nhân tu tập, quán tưởng đạo lộ viên mãn. Từ nay cho đến cuối đời, mong con sẽ đặt hết nỗ lực làm thiện, không bị kiêu ngạo chi phối. Kinh dạy rằng: “Một lần vui theo thiện căn của chúng sinh khác căn cơ bằng mình thì được công đức ngang với người ấy”. Công đức dễ dàng có được, không cần mệt nhọc mà vẫn tích lũy tư lương rộng lớn. Vui theo thiện căn của mình thì công đức càng tăng thêm.

## **5. Tỉnh chuyên pháp luân**

Nếu không gặp trở ngại nên cúng dường Mandala chín tụ nơi các hướng và bánh xe tám ngành. Trong ý tưởng quán hóa hiện bánh xe Đại Phạm Thiên vàng kim một ngàn ngành. Các Ngài thường làm lợi ích cho chúng sinh bằng nhiều pháp môn điều phục, cứu độ, 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 sinh. 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 sinh chưa điều phục được điều phục, đã điều phục làm cho thuần thực, đã thuần thực làm cho giải thoát, đạt đến đạo lộ giải thoát.

## **6. Thỉnh Phật trụ thế**

Ở chính giữa Mandala và bốn hướng dựng thành năm tụ, hướng về tòa kim cang sư tử đa dạng là thọ dụng, tài sản, thân thể của con và kẻ khác, biểu trưng tư lương thiện đức tích lũy trong ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai) xin dâng cúng cầu xin các Ngài trụ thế. Ngày xưa, các Ngài phát tâm cho đến khi giải thoát thành Phật chỉ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, 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 Ngài ở lại nhân gian lâu như số vi trần quốc độ. Quán tưởng tận sâu thăm đáy lòng tha thiết cầu thỉnh, các Ngài hoan hỷ nhận lời. Nên thêm vào sự nhớ nghĩ lợi ích của thỉnh Phật trụ thế.

## **7. Hồi hướng**

Để cho năm hoặc sáu chi phần trên, biểu trưng các thiện căn của mình và các chúng sinh khác đã tạo và sẽ tạo trong ba đời không chuyển thành quả nhỏ nòi, không thành quả Bồ Đề do bị tà kiến, sân hận, làm thiêu chột hạt giống lành đã tạo thì bạn nên hồi hướng, nguyện nhờ công đức này đưa tất cả chúng sinh thành Phật trong nhiều kiếp về sau. Con xin góp duyên phần cho việc thành tựu ước nguyện của các Ngài. Hồi hướng cho tất cả chúng sinh 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 thôi thất nhân Vô Thượng Bồ Đề. Thêm vào đó, quán tưởng thiện căn tăng trưởng bất tận như cây mù tạc.

## VI. Cúng dường Mandala

Khẩn nguyện ước dâng Mandala: điều kiện Mandala, kích thước, hình dạng, thoa tịnh vật của con bò, hương thơm. Điều kiện các tụ, số lượng, cách đặt v.v... nên nghe học, truyền qua lời dạy đúng đắn, chi li, chuẩn mực. Liên quan nguồn dạy của Mẫu Tục có hai mươi ba tụ mà nhiều Bậc Hiền Trí thực hành. Ở đây, theo truyền thống phổ biến cúng dường Mandala ba mươi bảy tụ. Trước tiên, nắm trong tay một ít lúa mạch cầm với Mandala, dùng tay phải tẩy sạch Mandala như mảnh ruộng cần loại bỏ đá nhỏ, gai, bùn dơ v.v... các khuyết điểm. Nghĩ rằng mặt đất bằng phẳng như lòng bàn tay, nền làm bằng ngọc quý, trên mặt Mandala đặt tụ núi Tu Di, xung quanh bốn tụ là bốn châu lục. Nên quán rõ từng tụ 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 Sơn 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, Thiên pháp giới v.v... có bốn tầng là bốn Đại Thiên Vương, nhiều trú xứ của Thiên Thần. Nơi đó toàn núi vàng Tri Song nằm ở trên lẫn nước của núi Tu Di, sau các núi vàng theo tuần tự đồ 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 Thiệm Bộ Châu hình tam giác màu xanh nơi đó nhiều sự mỹ lệ. Tây 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, bầy trâu bảo như ý, mùa màng tự nhiên. Bên cạnh mỗi hương có bảy báu, đại kho tàng bình báu và các nữ thần kiều diễm đầy khắp hư không và mặt đất. 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 chúng sinh 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 tុ. Sau đó tụng:

“Hỡi Bốn 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  
Đấng Đại Tri Ân, Đấng Bảo Hộ”.

Đọc hai lần đầu chấp tay chiêm ngưỡng Bốn 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 sinh chứng ngộ Thứ Tự Bồ Đề Đạo, thỉnh ruộng phước ban cho sự gia trì, 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, thành pháp khí thích ứng bắt đầu cho 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 Nhơn tuôn dòng cam lồ xuống thân bạn tịnh hóa chướng ngại sự chứng ngộ đạo lộ sâu rộng. Tụng lần thứ hai quán Đấng Năng Nhơn phân thân thứ hai hòa nhập vào bạn, sinh 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 sự chứng ngộ đạo lộ Quảng Đại Hạnh 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 Thệ  
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 thiện tri  
thức cho đến tâm điên đảo chấp thật có hai ngã và gia  
tri 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 chướng ngại 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 bậc Thầy  
hóa hiện phân thân, hòa nhập 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 chính 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 khấn 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 tuôn xuống tịnh hóa... ở đại luận chú thích rất rõ, ở đây sợ nhiều không ghi ra.

## 1. Gom ruộng phước

Từ chủng tự **Hum** ở giữa ngực Vô Thượng Sư Năng Nhon phóng hào quang chiếu khắp 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 thân 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; Đức Văn Thù, dòng Tu Gia Trì; Đức 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 là Ngài Văn Thù, Di Lặc hòa nhập vào hai bên vai trái phải của Đức Năng Nhon, Bốn Sư hòa nhập vào giữa ngực, Kim Cang Trì ở trên đỉnh đầu Đấng Năng Nhon đi xuống giữa ngực và an trú vào Ngài Trí Tôn. Các sư tử tòa hòa nhập vào sư tử tòa Đấng Năng Nhon. Ý nghĩ tự tin tôi là kẻ có phước duyên chiêm ngưỡng rõ ràng Đấng Năng Nhon Kim Cang Trì, Đấng Năng Nhon hoặc ân sư trên đỉnh đầu bạn. Toàn bộ tòa sư tử, hoa sen, nhật luân, nguyệt luân tòa, trên đó Đấng Năng Nhon, 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... quan trọng ở đây không phải chỉ tụng tụng mà phải chú tâm quán tưởng.

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

“Vô Thượng Sư, Bốn Tôn, Tam Bảo v.v...

Bản thể gom thấu toàn bộ nơi quy y

Ngoài Ngài, Đấng Bảo Hộ

Con không có nơi hy vọng, cầu khẩn nào khác

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, thỉnh cầu Thượng Ân Sư gia trì cho con dễ dàng thành tựu cộng thông và thù thắng tất 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, ngoài Thầy con không có nơi nào khác nương tựa, 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.

## **2. 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 sinh trong cõi luân hồi chịu muôn vàn khổ đau thống thiết lâu dài là do không nương tựa bậc thầy đúng cách trong ý nghĩ và hành vi. Chúng con hầu hết lang thang trong ba nẻo ác. Mỗi khi có cơ hội

sinh vào cõi lành thì không gặp Phật xuất hiện ở đời, hoặc sinh nơi biên địa, không gặp được thiện tri thức. Có khi có được thân người hạ mỗn hội ngộ Đấng Bảo Hộ (Phật) nhưng không biết điểm trọng yếu là phải nương tựa bậc 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 con chưa được nghe giáo pháp của Phật nên bị như thế này. Nếu đúng như pháp văn, tư, tu v.v... nương tựa thầy lúc mới vào đạo, sau này sẽ được thiện hữu tri thức, minh sư hướng dẫn, vì nhân tương ứng với quả khéo nương tựa bậc thầy. Nếu có thầy hướng dẫn tu hành giáo nghĩa thì chắc chắn không bao lâu sẽ đắc quả vị Phật, lợi lạc tạm thời và miên viễn. Do vậy, khẩn cầu Thầy, Chư Thần gia hộ con và tất cả chúng sinh mẹ có khả năng như lý nương tựa thiện tri thức qua ý nghĩ và hành vi. Do năng lực khẩn nguyện, từ thân phần của Thầy và Chư Thần ở trên đỉnh đầu con tuôn dòng cam lồ năm loại hào quang xuống thân mình và tất cả chúng sinh, tịnh hóa tội chướng chung, đặc biệt là tịnh hóa tất cả bệnh tật, ma chướng làm chướng ngại sự nương tựa thiện tri thức. Thân trở nên trong sáng, những thiện đức giáo chứng, 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 sinh.

## **B. Chính thức: tận tụy với thầy trong ý nghĩ và tận tụy với thầy trong hành vi**

### **I. Tận tụy với thầy trong ý nghĩ: căn bản là luyện niềm tin và tri ân và kính trọng**

#### **1. Căn bản là luyện niềm tin**

**a. Quán thầy là Phật:** từ giữa ngực của Vô Thượng Sư Năng Nhơn hóa hiện các bậc thầy bạn đắc pháp trực tiếp, từ thầy nghe một câu kệ v.v... không thiếu vị nào, quý Ngài trụ ở trước hư không, xem các thiện tri thức này là Phật thật sự. Trong hai giai đoạn (Taknyi) Hevajra/Mulatantraja có dạy:

“Về thời gian sau này, chính ta hiện sắc thân Quỷ Phạm Sư”

(Gu) Bảo Trưởng, Vajra Panjara Tantra dạy:

“Bất kỳ Kim Cang Tát Đỏa nào  
Có được thân tướng Quỷ Phạm Sư  
Nhằm lợi ích chúng sinh  
Hiện thân tướng phàm phu”.

Mặt khác:

“Năm trăm năm cuối cùng  
Chính ta hiện thân Quỷ 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, khi 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 sinh không thể nào gặp được, tuy nhiên tâm các con không nên tuyệt vọng. Vào lúc đó, ta sẽ thị hiện sắc thân phàm phu hợp với phước phần của chúng sinh mà làm lợi tha cứu độ. Bậc Thầy nào con thấy hãy xem vị ấy chính là ta Kim Cang Trì, nên sinh lòng cung kính”.

Chúng ta không có phước duyên chiêm ngưỡng Phật thật nên Phật Kim Cang Trì muốn dẫn dắt chúng ta, nên Ngài hiện tướng thiện tri thức phàm phu. Dưới hình tướng phàm 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. Thí dụ như Thánh Quán 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 tướng hoằng 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, hội 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 và 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 sinh, già, bệnh, chết còn thiện tri thức, Thầy của bạn thì chưa giải thoát thì làm sao hiện thân làm lợi ích chúng sinh?

“Này, Lợi Kiến Bồ tát  
Vì thuần thực các chúng sinh  
Ta thị hiện có sinh, già, bệnh, chết”.

Như lời Phật dạy: Đức Thế Tôn vì lợi ích cho chúng sinh 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, dẫn dắt chúng đệ tử v.v... thì không còn nghi ngờ

gì Đức Thế Tôn hóa hiện thân phàm phu phù hợp với căn cơ trình độ của con mà cứu độ cho. Khẩn cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho con và tất cả chúng sinh 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 sinh x<sup>1</sup> tịnh hóa tội chướng chung x<sup>2</sup>, đặc biệt tịnh hóa tội chướng ngăn cản gặp được thầy là Phật. Tưởng rằng: thọ mạng, phước đức, niềm tin kiên cố thấy thầy thật sự là **Kim Cang Trì Năng Nhơn** sinh trong dòng tâm thức của con và chúng sinh.

### **b. Làm thế nào loại bỏ phân biệt sai lầm**

Lại nữa, Phật là vị đã 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, ba độc đầy dẫy v.v... có nhiều lý do sai lầm cho thấy Thầy 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 tạp nhiễm khiến cho thấy biết sai lầm về Phật nên tạo nhiều trọng tội. Trong Kinh có dạy:

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

“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 sinh thị hiện hình tướng phàm phu 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... Naropa thấy Tilopa 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 nên thấy ốc pháp màu trắng thành màu vàng, mắt bệnh thấy núi tuyết trắng thành núi tuyết xanh, ngồi trên thuyền thấy rừng cây di chuyển, cho nên thấy vô số sai lầm. 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 sai lầm 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 sinh ở dưới địa ngục và Cận Biên Vô Gián 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 sinh ở địa ngục không thấy được tướng hảo của Phật, chỉ thấy Phật thành kẻ ngục tốt (người cai ngục) lòng sinh 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 chứng 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 làm 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 sinh 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 sinh

Người thế gian không thể hiểu

Thị hiện hành xử như thay phục sức của nữ nhân

Cũng có lúc sinh ở loài súc sinh,

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

Hóa hiện mọi tướng trạng

Là vì điều phục chúng sinh.”

Do vậy, các thầy chỉ hiện tướng phàm phu trong cái nhìn bọt bong bóng nước làm lợi lạc chúng sinh nên Ngài chính là hóa thân của Phật. Xin Thầy, Chư Thần

gia hộ cho tâm con và tất cả chúng sinh 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 x<sup>1</sup> tịnh hóa ác tập khí của tâm phân biệt sai lầm, thấy được thiện đức công hạnh của Thầy sinh khởi trong dòng tâm thức của con và chúng sinh.

## **2. Tri ân và kính trọng**

Thiền 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 sinh 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 mẩu tự chữ cái còn chưa biết, nói chi 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 sinh v.v... vây quanh bao chuyện thế tục như chăn nuôi

---

1. như trên đã nói

gia súc, việc đồng áng đâu có phước phần tu hành Phật đạo. Ân đức Thân Giáo Sư (vị Hòa Thượng truyền giới xuất gia và năm giới tại gia) dạy pháp cho, hiện thời con được sống trong môi trường tu hành, an lạc hạnh phúc cả ngày lẫn đêm, tinh cần văn, tư, tu. 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 chút ít 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 chuyên tâm con chuyên tu trì, không khoe khoang mình là kẻ tu hành, không bị chấp trước vi tế, lạc đường cho là tu đạo tối thượng uổng phí công sức một cách vô nghĩa. Ân Thầy hóa 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 Nhơn Vô Tỷ cho đến Ngài Long Thọ, Vô Trước, Tôn giả Atisha, Dontoenpa, 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 Nhất Thiết Chứng Trí, thành tựu mọi khát vọng.

Ân đức thầy dưới hình tướng phàm phu này có đại ân hơn tất cả Chư Phật trong ba đời. Các bậc thầy tiền bối Kadam dạy rằng:

“Báo thân cần tuyên dương. Bây giờ, đang lúc khôn 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 việc tu hành tất cả giáo pháp. Ban đầu, khi còn ở thế tục con như con lừa ngu dốt. So với bây giờ con đã biết tu hành và biết loại bỏ bất thiện là nhờ ân thầy dẫn con từ vị trí một con lừa khờ khạo 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, Dontoenpa, Naropa, Marpa, 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 đánh, 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 quyền 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 pháp 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. Thịnh cầu gia trì cho dòng tâm của con và tất cả chúng sinh nhớ ân kính trọng tột bậc. Nhờ năng lực thịnh cầu Thượng Sư, Chư Thần trên đỉnh đầu  $x^1$  các tập khí suy nghĩ không kính trọng thiện tri thức  $x^2$  nhớ niệm ân đức Tôn Sư.

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

## II. 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 thiện nghi giải lao theo các bước tưởng như sau: con xin dâng cúng tất cả không tiếc bất kỳ tài vật nào lên chư thiện tri thức, Phật 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 tú 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  $x^1$  chướng ngại tận tụy với Thầy trong hành vi  $x^2$  chứng ngộ năng lực y giáo phụng hành  $x^3$ .

## C. Kết thúc

Quán tưởng trước mặt các bậc thầy đặc pháp trực tiếp hoà nhập vào Đấng Năng Nhon ở trên đỉnh đầu bạn. “Con xin đánh lễ, qui y, cúng dường Đức Thích Ca Mâu Ni Phật” tụng ba hoặc bảy lần với niềm kính tin mãnh liệt khẩn cầu thầy hòa nhập vào đỉnh đầu bạn và bạn hóa thành thân của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật. Tụ thân bạn Đấng Năng Nhon bản chất ánh sáng phóng chiếu

- 
1. như trên đã nói
  2. như trên đã nói
  3. như trên đã nói

hào quang vào tất cả chúng sinh ở xung quanh, đưa tất cả chúng sinh đạt quả vị Đấng Năng Nhơn Vương. Bạn và tất cả chúng sinh thành Đấng Năng Nhơn. Giữa ngực là đĩa mặt trăng, trên đó chúng tự **A** màu trắng có biểu tượng Hum màu vàng, xung quanh là tâm chú **Om muni muni 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 sinh đến quả vị Phật không còn sót một chúng sinh 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 sinh nhiều như hư không giới. Duy nguyện mọi kiếp về sau tạm thời không bị sinh 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 nhất tu hành chân chính tinh tuý 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 chăng. Nếu hành vi hợp với nguyện ước sinh tâm hoan hỷ, nếu không hợp thì sinh tâm hối hận thề từ ngày nay về sau không tái phạm.

## **NÊN LÀM GÌ VÀO THỜI GIAN GIẢI LAO**

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 thùy 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.

## PHẦN II



# SAU KHI NUỜNG TỰA THEO THỨ TỰ LUYỆN TÂM

*HÃY SỐNG RÚT TĨA TINH TÚY KIẾP NGƯỜI*

### A. Thời tu chính

#### I. Chuẩn bị

Tha thiết khẩn cầu như trước: con và tất cả chúng sinh mẹ chịu nhiều khổ nạn khốc liệt lâu dài do tái sinh 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 này chết 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 tia tinh túy kiếp người này.

Thỉnh cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho dòng tâm thức của con và tất cả chúng sinh 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 x<sup>1</sup> tịnh hóa tội chướng chung và riêng, tội chướng ngăn cản sự phát sinh nhận thức thân hạ mẫn khó được, có ý nghĩa trọng đại x<sup>2</sup>. Tất cả thiện đức giáo chứng, công đức, thọ mạng phát sinh trong dòng tâm thức của con và chúng sinh. Đặc biệt chúng biết thân hạ mẫn khó tìm, có ý nghĩa trọng đại.

## **II. Chính thức: nhận thức về hạ mẫn, tư duy về ý nghĩa trọng đại và ý nghĩ khó tìm**

### **1. Nhận thức về hạ mẫn**

Đang thiền quán Thầy Chư Thần ở trên đỉnh đầu, bạn suy nghĩ: nếu như bây giờ con đang ở ba cõi ác và Trường Thọ Thiên thì phần lớn chúng sinh ở cõi địa ngục, ngạ quỷ đau khổ khó nhẫn, thường bị đánh đập không có phước duyên với Pháp. Hoặc con bị sinh vào loài bàng sinh như gia súc, thú hoang dù một từ Phật pháp không thể học, loài súc sinh quá ngu si không phải

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

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 lìa bỏ những nạn trên. May thay! Hôm nay có được thân người. Nhưng có được thân người chưa đủ, nếu sinh ở nơi biên địa thì pháp âm của Phật không nghe đến tai. Do đó, cần phải sinh ở nơi trung thổ có thể 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 còn trụ thế được xem là trung thổ. Sinh nơi trung thổ, nếu như bạn bị câm, ngọng, đui, điếc hoặc bận rộn với công việc đời thường không biết đến Phật pháp thì 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 họ 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) sinh 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. Cho nên 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, không biết tu hành 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. 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. Tuy nhiên, Đức Phật thị hiện thành Phật dưới cội Bồ Đề tại Kim Cang Tòa chuyển pháp luân thâm sâu quảng đại, giáo pháp của Đức Phật Thích Ca sẽ trụ thế 5.000 năm, đang còn trụ chưa diệt.

Một số ít các bậc Thánh giả tu hành thành tựu tinh túy đạo lộ viên mãn làm tấm gương sáng cho chúng sinh, đang trụ thế bảo trì Phật Pháp. Chúng ta may mắn hội đủ các điều kiện tu tập, 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.



*Nguyện cho con không sinh vào bát nạn  
Nguyện cho con sinh vào nơi đủ mười viên mãn  
Nguyện cầu cho con có được thân người  
Hội đủ tám pháp nhân hạ, mười viên mãn*

Lòng sinh hoan hỷ khôn xiết, con có trí tuệ học hỏi, tự do nghe nhiều, được thầy dẫn đạo. Con nguyện nỗ lực tu hành vượt mọi trở ngại sự hành pháp trước khi già, bệnh, chết chưa đến để 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. Thiên quán cảm nhận tâm đại bi của thầy, thêm vào quán cam lồ tuôn xuống tịnh hóa.

## **2. Tư duy về ý nghĩa trọng đại**

Đang thiền quán Thầy Chư Thần trên đỉnh đầu, suy nghĩ thân hạ mãn này có ý nghĩa cực kỳ trọng đại. Tạm thời có được thân thù thắng của thân người và thân thiên thần cõi cao thì cần giữ giới luật. Nguyên nhân giàu có tài sản phú quý là bố thí. Nhân tu nhẫn nhục được quả thân quyền sung túc viên mãn. Từ thân người này dễ dàng thành tựu nguyên nhân sinh cõi cao như bảy thiện đức, bốn xa luân, tám công đức quả chín mùi. Nếu muốn

đạt được giải thoát, Chánh Đẳng Giác thì ngay bây giờ gieo trồng nguyên nhân sinh 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 sinh. 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 thiên định không thể sinh tâm nhằm lia 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, dục thiên phàm phu là nơi không nhân hạ cho nên thân người là thân thù thắng cho việc thành tựu đạo giải thoát”.

Chúng sinh ở Bắc Câu Lưu Châu không cho là người. Chúng sinh ở hai châu khác phần lớn bị si mê, chỉ có chúng sinh ở cõi Nam Thiệm Bộ Châu này là thù thắng nhất. Điều quan trọng là phải rút tĩa tinh túy 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 bắt đầu đi vào đạo lộ Đại Thừa là dựa trên thân người này mà phát tâm mà thân của chúng sinh ở cõi khác không thể phát tâm”.

Xác quyết chính thân người quý báu này thành tựu đạo Đại Thừa.

Trong sáu loài chúng sinh, duy nhất thân người sinh 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 sinh ở cõi cực lạc cũng nguyện sinh 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 mãn nếu chỉ mãi mê đi tìm danh vọng v.v... trong kiếp này thì 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 tạo trước đây chẳng những đã dùng hết trong kiếp này mà còn gây thêm nhiều tội ác, giống như kẻ mắc nợ đành phải quay trở lại quê hương thường trú ở nẻo ác trước đây. Đâu có sự lừa dối nào nghiêm trọng hơn là tự lừa dối mình?

Từ trước, thường trải qua thời gian lâu dài nhiều lần sinh vào các nạn: cõi ác, v.v... 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. Thịnh cầu Thầy giúp cho con có khả năng rút tia tinh túy kiếp người x<sup>1</sup> phát sinh xác quyết thân hạ mẫn có ý nghĩa trọng đại trong dòng tâm thức của con và chúng sinh.

### **3. Ý nghĩ khó tìm**

#### **a. Về phương diện nhân khó tìm**

Quán tưởng 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 làm lành. Không nghi ngờ rằng sau khi chết, ngoại trừ một số chúng sinh rất ít, hầu hết phải sinh vào cõi ác. Các kẻ phàm phu khờ dại như chúng ta không học cũng không hành pháp, làm điều bất thiện, nói dối v.v... không cần học cũng biết một cách tự nhiên là do thói quen làm ác quá mạnh. Phần nhiều, người ta tạo nghiệp sinh vào nẻo ác. Thêm vào đó tội lỗi ngày trước đã 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 hóa tội đoạ ngày trước đã làm, về sau không tái phạm. Cho nên phần lớn chắc chắn sau khi chết lập tức sinh vào cõi ác như sân hận một vị Bồ Tát một sát na phải ở trong Vô Giác Địa

---

*1. như trên đã nói*

Ngục nhiều kiếp. Tội kẻ từ vô thủy kiếp đã làm chưa thành quả, chưa đối trị tiêu diệt, chúng nằm sẵn trong dòng tâm bạn nhiều vô số, năng lực này phải sinh cõi ác.

Sinh 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 mãn dễ dàng thành Phật hơn. Các bậc thầy tiền bối Kadampa dạy:

*“Thông thường dù chỉ tái sinh cõi lành một lần cần phải tu hành một số tịnh nghiệp liên quan đến giữ giới. Đặc biệt có được thân người hạ mãn trọn vẹn không phải nguyên nhân linh tinh mà phải giữ giới hạnh thanh tịnh, trợ giúp bố thí v.v... (sáu Ba La Mật), kết hợp với nguyện cầu trong sạch v.v...”* cần nhiều thiện căn. Thấy con và chúng sinh khó hội đủ điều kiện có được thân người như trở lại. 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. Thanh thoả phạm phải những lỗi nhỏ lập tức tịnh hóa 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), tăng tàn v.v... suy nghĩ tình huống luật nghi theo 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 chỉ đến việc giữ giới. Người hành bồ thí v.v... được chút ít phước thiện sinh 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 sinh ác đạo), không có chút ít tịnh nghiệp nào để quyết định sinh cõi cao mà muốn có được thân người trở lại thì không khác nào một mảnh ruộng mùa xuân không gieo một hạt lúa mạch, chỉ gieo toàn hạt giống độc mà vào mùa thu dự tính sẽ thu hoạch lúa mạch, chứng tỏ quá ngu muội. Như một người đứng ở nhiều ngã rẽ nhưng không bước đi bên phải hay bên trái, mà lại quay lưng đi ngược lại, không tìm thấy hướng đi.

Hôm nay, dùng bốn lực tịnh hóa tội xưa, làm nhiều phước đức to lớn. Sau này sẽ chín mùi quả lành sinh làm trời người, thành tựu pháp tương ứng với tác dụng (dụng đẳng lưu), dần dần tiến lên chứng đạo thì không còn sinh 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 chỉ 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.

## **b. 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 hơn số con người sống trong một địa phương. Chúng ta thấy rõ loài súc sinh nhiều hơn nhân loại ở thế giới này. So với loài động vật sống sâu dưới lòng biển nhiều vô lượng như xác rượu 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 Xung (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 bốn: thành kiếp, trụ kiếp, hoại kiếp và không kiếp, có hai mươi trung kiếp. Trong ba 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 như 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 quý hiếm. Điều này có thể biết giáo pháp truyền vào đất nước tiêu biểu như Amdo và Kham của chúng ta không nằm trong số nạn biên địa và có nhiều tông phái khác nhau. So sánh các vị cư sĩ và xuất gia thì hàng xuất gia tu học rất ít. Ví dụ một gia đình có mười người trong đó không có một người học Phật. Thời nay ngũ trược ác thế lan tràn, các vị xuất gia chỉ lo làm việc phục vụ cho đời này, phần nhiều tham tiếc tài sản, 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 mẫn 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 sinh. Ví dụ: con chó màu đen vàng được cho thức ăn thì mừng vẫy đuôi, bị gậy đánh đập thì 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) thì sinh sân hận. Chỉ làm ác nghiệp không nhớ mai sau, sống như vậy cho đến ngày chết, sống như con chó. Con chó màu đen vàng không biết làm lành nên sau khi chết phải trở



lại cõi ác chịu đau khổ. Cũng vậy bạn không làm thiện, tạo nhiều tội lỗi, sau khi chết lập tức đọa vào cõi ác, chết như con chó. Ngoại duyên là bạn gặp được thiện tri thức, nội duyên là bạn có được thân hạ mẫn cần phân tích ý nghĩa tinh túy, tích lũy thiện đức, loại trừ tội lỗi trong khoảng một năm. Nếu không làm theo, khi 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. 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 khoảnh khắc nhỏ, đặt hết thời gian tu tập đạo đức viên mãn. Có khả năng như trên  $x^1$ . Xác biết chứng tri thân hạ mẫn khó được phát sinh  $x^2$ . Biết đặc thù  $x^3$ .

### III. Kết thúc

Suy nghĩ phân sau giống như trước.

## B. Thời gian nghỉ lao

Thời nghỉ giải lao xem đọc kinh luận giảng dạy về thân hạ mẫn  $x^4$ .

## LÀM THẾ NÀO RÚT TĨA TINH TÚY KIẾP NGƯỜI

- 
1. như trên đã nói
  2. như trên đã nói
  3. như trên đã nói
  4. như trên đã nói

## PHẦN III



# LUYỆN TÂM THEO THỨ TỰ ĐẠO LỘ CỘNG THÔNG VỚI HẠNG SĨ PHU BẠC TIÊU

## A. NIỆM CHẾT KHÔNG SỐNG LÂU Ở THẾ GIAN NÀY

### I. Chuẩn bị

Ở đây, hướng dẫn phương pháp thiền quán như phân chính thức bất cộng thông có ba pháp: chuẩn bị, chính 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 lặp lại. Sau khi khẩn thiết thỉnh cầu ở giai đoạn chuẩn bị như: con và tất cả chúng sinh 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 sinh vào nơi vô hạ (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 dối lừa, chuyên lo sinh hoạt cuộc đời này, không phát khởi tâm quán sát lợi ích của đời

sau. Nỗ lực tu pháp tợ 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 đảnh, lễ gia trì để đạt được danh tiếng thiền sư, như lấp kín cửa động nhập thất tu hành, đặt mọi hy vọng cuộc đời này, năng lực làm việc thiện rất yếu ớt. Lúc sắp kết thúc thọ mạng sinh 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 gây chướng ngại phát sinh sân hận, si mê về sự nguy hiểm của chúng. Thành công một chút sinh kiêu ngạo, ghen ty kẻ bằng mình v.v... dòng phiền não dấy khởi bừng phát không ngừng. Từ đó, gây mười nghiệp bất thiện v.v... phạm giới luật nghiêm trọng. Sức mạnh ấy khi chết lập tức tái sinh 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 lỗi đi 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, 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 hóa 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, nghĩ về cái chết làm nguyên nhân lỗi vào cho tất cả viên mãn.

Đại Phật tử Potowa dạy rằng: “Nếu không niệm chết thì mọi việc văn, tư, tu nhằm mong cầu đời này đều 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 và tất cả chúng sinh tâm niệm chết thực sự phát sinh, những chướng ngại phát sinh chướng tri niệm chết và vô thường x<sup>1</sup>. Nghĩ rằng sự chứng tri niệm chết đã khởi trong dòng tâm thức của bạn và tất cả chúng sinh.

**II. Chính thức: chắc chắn chết, thời gian chết không xác định và khi chết ngoại trừ pháp không gì lợi ích cho bạn**

### **1. Chắc chắn chết**

**a. Suy nghĩ không ngăn được những điều kiện dẫn bạn đến cái chết**

Quán tưởng Thầy Chư Thần đang ở trên đỉnh đầu và suy nghĩ một lần duy nhất có được thân hạ mãn này, rất khó tìm, lợi ích rất lớn nhưng chắc chắn phải bị hoại

---

1. như trên đã nói

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 thuận thực giải thoát. Cuối cùng tất cả Chư Phật đều thị hiện nhập Niết Bàn.”

Sự nhập Niết Bàn của Đấng Đạo Sư là muốn thức tỉnh cho ai hay 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 Ta la 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 thân 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 tắt... 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 tịch 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”.

Tuyên thuyết như thế 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<sup>1</sup>, bảy vị Đại Phó Pháp Tạng Sư (bảy sơ tổ), sáu Trang Nghiêm<sup>2</sup>, Nhị Thắng<sup>3</sup>. Các vị tiên đế Pháp Vương xứ Tây Tạng Trisong Duetsen, Thân Giáo Sư Tịch Mạng, Quỷ 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<sup>4</sup>, dịch giả, học giả, các bậc hiền trí thị hiện mà 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

- 
1. Ngài Âm Quang, A Nan, Ma Y, Tiểu Hộ, Hữu Qui, Hắc Sắc và Đại Hỷ Kiến
  2. thời cổ Ấn Độ có sáu nhà Phật học gia lừng danh, xứng đáng trang sức cho Nam Thiệm Bộ Châu gọi Lục Trang Nghiêm: Tinh thông Trung Quán là Ngài Long Thọ, Thánh Thiên; tinh thông Đối Pháp Học kho tàng trí thức A Tỳ Đạt Ma Luận là Ngài Vô Trước và Thế Thân; tinh thông Nhân Minh Học là Ngài Trần Na, Pháp Xứng.
  3. là hai vị thù thắng tinh thông căn bản Phật giáo tối thắng, tức hai vị đại luận sư giới luật học Thích Ca Quang và Công Đức Quang
  4. của Ngài Tsongkhapa: Khedrub và Gyatsabje

sinh mà không chết. Chư Phật đã đắc thân kim cang, chư vị A La Hán đã đoạn hẳn sinh 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 đối gạt mình, không có nơi nào đến mà không bị chết, cái chết chắc chắn sẽ đến. Ví dụ: Khi Tể Tướng Thiên Vương đem quân đến tàn sát dòng họ Thích Ca (Sakya), Đức Thế Tôn mang một số trẻ con dòng họ Thích đặt giữa núi Tu Di, giấu 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 vắng, 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 mà không chết. Các duyên chết không thể ngăn chặn, không thể chạy nhanh thoát chết. Vị tiên nhân có đủ ngũ thông bay lượn trên hư 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 khi cái chết đến thì 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 số tướng quân tài giỏi, nhưng khi mạng sống hết thì không có phương pháp nào thoát chết vẫn 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 là điều hiển nhiên không một ai có thần lực vượt thoát cái chết. Làm một vị tỷ kheo phạm hạnh khi cái chết đến không phải kinh hãi. Trước đây, chạy theo dục vọng không nhớ việc tu hành, dù là một điều lành thanh tịnh (nhân quyết định sinh 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, thần thức lang thang vất vưởng trong đường ác, lòng đầy âu lo sầu khổ làm sao thực hành pháp? Khẩn cầu Thầy Chư Thần gia hộ cho con có năng lực thực hiện điều này. Thiên quán tha thiết khẩn cầu.



## **b. 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 mà 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 thì 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 từ 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 trong từng sát na. Đâu cần đợi đến lúc già bệnh chết rồi mới chết, thần chết sẽ xuất hiện bất thành linh không thể hẹn. Nếu vui mừng mình chưa phải chết bây giờ thì bạn như kẻ tù tội bị áp giải đến pháp trường, cứ mỗi bước đi là đang đến gần cái chết, bạn vui mừng chưa chết nơi hành quyết mà sinh 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 hóc, bên cạnh là dòng sông lớn nước cuộn cuộn chảy. Người ấy tham muốn trái cây ngon trên cây bên cạnh vách núi, bèn đặt chân nơi bụi cỏ, tay nắm vào một bụi cỏ cheo leo bên vách núi. Khi với tay để hái trái cây thì bị hai con chuột trắng, con chuột đen mỗi con cắn từng cọng cỏ của mỗi bụi cỏ không ngừng. Số cọng cỏ ít dần, người ấy sẽ rơi tòm xuống khe núi dưới làn nước cuộn cuộn kia, chịu đau đớn kinh hãi. Nếu có thể nỗ lực đến được nơi đất bằng an ổn trước khi bụi cỏ chưa bị gặm đứt hết, thì không ai ngu dại gì mà không tìm lối thoát cho mình khỏi vực thẳm hiểm họa. Chúng ta đang

ở vách đá vực thăm 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, cứ mãi mê thọ dụng ngon ngọt trái cây năm dục (tài lộc, sắc đẹp, danh vọng, ăn, ngủ). Đến khi bụi cỏ thọ mạng gặm đứt, cái chết ập đến lập tức đọa 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 Nhất Thiết Chung Trí. Hãy suy nghĩ chín chắn, biết rằng có cách nhảy ra khỏi vực thăm địa ngục thì hiện tại không cần phải lo sợ mà nên chuẩn bị nơi chôn an lạc. Nếu không khi lâm chung tướng ác hiện ra, miệng thốt lời khổ não là sự mất mát rất lớn. Cho nên hiện tại phải lo tu tập giáo pháp nghiêm túc. Khẩn cầu gia hộ cho con có khả năng thực hiện x<sup>1</sup>. Thiên quán rộng lớn: quán thời gian thay đổi của bốn mùa, trong vòng mười 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 để quán vô thường.

---

1. như trên đã nói

### **c. Sống không có thời gian tu hành, khi chết phải đi về đâu?**

Tuổi thọ dài như kỳ hạn thọ mạng đời ác trước, cứ hện lần hện lữa là không hợp lý. Vì thời gian ngắn ngủi, lúc trẻ thơ ham vui chơi không có ý nghĩ hành pháp đã 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, tránh nghèo thiếu v.v... nhiều sinh hoạt vô nghĩa. Đôi khi không suôn sẻ bị hoạn nạn, kẻ thù quấy phá trải nghiệm 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 một phần đời người bị cuốn trôi đi, một nửa thọ mạng còn lại lo ngủ nghĩ. Nhìn lại đời mình ngày trước không lợi ích cho mình và người, làm nhiều việc không muốn, đau khổ của già yếu đè 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 thết đãi hết ngày mừng một không có thời gian hành pháp, ngày thứ hai, thứ ba Tết cũng thế.

Bắt đầu ngày Đại Thần biến tiết<sup>1</sup>, có khi rảnh rỗi tâm ý tán loạn hết cả tháng mà không hay biết. Các tháng

---

1. ngày Monlam cầu nguyện - thời Phật còn tại thế, từ ngày một đến ngày mười lăm thị hiện nhiều loại thần thông biến hóa để chế phục nhiều loại tà ma ngoại đạo nên gọi là Đại Thần biến tiết

khác cũng thế mà trôi qua, 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 sinh 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 vua quan, đất nước v.v... để cho tâm ý tự nhiên tuôn chảy vọng tưởng, thấy rõ ràng khó mà thành tựu chánh pháp. Ngoài ra các vị ẩn tu, hoàn tất khóa 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 trọng công việc hơn việc tu hành. Phần lớn bám chấp vào việc thế tục ngày càng nhiều, công việc ấy nhằm mục đích tìm 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 thoả mãn 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  $x^1$ . Khẩn cầu từ trên đỉnh đầu  $x^2$ . Phát khởi sự hiểu biết về chết  $x^3$  nên suy tư xác quyết thật sự  $x^4$ .

## **2. Thời gian chết không xác định**

### **a. Suy nghĩ thọ mạng nhân gian không xác định**

Thời trẻ trung đi qua rồi già nua, cái chết đến. Ước tính số người còn trẻ, không bệnh hoạn, tiện nghi đầy đủ, không gây thù kết oán nên không ai tổn hại, bạn nghĩ rằng mình không chết? Chỉ bao nhiêu chứng cứ trên chưa đủ ngăn cái chết xảy đến với bạn. Chúng sinh tạo nghiệp bất đồng, có một số chết ở trong thai mẹ, một số chết ngay khi vừa sinh ra, một số chết lúc biết trườn, biết bò. 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. Nếu nói còn trẻ không bị 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

- 
1. như trên đã nói
  2. như trên đã nói
  3. như trên đã nói
  4. như trên đã nói

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 80 tuổi và trong tương lai tuổi thọ chỉ còn mười tuổi. Tuổi thọ tăng giảm 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 biết chắc khi nào mình chết? Nên suy nghĩ liên hệ những cái chết bạn đã thấy nghe trước đây. Con nhờ ân đức Bồ Sư hiền đức giảng biện, soạn tác giáo lý Đức Phật như mặt trời để độ cho những kẻ chấp thường bằng cách Ngài nhập diệt chỉ còn lưu lại danh xưng. 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 bắt 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, họ cũng ghê tởm nhìn bạn trải qua năm

trạng thái của cái chết, không biết sinh vào cõi nào trong sáu loài. Ở tự viện, bạn bè và bà con đồng trang lứa với bạn, nhiều người trẻ hơn chưa hết thọ mạng đột nhiên tử vong. Bạn cũng tương tự như sự kiện mà bạn thấy, nghe không thể thoát chết thì 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 giành lấy đối 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 dùng để uống cảm thấy khoái lạc thân thể ấm áp, ngon miệng mà không hề nghĩ rằng da thịt này của kẻ khác. Vì miếng ăn bạn đã đoạn mạng sống quý báu của chúng. Da thịt của chúng giống như da thịt của bạn mà trong lòng không biết ơn do tâm không nghĩ về vô thường. Các hành giả Mật chú thường dùng đầu lâu làm trống, sọ người làm chuông, 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, nhưng 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 sáu, bảy năm trở về quê mình, đến tu viện hầu như không biết ai, có một số người quen biết. Điều này rõ ràng là vị thầy dạy cho bạn về vô thường. Quan sát sâu xa, ở nghĩa địa nhiều người trước đây tuấn tú ra đi, còn đây xương trắng khô, một số tử thi, một vài cái xác đang thối, một vài xác đã thối rữa, một số sắp chết, một số bệnh chết v.v... 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 ngồi ăn uống, nghe nói anh ấy đi Trung Quốc buôn bán 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 trước

cho đến nay ai 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, 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 sẽ xảy ra, nhưng khi nào xảy ra bạn chưa biết, mỗi ngày đã qua mạng sống giảm dần nên khiến tâm lập tức hành thiện liên tục. Nếu bạn hành xử được như thế, mỗi ngày đi qua cả cuộc đời bạn sẽ rút tía được tinh túy của thân người hạ phẩm. Xin Thầy Chư Thần gia hộ cho con có khả năng thực hiện x<sup>1</sup>. Khẩn cầu và quán tưởng như trước.

### **b. Suy 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, chất độc và vũ khí, bị vua trừng phạt, tù đày 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 trí bất an mà chết, mắc bệnh loài

---

1. như trên đã nói

rồng tôn hại v.v... duyên chết nhiều không đếm xuể. Cả ba giai đoạn trước, giữa, sau diễn ra trước mắt, bị ma quỷ tôn hại đoạt mạng, bị loài phi nhân gây ra cái chết, bị một số loài súc sinh như chó cắn; trâu bò húc; bị ngựa, la đá ngã; hổ, gấu, chó sói, loài mãnh thú ăn thịt. Chết vì thiên tai, 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 hòa, hỏa đại tăng thịnh sẽ bị sốt nóng, thủy đại tăng thịnh bị bệnh đàm 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. Bạn đã trải nghiệm trước đây bị bệnh sắp chết do bị trúng bom đạn ở chiến trường v.v... vô số duyên gây ra cái chết nhưng 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 và tất cả chúng sinh đều muốn sống lâu không phải chết sớm.

Hiện nay là thời ngũ trược ác thế lan tràn nên ít có người tạo nghiệp lực để được sống lâu. Thức ăn ít bổ dưỡng, khả năng trị bệnh của thuốc men yếu kém không thể trừ được bệnh, sức khỏe 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 cưỡi, 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 sinh 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 hát ngã, bị kẻ nô bộc gạt gẫm 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 hành 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”.

### **c. Suy nghĩ 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 nhưng không biết đến ngày tháng sau sống chết ra sao, không ai biết cho. Bảy 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 chuyên tu hành rất khó, cũng không có thời gian rảnh rỗi để tu hành. Nếu bạn đang gặp đầy đủ thuận duyên thì hãy tu tập tinh yếu đạo lộ viên mãn ngay bây giờ. Khả năng thực hiện như thế x<sup>1</sup>. Khẩn cầu trên đỉnh đầu x<sup>2</sup>

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

phát sinh xác biết sự chứng tri  $x^1$ . Thời gian chết không xác định  $x^2$ , xác biết đặc thù  $x^3$ . Tư duy  $x^4$ .

### **3. Khi chết ngoại trừ pháp không gì lợi ích cho bạn**

Khi bạn sắp chết thân thể gây guộc da khô, một miếng thức ăn nuốt 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 lìa thân quyến, thân chết xuất hiện không ai đi theo mình. Thân Giáo Sư (Quý Phạm Sư) có hàng vạn tặng sĩ cũng không dẫn theo được một vị nào. Các vị lãnh tụ có 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 cũng không có quyền mang theo dù là hạt bụi nhỏ. Thậm chí thức ăn y phục, nhà đẹp, tâm thân yêu quý này cũng phải bỏ lại hưởng gì những thứ khác. Các thân hữu cùng bạn ăn, uống, vui cười, vì họ bạn tạo nhiều tội lỗi nhưng không ai chịu tội thay thế cho. Bạn gom góp tài sản bảo vệ khỏi thất lạc, chúng làm nhân đau khổ ở đời này và là nguyên nhân phát sinh tham đắm vào lúc lâm chung. Khi chết không

- 
1. như trên đã nói
  2. như trên đã nói
  3. như trên đã nói
  4. như trên đã nói

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 hương 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 đào huyệt chôn xuống đất, thi hài của bạn bị côn trùng hút máu mủ; hoặc mang lên núi, thảo nguyên cho kên kên hay mãnh thú ăn thịt, xương còn sót lại thì đem rải 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, không liên quan với cái tôi. Lỗi do không biết nghĩ tâm thức đang chịu khổ nơi địa ngục, mà lại lo lắng xác ở cõi người không ai quản lý thì chẳng có ích lợi gì.

Trong Kinh dạy rằng: “Do vì cơm áo, nuôi dưỡng thân quyến, 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, ngưng mọi việc làm vô nghĩa. Khả năng thực hiện

trên  $x^1$ . Khẩn cầu trên đỉnh đầu  $x^2$ , biết chắc khi chết chỉ có pháp ngoài ra không gì lợi ích  $x^3$ , xác biết đặc thù  $x^4$ .

Như Kinh Giáo Thọ Đại Vương Thừa dạy: “Lúc thọ dụng tuyệt diệu của sự ăn mặc, tự cao tự đại phát sinh dùng phương pháp đối trị 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, 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 cười ngạo, cười lừa tốt đẹp, suy tưởng trong mắt của người khác hiện giờ ta trẻ trung tráng kiện, vóc dáng thanh tú xinh đẹp nhưng khi chết thân này được vác trên vai hoặc khiêng trên cái cáng mang ra nghĩa địa. Kinh dạy rằng: “Khi những hành vi phóng dật phát khởi nên suy nghĩ như thế này để dễ dàng ngưng dứt phân

- 
1. như trên đã nói
  2. như trên đã nói
  3. như trên đã nói
  4. như trên đã nói



biệt sai lầm”. Ví dụ: khi giàu có nên nhớ nghĩ đến 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 nghĩ 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 sinh khởi. Tư duy về vô thường là phương pháp không thể thiếu ở cả ba giai đoạn đầu, giữa và cuối để chuyên hướng tâm. Chỉ thực hành thiền quán về vô thường ở giai đoạn chuẩn bị không nên thiền quán vào lúc chính thức, điều này hoàn toàn không đúng.

Cả hai Ngài Yerpel Shangtsun và Chenngawa (Kim Ách Ngoã) dạy: “Mỗi thời tu chính thức vào mỗi 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 mất 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 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 mà không nên xem các sách tạp nham nói về khoa học, lịch sử v.v... Muốn phát sinh dòng đạo trong tâm bằng cách tích lũy công đức tư lương, tịnh hóa chướng ngại, khẩn cầu Tam Bảo, tranh thủ thời gian tư duy giáo pháp ngay cả lúc bạn dờn chỗ ngồi. Các bậc thầy tiền bối Kadampa và các bậc thầy khác đều dạy giống nhau.

## **B. SUY NGHĨ KHỔ LẠC CỦA HAI LOÀI CHÚNG SINH**

### **LÀM THẾ NÀO CHUYỂN SINH VÀO ĐỜI SAU**

Khẩn cầu tha thiết như 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, duyên chết bất chợt giáng xuống, sinh mạng chuyển sang đời sau. Dòng tâm thức không thể nào chấm dứt nên nhất định phải nhận lấy khổ uẩn một trong hai cõi thiện hoặc ác. Tuy muốn sinh vào cõi người, cõi trời nhưng chúng ta đâu có quyền lựa chọn mà phải bị nghiệp thiện ác dẫn sinh. Từ thời vô thủy, chúng ta đã tạo vô lượng tội đọa, trong 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 nên đâu còn cách nào khác sau khi chết liền sinh vào cõi ác. Do đó

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

Suy tư khổ đau của ba loài địa ngục, súc sinh và nga quý

## **I. Suy tư về khổ đau của loài địa ngục**

### **1. 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 Địa Ngục Nóng. 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 thủ mãnh liệt tìm kiếm một hơi nóng thì ngay lúc ấy tắt thở sinh vào thân trung ấm (Bardo) ở Đẳng Hoạt, đầu bị trút ngược xuống thấy kinh khiếp vô lượng. Ở trên đỉnh đầu bị rơi xuống, tức khắc sát na đầu tiên sinh vào địa ngục bạn 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 nên bây giờ phải chịu khổ như thế này, làm sao chịu đựng được?” sinh lòng đau buồn. Sát na thứ hai thì không còn đủ thời gian nhớ

niệm như trước. Các chúng sinh ở Đẳng Hoạt Địa Ngục nhìn thấy lẫn nhau tưởng là kẻ thù liền sinh lòng sân hận mãnh liệt, có tiếng nói: “Hãy giết! Hãy đánh đập! Hãy ném bắn!” nói xong, do nghiệp lực hóa thành đủ loại vũ khí gươm, kiếm, giáo, mác v.v... xuất hiện trong tay đâm chém, chặt thân thể rời ra từng mảnh, đâm xuyên thủng lẫn nhau, các khổ đau không thể suy lường, thân bị phanh thây thành trăm ngàn mảnh, bất tỉnh ngã xuống đất. Một luồng gió mát thổi qua, gom những mảnh thịt thành một, từ trên hư không vang tiếng nói: “Các người 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 sinh 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 bị 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 thồi mặt 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 xui khiến ngay lúc sinh 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 thảy đều do nghiệp lực hóa hiện.

**Hắc Thăng 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 thì làm sao kham chịu khi đến lượt mình trực tiếp cảm thọ khổ đau như ở địa ngục? Toàn bộ thọ mạng của Tứ Thiên Vương là 500 năm bằng một ngày ở Đẳng Hoạt Địa Ngục. Một ngày ở Đẳng Hoạt Địa Ngục là chín triệu 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 sinh ở địa ngục là nơi đáng sợ hãi, thọ mạng ngắn nhất một ngày ở Đẳng Hoạt Địa Ngục dài bằng chín triệu năm ở cõi người. Suy nghĩ bạn phải bị thiêu đốt ở trong địa ngục lửa khoảng 100.000 năm ở cõi người nhất định bạn phải bị tâm phong bệnh (bệnh điên loạn). Chúng ta bị bệnh đau đớn dù chỉ một đêm thấy dài đằng đẵng, đặc biệt thân thể chính mình bị cảm thọ trực tiếp sức nóng lửa địa ngục 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 chuẩn bị mọi phương pháp đóng cửa sinh 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 sinh vào Đẳng Hoạt Địa Ngục mà không sám hối, giữ giới chắc chắn chết liền sinh vào ngục này. Suy tư cẩn thận về những khổ đau ở địa ngục không cách nào kham nhẫn khiến tận đáy lòng phát sinh sợ hãi. Sau này thiên quán nhiều lần: quán tưởng bạn đang sinh vào địa ngục, đang ở địa ngục, hai điều này khiến cho tư duy của bạn cảm nhận sâu sắc.

Khi vừa mới sinh vào Hắc Thành Địa Ngục (Địa Ngục Dây Đen) tương tự như trước vị ấy có Túc Mạng Thông. Đến sát na thứ hai, quán ngục A bán ngư đầu ngục 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 xúr đến bàn chân bị dây đen chia thành nhiều phần hoặc bốn, hoặc tám, hoặc mười sáu v.v... như người thợ mộc đo cắt cây 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 sắt nung đỏ đào bới, cái riêu chỉ thân, dây xích sắt 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 ba mươi ba bằng 1.000 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 sinh vào đó, từ hướng đông có núi mặt cừu dữ tợn, bạn trốn chạy về phía tây, ở phía tây cũng hiện ra núi mặt cừu. Lúc đó các cai ngục gom tất cả chúng sinh 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 giãn ra, thân sống lại rồi 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 sinh 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 thành đồng, đặt vào cái máng bằng sắt cháy đỏ, rồi dùng

búa sắt rục lửa nện đập. Cũng như trước bị con súc vật khổng lồ lấy móng vuốt dẫm 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 thương tích hoặc bị tảng đá đập nát ngón tay đã đau đớn không chịu nổi, làm sao chịu đựng được khổ đau giống như ở Chúng Hợp Địa Ngục? Lòng sinh sợ hãi, nhất định tìm một nơi quy y cứu vớt.

Các chúng sinh ở **Hào Khiếu Địa Ngục** (Địa Ngục Gào Thét) đang bị đau khổ hành hạ, họ tìm thấy một ngôi nhà sắt. Ngôi nhà hoàn toàn không có cửa, không lỗ hổng, không khe hở, lửa bốc cháy toàn khắp bốn hướng trên dưới. Sau cùng tuyệt vọng muốn thoát khỏi đau đớn liên tục, khóc than thảm thiết ngôn từ không thể diễn đạt. Thỉnh 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 bằng 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 vạc sắt đậy kín nắp, có một cái lỗ trống ở dưới vạc sắt đốt lửa thiêu sống. Con vịt đau đớn không chịu nổi phát tiếng kêu thảm thiết, hy vọng cứu thoát khỏi nóng bức, tự nó nhô tất cả lông của nó để lót ở dưới chân. Có lúc nó hy vọng ra khỏi, mỏ của nó mở to đặt vào cái lỗ hổng 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 sinh yếu hèn đâu có gây thù kết oán gì với bạn trong đời này, tại sao phải chịu khổ đau bị người khác tự do giết chết. Chứng minh rằng: loài súc sinh ở cõi người cam chịu quả báo tội ác, nếu không do nghiệp đời trước là cái gì khác? Có chúng sinh bị đau đớn thiêu đốt lâu dài trong nhà sắt cháy đỏ 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 sinh 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 khỏi bên ngoài làm cho tâm tưởng càng ưu não.

Trong Luận Giả Lập dạy: “Lửa ở giữa rừng gấp 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 khác ngoài lửa với lửa. Ở trong lửa phát ra tiếng kêu than khóc lóc thảm thiết”. Thọ mạng ở Hóa 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 Hóa Lạc Thiên là 8.000 năm, tức bằng 635.020.000.000.000 (635.020 tỷ) năm ở cõi người.

Những chúng sinh ở **Địa Ngục Nóng** trong lòng sọt hãi bị cai ngục bỏ vào vạc sắt lớn rục lửa nóng sôi, dùng mũi nhọn đâm xuyên từ đỉnh đầu xuống dưới làm cho tất cả nội tạng bốc cháy thành khói đỏ đen trộn lẫn 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 đầu 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 thu búa về thì thân lập tức sống lại rồi bị hành hạ trở lại, khổ đau ấy không thể nói suy. Số lượng thọ mạng ở cõi Tha Hóa 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 Hóa Tự Tại Thiên là 16.000 năm, tức bằng 53.084.160.000.000.000 (53.084.160 tỷ) năm ở cõi người.

Những chúng sinh ở **Cực Nhiệt Địa Ngục** (Địa Ngục Cực Nóng) bị Diêm Ma ngục tốt đảo ngược đỉnh đầu, đặt vào chảo đồng sôi rất lớn. Sức nóng hơn trước làm cho nội tạng trôi nổi khắp phương hướng, thịt xương tiêu rã chỉ còn bộ xương rời bị vút vào mặt sắt nung lửa thì xương từ đầu đến chân tự nhiên lạnh lặn trở lại. Do nghiệp lực thịt, máu, da v.v... lạnh lặn và lại phải chịu khổ đun nấu như trước. Trong trường hợp còn là bộ xương thì chúng sinh đó còn sống hay không? (Xin trả lời) Nếu chấp nhận chúng sinh địa ngục là bộ xương đã chết là bị mâu thuẫn với sự hóa sinh phải có chết. Dù chỉ còn là bộ xương nhưng 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 vì sức mạnh của nghiệp không thể nghĩ bàn. Đây là sự thật nên sinh niềm tin với lời thánh hiền. Điều quan trọng là bằng mọi cách tránh những khổ đau như trên giáng xuống bạn. Lại nữa, chĩa ba 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 rực rỡ, 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 là 3.397.386.240.000.000năm) ở cõi người.

Khô của **Vô Gián Địa Ngục**: trong sát na, thân 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 trải 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 như tim ngọn đèn cháy đỏ không tách khỏi lửa, đau đớn vượt quá ngôn ngữ. Dạy rằng: “Nghe tiếng kêu thảm thiết vang ra mới nhận biết có chúng sinh. 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 phức 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 toàn 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 khô 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 năm). Trải qua thống khổ lâu dài, không ngừng nghỉ dù chỉ là một phút, bị hành hạ liên tục không gián đoạn nên gọi là Vô Gián Địa Ngục.

Các địa ngục ở dưới tám 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 Gian Địa Ngục là những địa ngục nóng khác giống như Tha Hóa Tự Tại Thiên”. Ngài Chenngawa dạy: “Gom hết khổ đau của chúng sinh từ Cực Nhiệt Địa Ngục trở lên đến ba cõi giới thì khổ đau ở Vô Gian Địa Ngục cực lớn”, khổ đau ở đó khốc liệt liên tục lâu dài. Chúng sinh ở địa ngục ngoài cảm thọ thống khổ còn bị thiếu trí, thân của chúng sinh 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 đốm lửa ở địa ngục Vô Gian rơi vào thế giới này thì trong sát na, sức nóng của nó sẽ thiêu rụi tất cả những hiện tượng vật chất trên mặt đất này. Thân của chúng sinh 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 xá ni) hưởng bỉ hồi bị đọa vào Hắc Thằng Địa Ngục. Kinh thường phạm (90) đơ đọa bị đọa vào Chúng Hợp Địa Ngục. Kinh thường phạm (5) xả đọa bị đọa vào Địa Ngục Hào Khiếu. Kinh thường (tăng già bà thi sa) tăng tàn bị đọa vào Đại Hào Khiếu và Nhiệt Địa Ngục. Kinh thường căn bản tội đọa (baladi) bị đọa vào Đại Hào Khiếu và Vô Giá Địa Ngục”.

Con từ vô thủy quen làm bất thiện gây tội một cách tự động mà không cần học hành hay nỗ lực. 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 viên đá đuổi con chó. Con đã tạo vô lượng tội phạm giới mỗi ngày, sau khi chết liền phải 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 sinh vào địa ngục là tội phạm giới, bạn nên bằng mọi cách tu tập tịnh hóa 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, mỗi địa ngục có thêm mười sáu ngục, bên ngoài hàng rào sắt xung quanh. Cận Biên Địa Ngục có hai điều kiện là bạn thọ quả báo ở đây do làm nghiệp quả chín mùi sinh vào Cận Biên Địa Ngục và nghiệp sinh vào Đại Địa Ngục còn sót lại. Bạn phải chịu đau khổ ở địa ngục do nghiệp dẫn sinh, 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 lạnh lặn trở lại, bạn chịu đau khổ như vậy rất lâu mới vượt ra 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 nhốn sắc bén cắn mổ thủng tất cả da, thịt, ruột, xương và chúng lấy móng vuốt

cào xé da thịt khiến bạn phải trải nghiệm đau đớn kinh hồn khiếp vía.

Bên cạnh đó, bạn thấy có một thảo nguyên đẹp thơ mộng và 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, lưỡi bén hướng lên trên cắt nát thịt da chân của bạn. Nhấc bổng chân lên hoàn lại như cũ. Nhưng bạn vẫn phải băng qua chịu đựng đau đớn lâu dài. Vượt qua được con đường dao bén, bạn thấy có một khu rừng xanh đáng yêu và 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 chó sắt dữ tợn dùng răng nanh cắn vào da thịt sau lưng, hai bên hông ngực của bạn. Lúc sống lại bạn lẩn trốn qua bên cạnh rừng cây tên là Shalmali (Thiết thứ thụ lâm – cây sắt ám khí) bằng sắt, gai bén nhọn chĩa 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 chĩa xuống đâm thủng nát toàn thân, lúc đến được ngọn cây thì không có cô gái. Bạn lại nghe tiếng cô gái gọi ở dưới gốc cây, liền tuột xuống thì bị các gai sắt nhọn mũi chĩa lên, đâm thủng cắt đứt thân hình và bị chim sắt mỏ nhọn mổ hút não, móc mắt, bạn cảm thọ đau đớn thống thiết. Ở đây chỉ nói tiêu biểu một loại vũ khí trong vô số vũ khí khác.



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 thịt da hoàn lại, tên cai ngục tra khảo và cho ăn toàn sắt nóng, đổ nước đồng sôi vào miệng chịu thống khổ. Sau đó từ Hàm Hà Địa Ngục và Shamali (cây sắt ám khí) đến hầm lửa than hồng quay ngược về, trải qua thống khổ vô lượng. Suy luận các địa ngục ở ba hướng khác cũng như đây.

### **Duy Cận Biên Địa Ngục**

Bạn có nghiệp sinh Duy Cận Biên Địa Ngục. Ở đây, không thọ khổ trực tiếp của Đại Địa Ngục mà hóa sinh vào Cận Biên Địa Ngục thọ khổ giống như ở trước.

Bồ Tát Potowa dạy: “Các chúng sinh ở địa ngục bị hình phạt một, hai lần như trên khiếp sợ, nghĩ rằng sau này không tái phạm nhưng họ không thể dừng tái phạm. Tại vì sao? Hiện nay chúng ta thấy các phe phái chiến đấu với nhau, cho nên biết các chúng sinh ở địa ngục suy nghĩ là đúng”. Các người biết khổ đau của chiến tranh, nhưng tham mê nhập trận. Ví dụ trên cho thấy chúng sinh 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 cây kiếm bén để phải chuốc lấy

đủ loại đau khổ. Suy nghĩ sinh 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 sinh có nghiệp dẫn sinh 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 sinh rồi chết chuyển thành thân trung ấm (Bardo) ở **Bào Địa Ngục** (Ngục Phòng Dộp), sinh vào nơi bóng tối không có một tia sáng nhỏ, trên mặt núi tuyết lớn đóng băng rộng mênh mông, không áo quần, không một đóm lửa và mặt trời để chống rét buốt. Thân thể trần trụi bị bão tuyết xoáy rít liên tục, va đập vào làm cho toàn thân phồng nước, gọi là Phòng Dộp Địa Ngục. Những cơn gió lạnh buốt thổi tạt vào bốn phía làm cho các vết phồng vỡ ra, máu mủ nước vàng rỉ chảy liên tục, đủ loại côn trùng cắn, gặm các bộ phận cốt tủy 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 (a chu) và Huhu...

Hai địa ngục này khô, lạnh nhiều hơn trước làm cho phần lớn thân thể thành đông lạnh, chỉ nghe rõ tiếng 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, 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 nên 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 nên đặt tên là **Địa Ngục Hoa Sen Nở 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 Thăng 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 khor (tương đương 25-30 pounds – 20kg Trung Quốc – 12,5kg) đong đầy 80 khor hạt mè. Mỗi một trăm năm vút một hạt mè cho đến khi nào hết số mè trong 80 khor là bằng số năm thọ mạng ở Bào Địa Ngục. Còn những địa ngục khác thọ mạng dài hơn gấp 20 lần. Địa Ngục Phồng Nứt thì số mè gấp 20 lần. Át Tích Trá Địa Ngục (Địa Ngục Răng Đánh Cầm Cặp) 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 Nữ) gấp 3.200.000 lần. Địa Ngục Như Hoa Sen Nữ gấp 64.000.000 lần. Địa Ngục Liên Hoa Nữ Lớn gấp 1.280.000.000 lần nên rất đáng kinh sợ. Cho dù thọ mạng ở Bào Địa Ngục (Địa Ngục Phồng Dộp) là thọ mạng ngắn nhất trong tất cả các địa ngục, 80 khắc bằng 1.600 thặng mè, 6 bụm của mỗi bàn tay và  $3\frac{1}{2}$  của mỗi vốc 2 bàn tay, tính thành 6 nhúm tay là 1 thặng, gồm 21 bụm của 2 bàn tay, cứ một bụm của 2 bàn tay là 15.000 hạt mè. Tính cách khác đơn giản hơn hết mỗi bụm hai bàn tay là phải mất 1.500.000 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 đã cảm thấy 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 chỉ 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 nổ tung. Nguyên nhân sinh vào nơi đó là do làm mười đại ác nghiệp.

Geshe Nehu Zurwa 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 sinh vào Địa Ngục Lạnh. Thiêu đốt chùa chiền, kinh tượng, thiêu sống nhiều chúng sinh v.v... là nhân sinh vào Địa Ngục Nóng”. Vì vậy, tại sao bạn không suy nghĩ rằng từ vô thi đến nay bạn đã tạo vô lượng nghiệp dẫn sinh vào địa ngục thì bạn không thể nào yên tâm. Phải thường nỗ lực sám hối, giữ giới và khẩn cầu Tam Bảo bi miễn cứu hộ. Mong Thầy giúp con có khả năng thực hiện điều đó. Thiền quán như trên.

#### **4. Cô Độc Địa Ngục**

Một vị Đại Đức diện kiến Thánh Đức Mục Kiên 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 sinh của một người đồ tể (kẻ giết súc vật). Bên kia ngọn núi nhiều bộ xương dính liền gân với thịt bị chim và mãnh thú đến ăn, kêu la quái dị, giải thích đó là học trò của vị đồ tể kia

tái sinh. 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 sinh của những kẻ làm người thiếu 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, cái nồi v.v... dạy rằng quả báo do khắc nhỏ nước mũi vào chánh điện chùa miếu và tự tiện đem đồ vật của chúng tăng cho người khác. Shronakotikarma (một vị thuyền trưởng tên 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 có một cô gái xinh đẹp, ban ngày hưởng thụ như thần tiên, ban đêm khi bóng tối ập xuống thì trong nhà lửa bốc lên thiêu đốt, phát ra tiếng khóc than sâu khổ. Do vị ấy theo lời Thánh giả Kayayana ban ngày bỏ làm nghề mại dâm ở kiếp trước mà tái sinh. Đến một nơi khác, một số người nam ban đêm hưởng hạnh phúc như thần tiên, trời vừa hừng đông ngôi nhà biến thành nhà lửa sáng rực thiêu đốt, giải thích đó là tái sinh của những người đồ tể kiếp trước ban đêm từ bỏ sát sinh”. 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 Kiên Liên bay ngang qua hòn đảo giữa biển

thấy tái sinh 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 sinh hình thù to lớn như cây cổ thụ, từ dưới gốc cho đến ngọn cây, cành lá cây đều bị nhiều côn trùng gặm cắn, vị ấy khóc than gào thét. Thấy một người thợ săn tái sinh 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 sinh 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 ngực tốt dùng binh khí ném đánh thê thảm. Tất cả đều do nghiệp lực mà sinh ra”. Đức Thế Tôn thọ ký giúp cho nhớ lại trong 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 ở 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 sinh khổ đau tương tự. Nếu không nghĩ về những khổ đau của kẻ khác thì sợ hãi không phát sinh. Trong tâm thức của bạn nhiều kiếp

về trước đã tạo những nghiệp sinh vào địa ngục, quả báo chưa đến, chưa đối trị để tiêu diệt. Nghiệp sinh vào địa ngục không bao giờ hết, giống như kho chứa của người nhà giàu, hiện tại còn tiếp tục tạo chứa thêm. Bây giờ, bạn tuy là một vị tỷ kheo thân đắp ba y, nhưng không gì bảo đảm thág sau bạn không ở trong vạc sắt địa ngục, chịu khổ ở địa ngục và mạng sống chỉ cách nhau một hơi thở. Nếu hơi thở chấm 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 sinh ở địa ngục bằng mọi cách. Có khả năng thực hiện điều này như thế  $x^1$ . Thiên quán  $x^2$ . Khẩn cầu  $x^3$ .

## II. Suy tư về khổ đau của loài súc sinh

### 1. 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 rượ (chang). Con lớn ăn nuốt con nhỏ, con nhỏ cắn đực 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 100 năm).

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

3. như trên đã nói



Khi thức dậy bụng đói, chúng há lớn miệng làm cho các loài sống ở dưới nước, biển, sông, hồ, khe, rãnh chảy âm âm 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 rút, thân của nó dài khoảng 100 do tuần (200 miles, 50.000 sải tay). Lúc thức giấc, nó bị đau đớn không chịu nổi, nó cọ xát thân thể vào những tảng đá lớn ở dưới biển làm cho những sinh vật ăn bám vào nó bị nghiền nát, máu loang 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 ngực tốt dùng gậy đâm, dùng rìu nạo khoét v.v... nói lên rằng dưới hình thức của súc sinh cũng trải qua nhiều khổ đau như ở địa ngục, trong Kinh tạng đã dạy rất chi tiết. Có một số chúng sinh ở nơi tối tăm, ánh sáng mặt trời không thể chiếu đến, suốt đời không thấy được chính mình và những chúng sinh khác xung quanh. Trong bóng tối tự mình ăn máu thịt của mình, ăn nuốt bất cứ cái gì có ở trước miệng nó.

## **2. Các loài sinh vật ở cõi người**

Bị đánh đập chịu vô lượng thống khổ, có năm loại khổ đau chính:

**a. Khổ đau bị ăn nuốt lẫn nhau:** 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, nhện nhện, bò cạp, kiến v.v... giết những loài sâu bọ khác để ăn. Chúng ta chứng kiến khổ đau của loài súc sinh ăn nuốt lẫn nhau.

**b. 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 sinh vào loài súc sinh và các ác đạo, bị dẫn đến lò mổ. Con dzo, con 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 hoặc ai làm lợi ích cho mình cũng không biết. Loài khi được cho là thông minh nhất mà không biết cỡi 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 phải chịu khổ nóng bức. Mùa đông không có ánh nắng bị gió lạnh, bị nước đóng băng phải chịu khổ đau giá rét. Các loài vật cả ngày lẫn đêm bị lạnh đến chết hay sắp chết.

**c. 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 di chuyển, cả đời không tìm được một

miếng thức ăn. Các loài mãnh thú như chó sói v.v... liên tục săn tìm môi, tuy tìm được môi nhưng không giết được con môi, nó 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 thì 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?

**d. Bị sai khiến làm việc:** Có một số chúng sinh như ngựa, la, lừa, bò v.v... phải cày ruộng, kéo xe, thồ nặng, di chuyển đồ vật v.v... Bạn hãy nhìn những con lừa khốn khổ, thức ăn không có gì ngoài cỏ rơm, còn phải thồ vật nặng trên tấm lưng thương tích mụn nhọt, máu mủ, nước vàng, không được 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.

**e. Bị lợi dụng:** Con trai (sò, hến) bị giết chết để lấy ngọc trai; voi bị lấy ngà và răng nanh; hươu bị giết để lấy sừng; hổ báo, rái cá dùng để lấy lông, da; hương

chương bị giết để lấy hương thơm v.v... Loài linh dương, lừa, cừu, gia súc... 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 như 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, ngủ ở nơi đất trống v.v... rất dễ bị làm hại. Ban đêm chúng không thể ngủ an giấc, cả đời sống trong sợ hãi cho đến lúc bỏ mạng phải 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 của chúng 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 khiến chúng đau đớn kêu la thảm thiết. Một số cúng tế mọc tim đỏ của súc vật còn sống. Một số người ngu si thiếu trí lộ 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 tuôn v.v... cảm thọ đau khổ không thể nghĩ lường.

Các loài rồng sống ở biển có được hạnh phúc vẫn bị mưa cát tuôn lên đầu và Kim xí điều làm hại, chiến tranh của hai phe Thiên và Phi Thiên, thiện ác thù hận lẫn nhau, dùng thuốc độc tổn hại nhau, kẻ yếu phải liên tục sống trong bóng tối.

Kinh Niệm Xứ dạy: “Trong loài súc sinh 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 năm”. Có loài thọ mạng dài nhất là 100 kiếp, ngắn nhất là một ngày hay chốc lát.

**Nguyên nhân sinh vào loài súc sinh:** 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 sinh giống như chúng. Do nghiệp lực sẽ dẫn sinh 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. Đời này vừa mới chấm dứt hạnh phúc an vui, bạn liền tái sinh làm con chó ở ngõ hẻm trong xóm, liên tục bị đau khổ, bị đánh, bị đá, nóng, lạnh, đói, khát v.v... Bạn phải chạy ngược chạy xuôi hy vọng tìm kiếm được bất kỳ thức ăn bần thiêu nào, không biết phân biệt tốt xấu. Ví dụ: Ở Ấn Độ có một người mù, thỉnh tai đi đến Bồ Đề Đạo Tràng thì bị vấp ngã ở ngạch cửa liền qua đời, không biết tái sinh vào đâu? Tương tự vậy, bạn làm ra vẻ thảo luận, biện chứng điểm trọng yếu của sinh khởi thứ đệ, viên mãn thứ đệ và quan kiến làm thế nào đi đến Phật địa. Nhưng tâm bạn không nỗ lực tìm phương pháp thoát khỏi sợ hãi ác đạo thì sau khi chết đi liền sinh vào nẻo ác, rất khó có lại được thân trời, người, không gặp được Phật. Cho nên chúng ta, những người sơ cơ nên nỗ lực hành một pháp, đó là tìm mọi cách ngăn chặn tái sinh vào ác đạo mà không thể nào lơ đãng điều này.

### **III. Nghĩ về khổ đau của loài ngựa quý**

Nơi ở chính của loài ngựa quý là tính từ thành Tỳ Xá Ly chiều sâu xuống đất 500 do tuần là thành thị của loài ngựa quý, trong đó có cả tăng và tục. Vua của loài ngựa

quỷ là Diêm La Pháp Vương. Do dẫn nghiệp bất thiện sinh làm ngựa quỷ và mã nghiệp thiện (cảm thọ phúc lạc như cõi thần tiên). Trong Kinh tạng giải thích rất rõ phần lớn khổ đau của loài ngựa 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 sáu loại chính: đói, khát, nóng, lạnh, mệt mỏi và sợ hãi.**

### **1. Khổ đau đói khát có ba chương ngại**

**a. Ngoại chương sự ăn uống:** Lúc bị đói khát chúng đi tìm suối, hồ, nước v.v... muốn đến gần để uống, nhưng khi đến nơi bị loài người cầm gươm, kiếm, giáo, mác, nhiều loại vũ khí v.v... ngăn cản không thể uống. Có một số ngựa quỷ thấy ở đằng xa có một dòng sông xinh đẹp thì rất vui mừng, nhưng khi đến thì dòng sông trở thành máu mủ hôi thối, nhiều chất dơ uế trộn lẫn với phân nước tiểu, do quá khát không thể chịu đựng, nó nghĩ vẫn phải uống thì dơ uế ấy lập tức khô cạn không còn giọt nào, nên sinh lòng khổ đau. Một số loài quỷ thấy cây trái sum xuê trĩu cành muốn đến ăn, nhưng khi đến nơi cây ấy biến thành cây khô. Một số ngựa quỷ thấy ở đằng xa có thức ăn ngon muốn ăn, đến trước mắt thì thức ăn biến thành đồng bất tịnh bốc mùi thối, sự thèm ăn biến mất. Tất cả đều do nghiệp trước hóa hiện không thể nghĩ bàn.

**b. Ngoại chứng 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, di chuyển khó khăn. Một số ngựa quý uống một giọt nước vừa đến cổ họng thì chất độc ở miệng làm cho khô ráo. Một số ngựa quý trong miệng liên tục bốc ra lửa, thức ăn vừa bỏ vào miệng lập tức cháy rụi, khổ đau không thể ăn uống.

Quốc Sư Geshe Gyaltzen Rinpoche (Thầy giáo đạo của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ tám) dạy: “Ngày nay chúng ta thấy những đốm lửa lập loè là loài ngựa quý này”. Một số ngựa quý bị cục bướu lớn ở cổ làm nghẽn cuống họng, không thể ăn nuốt một miếng thức ăn dù nhỏ như hạt mè, luôn phải 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.

**c. Chứng ngại sự ăn uống:** Một loại ngựa quý gọi là Quý Vòng Ngọn Lửa, khi bị đói khát ăn uống vào trong bốc cháy. Ngoài cái khổ bị đói khát ra, thêm vào cái khổ bị đốt cháy. Ngựa quý ăn phân dơ hoặc 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 khúch gổ cháy đen, tóc tai bù xù phủ kín mặt, môi khô, lưỡi liếm quanh, đi lững thững phát phơ.

**2. Khổ của nóng lạnh:** Phần lớn loài ngựa quý vào mùa xuân quý (khoảng ngày 14/4 – 16/6 Tạng lịch) là thời gian nóng bức, ánh trăng và tuyết rơi làm cho ngựa quý 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 không thể tưởng tượng, do vì ác nghiệp xưa kia hóa hiện.

**3. Khổ đau mệt mỏi:** Đại đa số loài ngựa quý 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 cằn 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 kêu 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 một lá, khổ đau không thể lường.

**4. Khổ của sợ hãi:** Do sợ hãi các loài ma quỷ khác có sức mạnh hơn nên không dám đi quanh đó đây, sợ một số du già sư dùng năng lực chất chú, thiên định, trấn yểm. Một số loài nga quý sợ trúng vũ khí của con người như trên đã giải thích. Ngoài trừ, một số quỷ có đại thần thông, còn lại một số nga quý ở nhân gian hoặc dưới đáy biển phải chịu sáu loại khổ của đói, khát, lạnh, nóng, mệt mỏi và sợ hãi.

Chánh Địa và A Tỳ Đạt Ma Luận dạy: “Thọ mạng một tháng ở nhân gian là một ngày ở cõi nga quý. Mạng sống nga quý 500 năm bằng 15.000 năm ở cõi người”. Kinh Niệm Xứ dạy: “Mười năm ở cõi người là một ngày ở cõi nga quý, thọ mạng 500 năm ở nga quý bằng 1.800.000 năm ở cõi người. Loài người và súc sinh ở nhân gian phần lớn không ăn từ bảy ngày đến mười ngày sẽ bị chết, nhưng các loài nga quý trải qua hàng vạn năm hoàn toàn đói khát. Trong 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, rồi lại bị thiêu cháy. Bị hai quả núi ép lại làm cho toàn bộ da xương dẹp

lếp, ăn hoàn sắt nóng, khổ đau như ở địa ngục, được dạy trong Kinh Niệm Xứ.

**Nguyên nhân sinh vào ngạ quỷ:** Tạo mười ác nghiệp trung bình hoặc phần lớn những tội nặng ở địa ngục còn sót lại nên 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 sinh 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 họ là con quỷ. Do nói lời ác, sau khi chết bà sinh 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: “Ngươi là ai?”

Quỷ đáp: “Ta là mẹ của Jampa (Tù), là mẹ của con, ta bị sinh 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 lên Phật và chúng tăng, cầu xin Đức Thế Tôn gia trì cho con quỷ cái.

Phật dạy: “Sau khi bà ấy chết sẽ tái sinh làm nga quý có đại thần thông”.

Chumetke bảo con quý rằng: “Người có khả năng bồ thí thì nên làm”.

Quý đáp: “Không thể”.

Ngài nài nỉ bồ thí một mảnh vải dăng cúng cho tăng chúng, một thầy tỳ kheo mua tấm vải thì ban đêm con quý 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 vẫn còn, chất chứa nhiều đồ vật, keo kiệt không chia cho các vị phạm hạnh. Sau khi chết tái sinh làm nga quý mặc pháp y.

Không cho mà lấy tài vật của chúng tăng sẽ bị sinh vào nga quý. Thời Phật Ca Diếp có một vị chức sự (vị làm việc phục vụ cho chúng tăng) lấy đồ vật của chúng tăng tự dùng, lúc lâm chung tái sinh làm con quý thân to lớn như cục thịt sống gần ở bờ biển bị nhiều sinh vật ăn thịt, nó thỉnh thoảng bay trên hư không, thân liền bốc cháy khổ như ở địa ngục. Một tỳ kheo ni không cho mà lấy đồ vật của chúng tăng, chúng tăng ngăn cản thì cô nói lời thô ác, sau khi chết sinh làm quý cái ở gần bờ

biển, miệng và mũi đầy trùng nhỏ, bị chó dữ cào xé đau đớn liên tục.

Đại Đức Sang Yeshe (Phật Trí) trên đường đi chiêm bái Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài 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, nhắn 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 nhầm lẫn với các quỷ khác.

Đại Đức đến Kim Cang Tòa (Bồ Đề Đạo Tràng) nhận ra ngay con quỷ giữa đám đông và nhắn: “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 khắc một miếng đàn, miếng đàn khô nắm chặt trong tay, ngoài ra không kiếm được gì thêm.

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

- Thưa: con kiếp trước nấu cơm cho chúng tăng, lấy trộm một ít bơ, sữa mang về cho gia đình con dùng. Cả hai chúng con đều sinh vào ngạ quỷ.

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

Cản trở người khác bố thí sinh làm ngạ quỷ. Ngài hai bên Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên là một con quỷ cái cổ nhỏ, không ngửi được ngay cả mùi thức ăn, miệng phát ra tiếng rên rỉ. Thấy vậy thưa hỏi Đức Thế Tôn, Phật dạy trong chú và thủ ấn: “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 là một vị Bích Chi Phật đến khát thực, cô gái đổ nước dơ dưới bát và để cơm ở trên dâng cúng, 500 đời sau sinh làm ngạ quỷ”.

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 ăn xén ăn 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 xấu cho chúng tăng v.v... là những nguyên nhân sinh vào ngạ quỷ. Nên tìm hiểu trong tạng Kinh giải thích rõ hơn. Chúng ta gặp được thiện 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

sinh vào ác đạo. Do lòng tham lam ăn uống thúc giục gây nghiệp sinh vào loài ngạ quỷ nên bị bệnh hoạn, sắp lâm chung chán ngán ăn uống v.v... Có người nuôi bệnh nài nỉ ép ăn, tâm lại khởi sinh ý nghĩ mong sao đừng thấy thức ăn này, bạn chết liền tái sinh vào loài ngạ quỷ. Bậc thầy và đại chúng tụng kinh cầu siêu cho thi hài của bạn nơi nghĩa địa hoặc cho chim chó ăn nhưng thần thức đã tái sinh vào nơi ngạ quỷ 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 sự khổ thiếu ăn thiếu uống trong vài ngày thì 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 Gyatlhakang (Điện Thờ Vua), do quả báo tham trước này sẽ tái sinh vào loài ngạ quỷ khi hết kỳ hạn sinh vào loài người làm việc trong đất của Gyatlhakang”. Chúng ta đảm trách bảo trì chùa chiền làm lợi ích lớn lao nhưng 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 đó duy trì chú tâm liên tục vào đối tượng quy y, quán sát khổ đau trong các ác đạo này làm nguyên nhân của 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 sinh 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 sinh vào địa ngục đó. 36 loại ngạ quỷ 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 sát 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 mãn 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, nên biết áp dụng cho trường hợp khác.

## **C. LỐI ĐI VÀO GIÁO PHÁP ĐỨC PHẬT LÀ TAM QUY VÀ PHÁT KHỞI TÍN TÂM LÀ GỐC CỦA MỌI THIỆN LÀNH**

### **I. Lối đi vào giáo pháp Đức Phật là tam quy: nhận diện nhân quy y, quy y như thế nào và 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 ba 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 tiểu. 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 mà chỉ khát khao duy nhất vinh hoa ở đời này. Bạn không hề hoài nghi nghĩ rằng bạn sinh vào ác đạo hay không thì không thể thành tâm cầu khẩn Tam Bảo trợ giúp khỏi sợ hãi đời sau. Nếu nói đoạn đường mà mình sắp phải đi qua, nơi đó có kẻ thù đang đón đường để trả thù, 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 sinh vào ác đạo. Nếu sinh vào đó khổ đau không thể chịu được, trong lòng sinh sợ hãi, tự nhiên muốn tìm nơi nương tựa. Ví như gặp kẻ thù nguy hiểm bạn tìm một vị thủ lĩnh có khả năng trợ giúp mà bạn không nghi ngờ, tin chắc vị này có khả năng cứu giúp, yêu cầu vị ấy cứu nguy, xin bảo hộ, cầu xin 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 Tam Bảo để 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, thiên 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 thiên quán về khổ đau và lợi ích quy y cùng một lúc, điểm chính là hai nguyên nhân quy y nên thiên quán sâu sắc. Từ vô thủy cho đến nay, bị sức

manh của thói quen phiền não liên tục dẫn dắt con tạo nghiệp ác, may thay gặp duyên lành, nhờ ân thiện tri thức chuyên hướng tâm con tiêu diệt phiền não bằng cách làm thiện. Nhưng năng lực thiện hành kém cõi, 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. Thiên quán như đã được giải thích ở trước cho đến khi nào tâm sinh sợ hãi. Nếu sinh vào ác đạo Chư Phật và Bồ Tát bi mẫn 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:**  
nhận diện đối tượng quy y, tư duy về công đức và phối hợp thành một mà thiên quán

#### **a. 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 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 nhân, không biết chuyện gì sẽ xảy ra trong nay mai. Nếu quý thần có năng lực cứu rỗi thì lúc sắp chết họ không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc hơi thở cho bạn. Họ cũng không có lòng bi mẫn, 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, bị sinh tử, 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 ít ba độc. Gom công đức tất cả các vị thần của ngoại đạo 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 sinh tử trói buộc làm sao có thể cứu người khác khỏi sợ hãi ác đạo?” Nên nơi qui y không bị lừa dối, đủ khả năng giải thoát ác đạo và luân hồi cho chúng ta chính là Đức Thế Tôn. Ngài 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, Ngài là 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. May thay được nghe tên của Tam Bảo! Còn may mắn gì bằng được nương tựa Tam Bảo!

Nói chung, quy y các bậc Thanh Văn, Bồ Tát, Phật có khả năng tiêu trừ sợ hãi bị tổn hại của người và phi nhân. Ngày xưa có một người ở Dokham bị con hổ vào nhà, y cầu cứu Đấng Đại Bi Quán Thế 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 Nhất 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 trợ giúp 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 ba đó là Đức Phật, bậc Thầy chỉ phương pháp trừ bệnh (tập nhân phiền não), phương pháp chính là thuốc Pháp và chúng Tăng trợ giúp hoàn thành phương pháp. Trong Nhiếp Tập luận có nêu rõ sáu động cơ khác nhau của người quy y các thiện đức của Tam Bảo qua ý nghĩ và hành động là lối vào sự nghiệp của Tam Bảo. Rất quan trọng cho những ai cầu 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 thế nguyền

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 x<sup>1</sup>. Khẩn cầu x<sup>2</sup>. Phần sau nên thiên quán tương tự.

## **b. Tư duy về công đức**

Con Đấng Chiên Thắng Geshe Potowa dạy: “Suy lường công đức của Thanh Văn và Bồ Tát mà thiên quán công đức của Đức Phật” theo thứ tự tư duy từ công đức nhỏ dễ dàng phát sinh niềm tin. Ở đây có ba: công đức của Thanh Văn, công đức của Bồ Tát và công đức của Phật.

### **b.1. Công đức của Thanh Văn**

Chúng biết đúng về ba khổ trong cõi hữu mà sinh tâm nhàm chán, tâm cầu giải thoát thật sự sinh khởi, vị ấy trụ vào Thanh Văn tư lương đạo. Từ đó cho đến mọi đời kiếp sau có được thân tốt lành, hội đủ mười viên mãn, khát vọng xuất gia mạnh mẽ, thọ trì thanh tịnh sáu chi phần giới luật, không trái phạm mảy may. Sức mạnh thiên quán chánh niệm phòng hộ sáu căn tiếp xúc với sáu trần, chuyên chú đối trị không cho khởi sinh tham, sân. Nếu nghi thấy phiền não khởi lập tức tiêu diệt. Đoạn trừ hai cực đoạn phát triển tịnh hạnh, thức ăn vừa đủ, đầu và cuối ngày đêm tu tập thiền định, giác tri phòng hộ thân,

---

1. như trên đã nói

2. như trên đã nói

khẩu, ý, các căn trong bốn oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm và loại trừ tạp niệm, làm điều có ý nghĩa. Nghe học từ bậc thiện tri thức, thấu hiểu nghĩa lý tam tạng kinh điển, thường suy tư trở đi trở lại bốn đạo lý, loại bỏ nội ngoại chướng, bố thí tất cả đồ vật có được. Từ tín giải tin Phật v.v... cho đến diêu tướng trang nghiêm làm tăng trưởng mười ba tư lương Bồ Đề. Niệm hơi thở ra vào 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 sinh tâm ao ước huy hoàng trong cõi hữu, chuyên hướng về giải thoát, có khả năng tùy nguyện lực hóa hiện để lợi tha. Tùy nguyện lực hóa 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 chướng ở giai đoạn tiêu, trung, đại của hàng Thanh Văn.

Công đức Gia Hạnh Đạo không những trội hơn tất cả công đức của Tư Lương Đạo mà còn đặc được trí tuệ Tu Huệ Sanh, duyên vào chân như của Tứ Thánh Đế ở giai đoạn Noãn, Đảnh, 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, đặc 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 chân 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 sinh vào nẻo ác được đoạn trừ do kiến đoạn nhỏ 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 sinh, hiện chứng chân 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 Đạo. Theo 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 theo thứ tự đối trị 81 tu đoạn. Sinh khởi cuối cùng là Kim Cang Dụ 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, Tứ 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 đặc sơ quả (Dự Lưu Quả) tu đoạn. Đoạn sáu phiền não Dục giới ở dưới đặc quả Nhất Lai (Tur Đà Hàm). Đoạn hoàn toàn Dục giới phiền não đặc quả Bất Lai (A Na Hàm). Đoạn phiền não phân tu đoạn ở cõi trên (sắc giới và vô sắc) đặc quả A La Hán. Chứng được những quả đó trong dòng tâm thức gọi là Trụ Quả Vị. Vị nỗ lực hiện tiền, đặc 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 Trợ 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 sinh 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 hóa hiện sắc tốt xấu, đa dạng nhỏ lớn, biến hóa đất thành nước v.v... bao trùm khắp tất cả thế giới, đi qua lại trên hư không v.v... hiện thần biến tướng vượt quá tưởng 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 hóa thần thông từ một biến thành nhiều, từ nhiều hóa thành một, hiện hình rồi ẩn hình, thân xuyên qua tường, đi trên nước như đi trên đất, bay

trên không trung, dùng tay chạm mặt trời, mặt trăng hóa 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 thỏa 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 hóa 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 hóa thành núi châu ngọc và vườn hoa v.v... Thánh A Nan hóa hiện ra nhiều con voi lớn hung dữ, vũ khí kim cang. Ngài hóa 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 khiến 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 hóa đủ loại thần thông, điều phục loài rồng, chúng hứa sẽ dâng cúng phần đất mà chúng tăng ngồi xếp bằng. Thánh tăng biến hóa ngồi xếp bằng trên cả chín làng ở Kashmir và loài rồng đã dâng cúng như lời hứa. Sau đó Ngài giảng pháp cho dân chúng ở xứ đó, có hơn trăm ngàn vị chúng đảnh vào một trong bốn quả.

Dạy rằng: Thánh tăng Cậ Hộ (Pagupta) đang thuyết pháp cho hội chúng trong một tịnh xá Garkhenpalwo thì bị ác quỷ Dục Thiên làm 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 rữa, làm cho người ta nhìn thấy là phát ói mưa 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.

Kính tụng 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 không biết các vị A La Hán đáng làm chỗ nương tựa vì các Ngài đã đoạn tận hạt giống phiền não tập khí từ vô thủy, giải thoát khỏi sợ hãi, không còn tái sinh tử 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, dù mọi công đức lợi ích cho tất cả, cho dù chúng sinh ấy làm 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 lân 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 sinh 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 sinh 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 sinh 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, dùng thân giáo khi độ cho chúng đệ tử có duyên nghiệp và nguyện lực ở trước đây. Chỉ thấy được thân tướng các Ngài là hiệu được vô ngã và làm mười 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 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 chứng chân như lìa 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. Điềm 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 đọa 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 sinh bị giới hạn. Tuy nhiên, so với lòng bi

mẫn đảm trách việc lợi tha của một vị Bồ Tát thì lòng vị tha của vị Thanh Văn, Độc Giác kém cõi. 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 Văn dạy: “Các hàng Thanh Văn, Độc Giác thấy tất cả chúng sinh đang đau khổ 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.

## **b.2. Công đức của Bồ Tát**

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh bằng hư không đang chịu khổ đau, không có hạnh phúc, tôi 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 đọa, tích lũy tư lương to lớn v.v... có được công đức vô biên. Dạy rằng từ lúc nhận Bồ Đề tâm 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 ba a tăng kỳ kiếp được tính khi bắt đầu đi 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, tư 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.

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, chân như tính không làm đối tượng thiền quán, đạt được song vận tịch chỉ thắng quán nhập vào Gia Hạnh Đạo qua tuần tự Noãn, Đảnh, Nhẫn, Đệ Nhất. Mỗi Gia Hạnh đều có hạ, trung, thượng phẩm.

Trình bày sơ lược từ thô đến vi tế theo năng lực thứ tự: chứng 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 tính 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 cho trăm ngàn hội chúng, dạy cho chúng sinh phát tâm Bồ Đề trong các quốc độ, 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 đặc Gia Hạnh Đảnh. Vị Bồ Tát lợi căn ở giai đoạn Gia Hạnh Đạo đặc 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 mười phương, trong một sát na có khả năng biến hóa vô số thế giới. Hành hạnh bố thí pháp là cúng dường bố thí tối thượng làm thoả mãn tâm ý của hữu tình, cứu vớt vô biên chúng sinh trong ác đạo, làm cho chúng sinh 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 chúng Thánh Đạo Kiến chân 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 Nhất Thiết Hữu Bộ nói rằng một búng ngón tay là 65 sát na. Theo Trung Quán Ứng Thành Phái nói rằng 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 hóa độ thuần thực hàng trăm ngàn chúng sinh, 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 sinh vào giáo pháp, hóa hiện trăm thân, mỗi thân có trăm ngàn chúng Bồ Tát vây quanh. Chúng đắc 1.200 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 hai mươi 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 Gian Đạo đoạn trừ 112 biến kế sở chấp phiền não trong ba cõi, lần lượt đoạn diệt 108 hạt giống biến 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 sinh làm vua cõi trời Phạm Thiên, phần lớn sinh làm vua ở cõi người và cõi trời. Vì lợi tha các Ngài hóa sinh nhiều hình thức như sinh làm loài thú v.v... Nên xem truyện Tiền Thân Đức Phật.

Khi đắC vào Bồ Tát Địa, vị Bồ Tát không bị phiền não dẫn sinh, đã đoạn diệt tất cả khổ đau luân hồi như sinh, già, bệnh, chết. Đối với tất cả pháp chứng 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 sinh, 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 ngàn, 100 tỷ Đức Phật trong nhiều kiếp làm tâm tăng thượng rộng lớn. Dùng Tứ Nhiếp Pháp thuần thực vô biên chúng sinh, 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 hóa v.v... Công đức vô lượng ngôn ngữ và suy tư không thể diễn thâu, không sao dẫn chứng chi tiết.

Giai đoạn hạ Tư Lương Bồ Tát Đạo chứng đắc ba nhóm đầu tiên trong 37 Phẩm Trợ Đạo có được ngũ nhân, thần thông. Giai đoạn thượng Tư Lương Đạo chứng đạt nhiều công đức như tám giải thoát v.v... Vì mục đích thoả mãn khát vọng cứu khổ cho chúng sinh làm chấn động Tam Thiên Đại Thiên thế giới, phóng hào

quang chiếu khắp, gom hạt bụi nhỏ hóa 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, hóa hiện nhiều loại thần thông hy hữu, hóa 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 sinh hạng thượng, trung, hạ hóa 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 sinh. Từ trong lòng tay phải phát hào quang khiến cho chúng sinh có được niềm tin Tam Bảo và phát tâm Bồ Đề, ánh hào quang trí tuệ làm cho chúng sinh thấu hiểu vô tự tính, 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 thể hoa sen kiết già bao khắp cả Tam Thiên Đại Thiên thể giới hóa vô lượng Chư Phật, Bồ Tát xung quanh làm thuần thực và giải thoát cho chúng sinh.

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. Đại Thiên thể giới hóa vô lượng Chư Phật, Bồ Tát xung quanh làm thuần thực và giải thoát cho chúng sinh.

Tuy nhiên, nếu bạn không quán sát suy tư về công đức của Chư Bồ Tát mà chỉ tin tưởng các Ngài đang hiện diện chứng minh ở trong ruộng phước trước mặt mình, khẩn cầu trợ giúp khỏi sợ hãi, điều này không hợp lý. Điều rất quan trọng là bạn phải duy trì quán tưởng công đức của các Ngài qua nghĩa lý sâu rộng trong các đại kinh luận, hoặc ít ra bạn nên suy nghĩ nhiều lần về lời giải thích đơn sơ thô thiển này.

Nói thêm: ở giai đoạn các địa cao hơn đạt thiên định biến xứ, thân thanh tịnh tự tại, tùy ý nhận hoặc xả bỏ thân mà trước đây chưa đạt được, dùng thân biến chuyển thành thọ dụng thanh tịnh, mỗi sát na nhập vào vô số định, tâm thanh tịnh, vô lượng tổng trì, trí lực thanh tịnh, chứng đạt bốn Nhất Thiết Hành Tịnh (thanh, duyên, tâm, và trí tịnh). Ở địa thứ tám đặc vô phân biệt trí, mười lực tự tại. Ở địa thứ chín đặc bốn vô ngại giải, phóng đại quang minh v.v... Kinh dạy: “Công đức của Chư Bồ Tát không thể suy lường, nhưng so với công đức của Như Lai thì như nước ở đầu chân so với nước ở đại dương”.

Rất nhiều nguyên nhân chứng minh rằng các Ngài là nơi quy y không hư dối là vì Chư Bồ Tát thông đạt

toàn diện chủng loại Giải Thoát Đạo, Nhất Thiết Chủng Trí, chứng nghiệm mọi phương pháp giải thoát tất cả sợ hãi. Nếu biết mọi phương pháp cứu khổ nhưng không có lòng bi mẫn có thể các Ngài sẽ bỏ mặc chúng sinh. Bạn hãy suy luận trong Chú Giải Căn Bản Hiện Quán Trang Nghiêm Luận dạy: “Từ ngày phát tâm Bồ Đề, Chư Bồ Tát tu tập làm cho tâm ấy tăng trưởng, tu hành đạo lộ đa dạng làm cho sức mạnh của tâm đại bi càng gia tăng. Vì lòng thương yêu các Ngài sẽ bảo hộ chúng sinh không thể ngờ vực.”

Nếu có lòng thương yêu nhưng thiếu khả năng thì khó mà cứu độ. Các Ngài tu tập sức mạnh phước đức qua vô lượng vô biên kiếp, định lực giải thoát, thần thông, biến xứ v.v... lực của đại nguyên duy nhất thành tựu tự lợi, lợi tha viên mãn nên có khả năng cứu thoát sợ hãi. Cho đến khi nào chưa vượt qua bờ biển bên kia của luân hồi là còn phải chịu đau khổ triền miên không thể so lường. Cầu thỉnh các Ngài cứu giúp và xin quy y thoát khỏi những sợ hãi này. Nguyên từ nay cho đến nhiều đời kiếp về sau con xin Chư Phật và Bồ Tát làm nơi nương nhờ cho con và chiếc móc bi mẫn của các Ngài xin đừng lia xa con.

Cũng có câu chuyện khác như: Đức Thế Tôn xưa đang ở giai đoạn học đạo làm vị thương chủ Đại Tinh Tấn bị đắm thuyền ở giữa biển. Ngài đã dùng vũ khí

nhọn hy sinh mạng mình để cứu năm người bạn thương buôn. Khi làm Đế Thích Thiên Nhân Thiên thấy ở thế gian bị nhiều loại bệnh tật hoành hành, Ngài chọn sinh làm con vật tên là Suraha gần thành phố Kuru. Ở trên không trung, chư Thiên vang vọng âm thanh rao truyền khắp bốn phương rằng: “Ai ăn thịt của Suraha sẽ hết bệnh tật”. Các bệnh nhân đến dùng thịt, nhờ sức gia trì nhiều người bệnh dùng thịt, thịt hóa thêm không ăn hết, mọi bệnh tật được tiêu trừ, tráng kiện như thân hình Đế Thích, đưa họ đến điều thiện lành.

Có kiếp làm vua của loài khỉ, lúc bị chiến binh của đức vua tuôn mưa vũ khí xuống loài khỉ thì con khỉ chúa từ trên ngọn cây này nhảy qua mép quả núi, dùng dây cột chặt chân nó vào cây Nadrodha, lấy thân làm chiếc cầu cho các con khỉ khác thoát nạn và con khỉ chúa hy sinh tính mạng. Lúc làm Thái Tử có một vị vua nước khác ra lệnh cho một Bà La Môn đến xin con voi quý. Do Thái Tử bỏ thí voi quý, Ngài bị trục xuất ra khỏi nước mình. Trên đường đi đến nơi xứ lạ có người đến xin xe ngựa, xin vợ con, Ngài không ngần ngại bỏ thí tất cả. Tâm dũng cảm bỏ thí thân mình cho con hổ cái đói. Khi sinh làm thương buôn giữ giới không sát sinh, cứu các bạn thương gia khỏi sợ hãi ở giữa biển v.v... Những câu chuyện tiền thân của Đức Như Lai tu hành sáu Ba La Mật khó hành và nên suy tư một số câu chuyện khác.



Các vị Bồ Tát trong ba đời hành đạo thành tựu Bồ Đề. Các Ngài không có một chút tham luyến tự lợi, duy nhất làm lợi tha và đã thành tựu tự lợi, lợi tha viên mãn, thiên quán nhiều lần về điều kỳ diệu này. Kiên trì nhớ nghĩ công đức và nguyên nhân của Đức Phật, nhớ tưởng công đức của Bồ Tát, chúng tăng như Đại Sư Potowa dạy: “Nếu kinh ngạc về công đức của thế gian như Đế Thích Thiên Vương, La Hầu Phi Thiên, Diệu Âm Thiên Nữ v.v... tại sao không tư duy tín ngưỡng thiện đức của Bồ Tát? Điều rất quan trọng là tư duy tâm nhiệt thành tu hành của Chư Bồ Tát, từ đó suy luận ra thiện đức của các vị đã chứng các Địa Bồ Tát”. Như trong Lam Sắc Thủ sách chú giải: “Biết công đức ở dưới so với công đức ở trên cao”. Lời dạy quan trọng này tư duy theo khả năng của bạn.

Xem nguồn Các Pháp Nguyên Kỳ Sự Biên Niên ở thánh địa: trước tiên 500 bậc Thầy Đại Thừa như Ngài Long Thọ, Vô Trước phụ tử v.v... ở Tây Tạng, các vị Pháp Vương, tổ tiên, hai Quý Phạm Sư Liên Hoa Sinh và Thân Giáo Sư Tịch Hộ, Đại Sư Ý Minh, phụ tử Tôn Giả Jo Atisha, Dontoenpa, ba anh em (là ba vị đại đệ tử của Dontoenpa là Potowa, Chenngawa và Phuchungwa) Langripa-Sharawa, phụ tử Je Tsongkhapa v.v... Chư Bồ Tát vô số xuất hiện hành Phật sự còn được lưu truyền, nên suy luận để phát khởi lòng tin. Chỉ tóm lược không

trích nhiều sợ người tâm nhỏ hẹp sinh lòng giải đãi tự khinh mình. Nếu muốn biết công đức bao la của Chư Bồ Tát thì nên đọc Đại Tạng Kinh như Kinh Hoa Nghiêm, Hiện Quán Trang Nghiêm Kinh, Bồ Tát Địa, Bồ Sinh, Học Tập Luận, Nhập Bồ Tát Hạnh v.v...

### **b.3. Công đức của Đức Phật**

Có nhiều cách phân chia nhưng nên suy tư qua bốn công đức thân, khẩu, ý và sự nghiệp.

#### **b.3.1. Công đức thân**

##### *Công đức tướng tốt và vẻ đẹp*

Dưới lòng bàn tay, bàn chân có bánh xe 1.000 ngành hiện rõ toàn là bánh xe bằng vàng, xung quanh trang hoàng. Dưới lòng bàn chân đầy đặn, bằng phẳng như bụng của con rùa, các ngón tay, chân từ ngón đầu đến ngón giữa và ngón áp út khoảng giữa có màng da như màng chân của con ngỗng chúa sáng chói. Trang sức đẹp 32 tướng hảo của đại trượng phu, màu móng tay chân tươi đẹp, bóng loáng v.v... trang sức 80 vẻ đẹp trang nghiêm. Thân tướng Ngài là mật ngọt cam lộ, niềm vui bất tử cho mắt nhìn đối với tất cả chúng sinh, nhìn thấy sẽ được gieo hạt giống giải thoát thù thắng. Trong Kinh Tạng dạy: “Nhờ nghe được lời dạy, chiêm ngưỡng tôn dung của Như Lai sẽ có phước duyên phần Niết Bàn, cho đến các vi sinh vật ở dưới chân Ngài sẽ có

được an lạc tối thắng, trong bảy ngày sau sẽ tái sinh về cõi Thiên”.

Chuyển Luân Thánh Vương và các vị Bồ Tát ở các Địa Bồ Tát cũng có tướng hảo và vẻ đẹp tương tự nhưng tướng hảo vẻ đẹp của Đức Phật thuần tịnh, trang nghiêm rạng rỡ viên mãn hơn. Nguyên do như Vòng Châu Báu dạy: “Phước đức của tất cả thế gian và Thanh Văn nhân gấp mười lần sẽ có được tướng một lỗ chân lông. Phước đức của tất cả lỗ chân lông nhân gấp 100 lần sẽ có được tướng một vẻ đẹp v.v...” Phước đức gấp vô biên để cho đồ chúng dễ suy tính. Sự thật trong ba vô lượng kiếp tu tập chủ yếu là phước trí tư lương thành tựu tướng tốt vẻ đẹp. Đây chỉ là biểu trưng, nhiều học giả đồng ý rằng công đức thành tựu tướng hảo không phải là đối tượng có thể suy lường. Nguyên nhân của tướng bánh xe dưới bàn tay, bàn chân là do đưa đón và hộ tống Thượng Sư v.v... Nguyên nhân có được lòng chân bằng phẳng là nương tựa Bôn sư, thọ trì luật nghi chân chính. Nguyên nhân chính thành tựu tướng hảo và từng nhân riêng biệt ý nghĩa không trái nghịch nhau, tư duy công đức của Đức Phật bao la như hư không, do tích lũy tư lương rộng lớn trong ba vô lượng đại kiếp. Bản chất của tướng tốt vẻ đẹp là bản thể của sắc thân trí tuệ toàn tri, mỗi tướng hảo vẻ đẹp cũng hiện chứng tri tất cả đối tượng nhận biết, nên phát khởi niềm tin. Kinh Nhập Thủ Ấn dạy: “Một

số thân đản sinh, một số quốc độ khác thị hiện chứng quả Bồ Đề, một số cõi thị hiện chuyển pháp luân, một số cõi hiện thực hành Bồ Tát Hạnh, một cõi hiện nhập Niết Bàn ở mười phương vô biên cõi giới,” bằng mọi cách thị hiện đưa các chúng sinh đến giải thoát. Trong Nhập Trung Luận: “Trong một lỗ chân lông trên thân của tất cả Chư Phật trong ba đời thị hiện rõ ràng thành lập Tịnh Độ, thực hành tu đạo, sống đời tịnh hạnh, các căn thanh tịnh.”

Kinh dạy: “Nhìn kích cỡ thân tướng của Đức Thế Tôn cao ngất như đỉnh núi cao, thân hình to lớn vì mục đích điều phục”.

### ***Bí mật không thể nghĩ bàn***

Từ hướng đông có Phật Quốc Chiến Thắng Địch cho đến cõi Bồ Tát ShugChang, nhìn kích cỡ thân hình Đức Thế Tôn hóa hiện khoảng 84.000 do tuần, thân Phật khoảng hàng 100.000 do tuần không thể nhìn thấy. Dùng thần thông biến hóa ở thượng phương thấy quốc độ tên là Liên Hoa vượt qua hàng tỷ sông Hằng quốc độ có Đức Phật Liên Hoa Phật cũng không thể thấy được nhục kế đánh của Ngài. Lại nữa, Tỳ Thuyết Kinh dạy: “Những công đức bí mật bất khả tư nghĩ với tâm hạ liệt như ta làm sao có thể suy lường.” Nhớ niệm một chút tướng hảo, vẻ đẹp sẽ dễ dàng gặt hái lợi ích hơn là niệm Phật, nên quán thân tướng Ngài một cách tỉ mỉ hơn. Ngài bản

văn dài nên không nói ra, nên tìm hiểu trong Hiện Quán Trang Nghiêm Luận và chú giải v.v...

### **b.3.2. Công đức của khẩu**

Lời nói êm dịu phù hợp với từng căn cơ tính khí của đồ chúng, khiến cho họ phát triển thiện căn chưa phát, tăng trưởng rộng lớn các thiện căn đã có trong dòng tâm của họ. Lắng nghe lời nói của Phật làm cho tâm người nghe an lạc, lời êm ái, ý hoan hỷ. Do lời dạy thiện nghĩa về nhị đế và duyên khởi v.v... thiện đức của 64 loại âm thanh hợp ý người nghe. Dù một phần của lời nói hoặc toàn diện lời nói là Thánh ngữ và Thiên ngữ. Đặc biệt là cùng một lúc lời của Đức Như Lai dạy thì tất cả hội chúng trời, rồng, người và ai đến nghe tất cả đều hiểu được theo ngôn ngữ riêng của mình. Khi dạy về nghĩa vô thường thì tất cả hội chúng hiểu biết hợp với mong cầu của từng vị, hiểu khổ đau, vô ngã v.v... mà không hiểu khác nghĩa là do thiện đức của Phật có khả năng thoả mãn nguyện ước cho mọi căn cơ trình độ. Trong Chương Thánh Đế Giả dạy: “Có nhiều câu hỏi khác nhau của chúng sinh cõi giới nhưng chỉ một câu trả lời cùng lúc trả lời cho tất cả câu hỏi”.

### ***Bí mật bất khả tư nghì***

Tâm không phân biệt, tất cả thân phần ở mỗi lỗ chân lông và tướng tốt vẻ đẹp phát ra pháp âm vi diệu

thuận theo căn cơ trình độ của vô số đồ chúng. Đấng Đạo Sư ở núi Linh Thứu thuyết pháp với sự gia trì oai thần Phật. Tôn Giả Mục Kiền Liên hóa hiện thân ở phương Tây, ở bốn châu, cõi giới vẫn nghe âm thanh lời Phật rõ ràng. Ở phương Tây bên kia 99 hàng hà sa cõi giới, hơn 99 Phật Quốc có cõi giới của Phật Quang Minh tên là Quang Minh Bảo Tràng nhưng vẫn nghe lời dạy của Phật như đang ở trước mặt Ngài. Công đức của Phật ngữ không thể dùng ngôn từ suy diễn, không thể suy tư thấu rõ. Nói tóm lại, có thể phát tín tâm đối với Phật qua thần thông biến hoá, diệt trừ mọi bệnh khổ cho chúng sinh đáng thương, chỉ dạy phương pháp thực hành đạt được an lạc tối thắng và tạm thời. Để niềm tin phát sinh, điều quan trọng là nên tìm hiểu về 60 diệu âm của Phật qua Đại Tạng Kinh Nhật Quang, Thiện Giải Đạo Lý hoặc ít nhất phải xem chú giải của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy về Mây Tán Thán.

### **b.3.3. Công đức của ý**

#### ***b.3.3.1. Công đức toàn tri***

Mỗi bản thể của 21 nhóm Vô Lậu Trí và chức năng hy hữu, đặc biệt là công đức bất cộng thông của Phật là Thập lực: 1. Tri xứ phi xứ trí lực, 2. Tri nghiệp báo trí lực, 3. Tri tĩn lự giải thoát đẳng trì đẳng trí trí lực, 4. Tri căn thắng liệt trí lực, 5. Tri chủng chủng giải trí lực, 6. Trí lực trí chủng chủng 18 giới, 7. Tri biến thú hành

trí lực, 8. Tri túc trụ tùy niệm trí lực, 9. Tri tứ sinh trí lực, 10. Tri lậu tận trí lực. Mười lực nêu trên được ghi lại theo thứ tự trong Bồ Tát Địa. Thế Tôn chứng tri như thật nghiệp nhân quả, nhân tương ứng sẽ có quả khổ vui v.v... nhân không tương ứng sẽ không sinh ra quả, trí lực biết căn cơ thắng liệt của vô số chúng sinh và chúng chúng tín giải tiềm ẩn như thế nào. Trí lực cũng biết thời giải thoát khỏi sợ hãi khổ đau theo từng loại phiền não, biết phương pháp cứu vớt làm cho họ có được tái sinh cõi cao, bỏ tội ác và làm thiện, tinh lự đấng tri v.v... thành tựu Bồ Đề viên mãn ba thừa giáo, quyết định thiện. Đặc biệt trí lực trung đạo đoạn hai biên thường đoạn, phương pháp chứng đắc hai Niết Bàn Tiểu Thừa và Đại Thừa. Trí lực vô ngại là công đức chiến thắng tất cả ma quân cảm dỗ, thắng nghịch duyên không ai sánh bằng.

Mặt khác, Chánh Đẳng Giác vô úy hiện chứng trí lực nghĩa pháp, Lậu viễn tận vô úy tuyên bố đắc viên mãn, đoạn tận lậu hoặc mọi chướng. Giải thoát chướng ngại, thuyết lợi tha v.v... thuận pháp đạo giải thoát như căn bản trí v.v... bốn vô úy. Không có kẻ thù địch thuyết giảng con đường hợp pháp như căn bản trí v.v... khi thuyết pháp các hội chúng vì tham luyện lắng nghe, sân hận, không tôn kính hoặc không tham không sân, theo thứ tự họ đoạn trừ tất cả tham sân, do trí lực tối hậu bao gồm trong ba niệm xứ. Loại trừ lỗi lầm của ba nghiệp

thân, khẩu, ý. Phòng hộ không có ý nghĩa ẩn giấu, sợ bị kẻ khác biết. Chánh niệm không thoái thất, tất cả các thời, thân và khẩu làm Phật sự lợi tha, chiến thắng hoàn toàn phiền não và tập khí sở tri chướng. Lòng đại bi thương tưởng làm lợi lạc chúng sinh, do chúng đại không gián đoạn có ngày đêm sáu thời biết ai là pháp khí quyết định thiện, ai là pháp khí cõi cao, ai đã thuần thực, ai chưa thuần thực; nhờ bảo vệ hàng Tiểu Thừa A La Hán không bị tổn hại bởi sáu lỗi xảy ra, khi đi khát thực bị con voi lớn chạy đến, chó, rắn v.v... Đức Phật không bị tán loạn như sợ hổ, trộm cướp nơi hoang vắng; khẩu không lỗi lầm do tập khí vui cười lớn tiếng, khi lạc đường nơi hoang vắng; không mất niệm do quên, làm sai hoặc quá thời gian hành động; không mất định tâm dù ở trong chánh định hoặc không ở trong chánh định, mọi thời tâm trụ vào nghĩa không tính (vô dị tướng) không có ý tưởng khác giữa việc thành tựu bản thể tịch tĩnh nơi Niết Bàn và trái nghịch với luân hồi; (vô bất tri dĩ xả) tâm biết rõ các pháp rồi xả bỏ. Không bỏ mặc lợi ích của chúng sinh mà không quán xét riêng trường hợp chúng sinh đến thời cần được độ. Đây là sáu pháp bất cộng gom trong hành động; Dục vô giảm là phát khởi ước muốn lòng từ, bi, lợi ích cho chúng sinh v.v... liên tục không ngừng nghỉ; tinh tấn hân hoan vì một chúng sinh cũng sẽ từ bỏ trụ ở vô số Phật quốc nhiều hơn số cát trong sông Hằng; Niệm vô giảm, mọi thời thường



tìm mọi cách điều phục tâm hành của tất cả chúng sinh; nhập thiên định về chân như của tất cả pháp; trí tuệ toàn tri thuyết giảng tám vạn bốn ngàn pháp môn hợp với căn cơ trình độ để đối trị hành động phiền não của đệ tử; giải thoát vô giảm là đoạn tận tất cả chướng. Đây là sáu pháp bất cộng gom trong chúng đặc. Sự nghiệp của thân như phóng hào quang, bốn hành xử v.v... sự nghiệp của ngữ thuyết pháp hợp với căn cơ trình độ của chúng sinh; sự nghiệp của ý đầy đủ lòng đại từ đại bi, trí tuệ trước và sau gom trong ba sự nghiệp. Trí tuệ toàn tri hiện chứng vô ngại về tất cả đối tượng nhận thức của ba thời gian quá khứ, hiện tại, vị lai. Tổng cộng 18 pháp bất cộng của Phật. Nhất Thiết Chúng Trí hiện chứng tất cả các pháp bao gồm trong uẩn, giới, xứ; vô số công đức về vô thượng hy hữu.

Để cho tâm người thấp kém dễ hiểu, trong Kinh Thọ Ký Tái Sinh dạy: Sakya Hỷ Sanh mất đi người thân, dâng cúng y phục và đôi giày. Đức Phật dạy: “Việc làm đó không lợi ích cho người quá cố. Quý Dạ Xoa, Tầm Hương trá hình trang phục của người chết đến thọ dụng đồ cúng.” Nhưng họ không tin lời Đức Phật. Để cho họ tin người nhà của Sakya mang đến mỗi người một bao gạo nhỏ, trong mỗi bao bỏ tên của chính mình vào trong. Những người Sakya mang đến chất thành đồng lớn bằng số lượng chất đầy trên lưng con voi lớn, rồi Đức Phật chỉ

ra từng bao trong đó tên của ai đúng chính xác không hề nhầm lẫn khiến cho họ tin tưởng vào trí biết tất cả của Đức Phật. Ngoài ra đem tất cả rừng cây, cỏ đốt thành tro bụi rồi đổ xuống biển lớn trải qua thời gian dài khuấy đều tất cả tro bụi, Đức Phật chỉ ra đây là đất ở phương này, nguồn gốc của bụi này là có từ cây này, cái này khác với cái kia, phân ra từng hạt bụi nhỏ không thể lẫn tạp. Cho nên phải tư duy như giải thích về trí tuệ chánh tri như phân tích của Đức Phật. Chư Bồ Tát ở các địa Bồ Tát chỉ chứng đắc nhị đế luân phiên hoặc trong chánh định hoặc xuất định mà không cùng một lúc hiện chứng cả hai đế. Đức Phật trí lực hiện chứng đồng thời vô ngại tất cả hành tướng của hai đế chân và tục, phương pháp xuất nhập luân hồi, chân như, tu tập và đoạn xả cho những ai tri cầu giải thoát hiện chứng viên mãn. Điều này chứng minh Đức Phật thành tựu Nhất Thiết Chủng Trí.

### ***b.3.3.2. Công đức của lòng bi mẫn***

Ngài Ashvagosha (Mã Minh) dạy, chúng sinh bị nghiệp và phiền não trói buộc trong cõi luân hồi này không được tự tại, không sống yên, Đức Thế Tôn vì lòng bi mẫn nguyện giải thoát trói buộc phiền não cho chúng sinh nên Ngài phải ở lại cõi luân hồi. Trước tiên Đức Phật biết hiểm họa của cõi luân hồi như thế nhưng vì lòng đại bi, trí tuệ điều động nhập vào luân hồi. Đáng tôn kính đánh lễ lòng đại bi, trải qua ba a tăng tỷ kiếp tu tập đại

bi tâm đạt đến cứu cánh, không có một nơi nào có chúng sinh bị khổ não tổn hại mà Đức Phật không phát khởi lòng bi cao tột. Họa hoạn của chúng sinh bao la như hư không thường liên tục bị nhiều khổ đau nóng lạnh, đói khát. Họ là đối tượng của lòng bi cũng thường phát khởi liên tục không gián đoạn. Chư Phật không có lúc nào mà không chứng tri sự tình của chúng sinh, cũng không thể không lúc nào không phát khởi lòng thương yêu. Lòng bi mẫn của Đức Như Lai phát sinh muốn trừ khổ đau khi thấy chúng sinh đau khổ. Có những đối tượng vi tế lòng bi mẫn không thể bỏ mặc, đối với những khổ đau lớn thì lòng bi đương nhiên sẽ phát khởi. Hầu hết mọi hữu tình ước muốn duy nhất là an lạc hạnh phúc nhưng họ si mê về phương pháp đến hạnh phúc, bị tham sân phát khởi mãnh liệt tạo nhiều tội lỗi như sát sinh, trộm cắp v.v... mê muội về việc thành tựu lợi ích, họ sắp nhảy vào vực đồng sôi thì thường phát lòng bi tăng thượng hơn trước.

### **b.3.4. Công đức của sự nghiệp**

#### ***b.3.4.1. Vô công dụng hạnh***

Ảnh tượng Đê Thích Thiên vô hội chúng hiện rõ tự tính thanh tịnh như ngọc lưu ly trải khắp mặt đất một cách vô phân biệt rồi quán tưởng những ai do thấy điều này đều khát khao có được chúng, phước đức hiện thành hữu vi pháp chuyển thành thiên thân, bốn hạnh sắc thân của Đức Thế Tôn trang nghiêm tướng hảo vẻ đẹp, hiển

hiện biến hóa đa dạng không cần nỗ lực. Những ai có duyên thấy được liền phát khởi tâm Bồ Đề, hành sáu Ba La Mật v.v... dễ dàng đắc quả an lạc vĩnh viễn là vô công dụng hạnh sự nghiệp của thân. Trên cung điện toàn thắng, từ phúc đức của chư Thiên thành tựu pháp cổ phát ra tiếng trống pháp tự nhiên không nghi ngại, vô phân biệt phát âm thanh của Tứ Thánh Đế khiến cho chư Thiên làm thiện. Tuy Phật không nghĩ rằng sẽ thuyết pháp, nhưng tự nhiên thuyết dạy vô biên pháp hợp với khát vọng của đệ tử gọi là vô công dụng hạnh sự nghiệp của khẩu. Không nỗ lực như vàng mây lớn vào mùa hè tuôn mưa xuống làm tươi tốt thửa ruộng, vàng mây bi mẫn thương mến bao la của Chư Đấng Chiến Thắng với tâm vô phân biệt tuôn mưa diệu pháp nuôi dưỡng vụ mùa thiện lành và quyết định thiện cho chúng sinh gọi là tự nhiên thành tựu ý sự nghiệp. Nhờ ví dụ diễn tả sự nghiệp của Đấng Chiến Thắng vô công dụng hạnh như Phạm Thiên, mặt trời, bảo châu, âm vang, hư không, mặt đất. Nên xem thêm trong Bảo Tánh Luận. Ở thế gian, hành động ba nghiệp thân, khẩu, ý của kẻ phàm phu không thể không nỗ lực, các vị Bồ Tát ở địa thứ tám đạt được sự an tịnh không cần động cơ nỗ lực thô thiển trong việc thuyết pháp v.v... làm lợi tha một cách tự động, nhưng lúc đó tất cả hành động của thân và khẩu chưa đoạn hẳn tư duy, động cơ vi tế. Nghịch duyên vi tế còn tồn tại để thực hiện lợi tha, tự nhiên thành tựu được giải thích

động cơ tư tưởng vi tế của hành động của nghiệp thân, ngữ gọi là nghiệp vô lậu trong 12 chi phần nhân duyên. Khi nào đoạn trừ được sở tri chướng, sẽ có được lợi tha vô công dụng hạnh. Trên các đại kinh luận thường dạy về vô phân biệt tự nhiên thành tựu lợi tha thì thấy có ý nghĩa đó ở điểm này. Không những chư Phật khi hành Phật sự không bị phụ thuộc vào nỗ lực của thân ngữ, phát sinh mệt nhọc mà còn không bị lệ thuộc vào một chút động cơ nỗ lực. Đối với đệ tử là pháp khí thích hợp, họ lập tức được độ. Ví dụ như chiếc gương trong sạch không bụi dơ thì hình ảnh ở trước gương liền hiện ra. Ở Phật Địa tuy không có động cơ phân biệt nhưng sự nghiệp của thân, khẩu, ý hiện chứng tất cả pháp một cách tự nhiên như đã nói, không nên nghĩ rằng vô phân biệt là không biết.

#### ***b.3.4.2. Sự nghiệp tiếp tục thực hiện không gián đoạn***

Nguyên nhân quyết định đạt đến quả vị Phật cứu cánh là phải thực hành đi qua mười địa của Bồ Tát, hai tư lương phước trí và làm nguyên nhân cho công đức đặc biệt của mười địa, sinh, trụ, càng tăng trưởng. Khi các nhân ấy thành tựu viên mãn thì sự nghiệp của Đấng Chiến Thắng tương tục không gián đoạn. Quả vị viên mãn Vô Thượng Bồ Đề tối thắng không có giới hạn ở khoảng giữa và cuối, do vì đạt được đầy đủ công đức

rộng lớn nên sự nghiệp cũng tương tục không gián đoạn. Sau khi đắc Bồ Đề thấy tất cả chúng sinh đều có Như Lai Tạng vì muốn bảo hộ toàn diện cứu giúp chúng sinh thì cần phải loại trừ các nhiễm ô khách trần và tập khí phiền não làm chướng ngại Như Lai Tạng trong chúng sinh. Lòng đại bi chủ đích tiêu diệt chướng ngại cho chúng sinh, thường làm Đạo Sư chỉ đường cho nên sự nghiệp của Đức Phật liên tục không gián đoạn. Ngay cả mười địa Bồ Tát, hai phước trí tư lương, Đại Bồ Đề, chúng sinh giới, phiền não nhiễm ô, đại bi, sáu công hạnh theo thứ tự ví như là biển cả, mặt trời, hư không, kho tàng, vàng mây, gió trong Bảo Tánh Luận có dạy.

Tóm lại, tích lũy tư lương trong ba a tăng tỳ kiếp nói chung, đặc biệt phát triển hai tư lương ở mười địa, phát thệ nguyện giải thoát tất cả chúng sinh v.v... sinh ra nhân tư lương viên mãn vô biên, công đức đại Bồ Đề rộng lớn bao la như hư không, liên tục cho đến khi nào chúng sinh được giải thoát cùng tận vô biên giới. Thấy tất cả chúng sinh giới trụ tự tính thanh tịnh, nhận biết có khả năng giải thoát với sự điều động của lòng bi thường xuyên lợi ích cho chúng sinh, thực hành vô số Phật sự để điều phục liên tục không gián đoạn, cho đến khi nào cõi luân hồi chưa trống không thì sự nghiệp của đức Phật vẫn tiếp diễn không gián đoạn, điều này rất dễ hiểu. Điểm quan trọng là sự nghiệp của Đấng Chiến

Thắng tự nhiên thành tựu, tương tục không gián đoạn này cần được hiểu rõ ràng. Có người nghĩ rằng Chư Phật đã nhập Niết Bàn rồi thì khó có thể giải thoát sợ hãi cho kẻ khác, công việc Phật sự làm sao thực hiện. Điều ấy bạn không cần hoài nghi, tự mình có niềm tin chuyên nhất vừa mới cầu cứu đối tượng quy y thì lập tức được cứu độ. Quan trọng là cần phải hội đủ nội duyên và xác quyết khả năng độ tha của Tam Bảo.

***Phân loại sự nghiệp:*** tác nhân chính và đối tượng hành động

### ***Tác nhân chính***

Các hành động trong dòng tâm Đức Phật gồm có thân, khẩu, ý.

### **Đối tượng hành động**

Đối tượng là đồ đệ có ít nhất một điều thiện trở lên và kết quả làm cho đồ đệ được an lạc viên mãn vĩnh viễn, ở đây chỉ tóm lược chứ không ghi ra. Nếu muốn tìm hiểu công đức rộng lớn của Đức Phật thì cần phải đọc kinh điển nhiều như biển cả, như Tạng Kinh Hiền Kiếp, Kinh Bí Mật Bất Khả Tư Nghì, Bảo Tánh Luận, Hiện Quán Trang Nghiêm Luận và chú giải, Vòng Châu Báu Lời Khuyên Quốc Vương Luận, Hiện Quán Trang Nghiêm Kinh, Bồ Tát Địa, Nhiếp Quyết Trạch Phần, Chánh Lý Thiện Thuyết, Bách Ngũ Thập Tụng, Tán Thán Công

Đức Vô Biên v.v... Riêng trong Lamrim có đề cập về công đức niệm pháp, tăng thì sẽ dễ tư duy công đức của Chư Phật, Bồ Tát, Độc Giác và Thanh Văn.

### **c. Phối hợp thành một mà thiên quán**

Quán tưởng chính và bao gồm các pháp khác.

#### **c.1. Quán tưởng chính**

Từ giữa ngực của Thượng Sư Đấng Năng Nhon Vương ở trên đỉnh đầu bạn hóa hiện tất cả đối tượng quy y không thiếu vị nào, các Ngài trụ ở trước hư không như ruộng phước ở trước. Quán tưởng rõ ràng chi tiết một trong các đối tượng dạy về khổ đau của chúng sinh cõi ác khiến tâm bạn tự động sợ hãi. Tùy theo tâm thức, bạn quán tưởng rộng rãi về sự nghiệp công đức thân, khẩu, ý của Đức Phật như đã giải thích, tư duy chi tiết các sự nghiệp, trí tuệ, bi mẫn. Đến đây, bạn suy nghĩ: ta chưa thoát khỏi sợ hãi thì không có khả năng cứu độ kẻ khác. Chư Phật không những đoạn diệt mười hai chi phần luân hồi và ác đạo mà còn diệt sạch hết các chi phần gom trong sở tri chướng, đã giải thoát tất cả sợ hãi. Nhờ năng lực ấy Ngài trụ ở Bồ Đề tạng, chiến thắng ma quân ác độc tuôn mưa đủ loại vũ khí chuyển thành phẩm vật cúng dường. Ở Thành Dạ Xoa Diêm La Lạp điều phục hàng ngàn loài quỷ ăn thịt, ở gần Kosala các loài phi nhân hung ác hiện hóa thân thông quảng đại, điều phục



lục sư ngoại đạo, điều phục sư tử đến Vương Thành và con voi lớn hộ tài v.v... Mật Đức làm hầm lửa lớn để sát hại Đức Phật, Đức Phật hóa hầm lửa thành hồ hoa, các thức ăn tẩm độc thành vị ngon không hề bị tổn hại v.v... Ngài đoạn trừ mọi sợ hãi cả trong lẫn ngoài được ghi lại rất nhiều trong kinh.

Nếu không biết rõ phương pháp điều phục đồ chúng thì khó mà cứu độ họ. Đức Thế Tôn phương tiện điều phục rất tinh tường, mỗi sát na có thể hiện thân điều phục nhiều đệ tử ở nhiều cõi giới theo từng trường hợp, làm cho họ đạt an lạc tạm thời và lâu dài. Trước đây đã độ cho ông Đức Sanh đã hơn 100 tuổi muốn xuất gia nhưng thiện căn của ông ít ỏi, nhiều vị A La Hán như Tôn Giả Xá Lợi Phất không cho ông xuất gia. Cũng vậy, Đức Phật dùng nhiều phương tiện thiện xảo độ Tôn Giả Mục Kiền Liên dần dần đạt giải thoát. Đức Nan Đà luyến ái phụ nữ, Đấng Đạo Sư ép xuất gia thiên tập giáo ngôn, hiện cho thấy cảnh địa ngục và cõi trời v.v... cuối cùng đắc quả A La Hán. Tiểu Lộ (con đường nhỏ) căn cơ yếu kém được vị thầy Bà La Môn tên là Shiddha không thể dạy cho, Đức Thế Tôn giao cho thầy Tiểu Lộ lau chùi giày dép cho tăng chúng để tịnh hóa chướng ngại, dần dần đạt giải thoát. Vô Nảo (vòng ngón tay) gặp thầy xấu lừa gạt, tạo trọng tội trong bảy ngày giết 999 người, Đức Phật thuyết pháp hướng dẫn tu tập thầy chúng Niết

Bàn. Trong kinh ghi chép vô số câu chuyện đã xảy ra. Thời nay dù là người căn trí cao hay thấp mà thực hành theo lời dạy của Đức Phật như Bồ Đề Đạo Thứ Đệ này thì nhất định sẽ chuyển hóa. Giáo pháp vẫn còn tồn tại ở thế gian đây cũng là sự nghiệp vĩ đại, phương tiện thiện xảo của Đấng Chiến Thắng.

Nếu không thực hành tâm bình đẳng thì không tham ái người thân, không ghét bỏ kẻ thù thì đại bi tâm không thể bảo vệ cứu vớt những kẻ khốn khổ. Hiện nay, kẻ phạm phu có được chút địa vị quan trọng thì bị khinh miệt, trêu chọc kẻ cô thế tội nghiệp, không muốn nói một lời tốt đẹp cho kẻ thấp hèn. Người đời dưng cúng Chư Thế Tôn nhưng nên thương quý kẻ thấp hèn hơn cả, vì họ là nơi duy nhất phát niềm tin thù thắng. Con của gia chủ Tenden tên là Svagata, là đứa con mang nhiều bất lợi, rủi ro cho những người xung quanh. Chú bé đi cùng với những người ăn xin thì họ không xin được chút thức ăn nào, họ không cho chú bé nhập bọn ăn xin, gặp người thì bị người đánh đập xua đuổi. Một hôm Đức Thế Tôn đặt thức ăn vào bình bát cho chú bé ăn, tịnh hóa những ác nghiệp, độ cho chú đắc quả A La Hán. Một gia đình nọ sinh ra một đứa con rất xấu xí, bị ruồng bỏ, đợi chú lớn hơn cha mẹ đuổi ra khỏi nhà, chú bé lang thang những con đường nhỏ quanh làng thì bị các trẻ con nhỏ nước miếng, đánh đập v.v... Chú bé thường trốn trong

lùm cây gần khu rừng nhỏ, khi ai thấy chú đều gọi chú là quỷ rồi đánh đập, ném đá v.v... nên ban ngày chú ẩn trốn, ban đêm chú lần tìm thức ăn, sống nhờ vào ít thức ăn của chúng tăng thương dành cho chú. Một hôm Đấng Đạo Sư hóa hiện một người thân hình xấu xí hơn cũng lần trốn lân la gần gũi chú v.v... tùy thuận thuyết dạy và cho thức ăn. Sau cùng Đức Phật hiện thân thuyết pháp giúp chú đắc quả Dự Lưu và A La Hán. Có một vệt y kheo mắc bệnh lở loét không thể đứng dậy, nằm một chỗ, thân nhầy nhựa phân tiểu, Đức Phật nuôi bệnh chăm sóc thầy v.v... Lòng đại bi thương yêu chúng sinh khổ nạn của Ngài được ghi lại trong sử sách không thể nói cho hết.

Làm hài lòng do bố thí tài vật, trước làm lợi bố thí nhưng không phải đối tượng đáng quy y. Đức Phật đã đoạn trừ phiền não tập khí, không thể nào quan tâm đến cúng dường tài vật, cũng không thương mến người thân mà ghét kẻ xa lạ trái nghịch. Như Đề Bà Đạt Đa (Thiên Thọ - Devadatta) chống đối Ngài. Do vì tâm ganh tỵ tranh đua với Đức Phật mà ăn hết 32 ký lô thuốc làm bằng bơ không tiêu hóa, ông bị đau đớn vật vã. Đức Thế Tôn, ở núi Linh Thứu duỗi cánh tay đặt lên đầu ông, tuyên lời chân thật: “Lòng thương yêu con ta là La Hầu La bình đẳng với tình thương yêu ta dành cho Đề Bà Đạt Đa” khiến cho Đề Bà Đạt Đa khỏi bệnh. Cũng nên biết

những công hạnh khác của Ngài. Cho nên, Đức Phật là nơi quy y vô thượng cho những ai khát cầu giải thoát.

Công đức bi, trí, dũng của hàng Bồ Tát, Thanh Văn có bốn nguyên nhân xứng đáng làm nơi quy y như đã nói ở trước, hãy xem và thiền quán. Chúng ta sắp rơi xuống vực thẳm ác đạo trong lòng kịch hải cực độ. Thật là may mắn có người đầy đủ công đức như Đấng Chiến Thắng và Chư Bồ Tát là nơi nương tựa, các Ngài hướng dẫn cho chúng ta thoát khỏi nỗi kinh hoàng này. Do chúng ta chưa hiểu lý duyên khởi rất khó được cứu độ, điều quan trọng là quy y nơi Tam Bảo, phát khởi niềm tin vào Đấng Bảo Hộ. Từ hôm nay cho đến ngày giác ngộ con xin quy y các Ngài, đấng che chở bảo hộ cứu thoát con khỏi mọi sợ hãi, con không bao giờ tìm nơi quy y nào khác ngoài các Ngài, Tam Bảo. Con khẩn thiết xin giao phó mọi hoàn cảnh của con dù là hạnh phúc hay khổ đau, lên cao hay xuống thấp, con nguyện quy y Vô Thượng Sư, Bồn Tôn, Tam Bảo, xin Tam Bảo chứng minh. Đọc nhiều lần rồi quán tưởng cam lồ tuôn xuống tịnh hóa như ở trước. Các công đức của Đức Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Độc Giác, cần thiền quán rộng thêm. Phát khởi tín ngưỡng đối với quý Ngài thì nên tìm hiểu trong những Kinh Luận khác dạy cách duy trì thiền quán theo từng đối tượng Đấng Cứu Hộ giải thoát các sợ hãi.

Tóm lược, có thể tư duy theo cách sau: trước đây, các bà con và pháp hữu đã qua đời, bị sinh vào loài súc sinh như con dê, con cừ. Hiện tại họ đang chịu biết bao đau đớn dưới tay của kẻ giết thịt không thể chịu đựng được, trong cơn kinh hãi họ đâu biết đến quy y Tam Bảo. Tuy nhiên, cho đến khi nào con chưa chết, con biết quy y nơi Tam Bảo, không hư dối như thế này thật là phước duyên. Đối tượng quy y này có trí tuệ toàn tri không gì không biết. Với tín tâm khẩn cầu: các Ngài hiện chứng phương pháp cứu độ, cứu giúp từng nỗi khổ riêng của chúng sinh đang bị đau khổ, lòng thương yêu bi mẫn cho chúng sinh đang khổ nạn do nguyên nhân khổ đau. Tam Bảo thường khởi tình thương yêu như bà mẹ yêu đưa con một của mình, lợi ích chính yếu cho con, biết tình huống như vậy các Ngài không thể nào bỏ mặc. Các Ngài có đủ khả năng sự nghiệp thực hiện sự cứu giúp dù là một chúng sinh, tại sao không thể không cứu tất cả chúng sinh. Sự nghiệp tự nhiên thành tựu có thể cùng một lúc cứu độ tất cả chúng sinh, không thể nào Ngài thiếu năng lực, không thể bỏ mặc chúng sinh đúng thời được độ, làm cho họ thuận thực giải thoát, đâu cần phải nghi ngờ khả năng cứu độ của Tam Bảo. Do đó, đời này và mọi kiếp về sau con đặt hết hy vọng, niềm tin vào Tam Bảo, xin nương nhờ Tam Bảo. Xin Tam Bảo cứu giúp con và chúng sinh thoát hẳn sợ hãi tạm thời như làm mười điều ác, khổ đau ở cõi ác, sợ hãi sinh ra và

chết đi lâu dài không gián đoạn. Tha thiết cầu xin các Ngài bi mẫn thương tưởng cứu con.

## **c.2. Bao gồm các pháp khác**

Tư duy điềm khác biệt trong Tam Bảo, hiểu chi tiết công đức của Tam Quy cũng dễ dàng hiểu qua lược giản. Đã nói gọn trong cách duy trì tu tập có hai là chấp nhận và không nói cho kẻ khác. Cách chấp nhận thọ giới như biết cách thực hành khác nhau, trong Nhiếp Tập Luận có dạy bốn tụ cần phải giữ rất rõ ràng là chấp nhận thọ giới và không nói cho kẻ khác. Cũng có những giới điều không nên làm và sẽ nói trong học giới cộng thông.

## **3. Quy y rồi theo thứ tự thực hành học giới: Nhiếp Tập Luận và giáo ngôn**

### **3.1. Nhiếp Tập Luận**

Có hai nhóm bốn: *nhóm bốn đầu tiên xem Đức Phật là Đấng Đạo Sư vị cứu tinh muốn nương tựa và học theo Ngài*. Những người sơ cơ học đạo cần phải đúng như pháp nương tựa thiện tri thức chỉ dẫn. Nơi quy y chính thức và trực tiếp là giáo pháp, bằng cách lắng nghe, thực hành diệu pháp nào trong Kinh tạng v.v... hợp với căn cơ trình độ để hiện chứng Niết Bàn. Chủ ý tu hành nhằm tiêu diệt phiền não cần sự trợ giúp của chư tăng các vị đang trên đường đến giải thoát và tu tập hành xử hợp với con đường giải thoát. *Nhóm bốn thứ hai là*

***xa rời đối tượng và hành động của các căn phát sinh phiền não:*** thọ trì giới đúng như Đức Phật chế ra, nhận giới tùy khả năng của mình; tư duy về lòng từ đối với chúng sinh, bỏ làm hại chúng sinh; đêm ngày mỗi thời tinh tấn cúng dường Tam Bảo. Ba điều trên: 1. (Từ bỏ đối tượng và hành động của các căn phát sinh phiền não; thọ trì giới đúng như Đức Phật lập ra, nhận giới tùy khả năng của mình; tư duy về lòng từ đối với chúng sinh, bỏ làm hại chúng sinh) thọ trì học giới quy y pháp, điều cuối cùng (đêm ngày mỗi thời tinh tấn cúng dường Tam Bảo) gom trong học giới cộng thông.

### **3.2. Giáo ngôn: Học giới chung và riêng**

**3.2.1. Học giới riêng:** *ba giới điều* không được làm là: đã quy y Phật thì không quy y thế gian Thần Tự Tại, Biến Nhập Thiên v.v... và không quy y quý thần; đã quy y pháp tuân tự từ bỏ tư duy và hành động tổn hại chúng sinh, sống hợp với giáo pháp bất hại của Thế Tôn mà không tin theo tà pháp luận điệu của ngoại đạo; đã quy y tăng thì xa lánh người không có niềm tin, kẻ ngoại đạo và kẻ huỷ báng Tam Bảo.

*Ba giới điều cần giữ* là kính trọng tôn tượng của Đức Phật như là Phật thật, dù tượng Phật làm bằng chất liệu tốt hay xấu cũng không được chê bai chỉ trích hoặc lơ là đặt tôn tượng dưới đất; dù là một câu kệ pháp cũng phải từ bỏ sự bất kính, không đặt kinh sách xuống đất,

hoặc bước ngang qua mà phải tôn kính như là pháp bảo. Dù chỉ là dấu hiệu của vị xuất gia cũng không nên phỉ báng, nói lời thô ác, đánh đập v.v... phải sinh lòng tôn kính như là Thánh tăng.

**3.2.2. Sáu giới điều chung:** thường quy y nhớ nghĩ công đức của Tam Bảo, những đặc trưng liên quan đến Tam Bảo, thường tin tấn cúng dường Tam Bảo dù là một miếng thức ăn nhỏ, chút nước uống, dâng cúng trước khi dùng vì tỏ lòng báo ân, nhờ ân Tam Bảo chúng ta có được tư lương thiện. Tư duy lòng bi theo hướng dẫn hợp với khả năng của bạn, trợ giúp chúng sinh khác quy y. Thực hành một trong năm phương cách dạy nương tựa thiện tri thức. Do lòng tôn kính cúng dường Tam Bảo và chúng tăng những gì cần thiết, từ bỏ cúng kiếng theo ngoại đạo, pháp thế gian cầu giải nạn v.v... Ngày ba lần, đêm ba lần tư duy quy y Tam Bảo và lợi ích quy y, thọ trì tam quy dù nói đùa vui hoặc hiểm nguy mất mạng cũng không xả bỏ Tam Bảo.

Nên suy tư lợi ích của năm điều giới: trong giáo ngôn dạy có tám lợi ích quy y là **Thành đồ đệ của Đức Phật:** nếu trong tâm không phát tâm quy y thuần khiết thì bạn không nghe học, tư duy đại tạng Kinh điển, chánh kiến và tu tập tự sinh thứ tự, thứ tự viên mãn v.v... thì bạn sẽ không làm điều thiện, bảo trì Phật pháp. Cho đến khi nào tâm quy y thật sự như đã nói thì mọi hành



động chuyên thành giáo lý và chứng lý. Sẽ không có lỗi thứ hai vào giáo pháp Đấng Chiến Thắng, chỉ có lỗi vào độc nhất là quy y. Vì lý do đó cháu trai Lhalama gặp nhiều gian khó cầu thỉnh Đại Tôn Giả Atisha về xứ Tây Tạng, hy vọng giáo pháp thâm sâu Mật Chú Kim Cang Thừa. Tôn Giả Atisha suy biết giáo lý nghiệp quả, quy y, hợp với dòng tâm thức của đồ chúng nên Ngài duy nhất thuyết giảng nghiệp quả, quy y. Ngài có biệt danh là vị Lama quy y và nghiệp quả, biệt danh này được ca tụng trong các tiểu sử của những bậc Hiền Trí khác. **Thành nền tảng cho tất cả giới luật:** nguyên nhân của quy y là khởi ý tưởng khát khao Niết Bàn, lắng bật khổ đau luân hồi, ác đạo. Do đó giới luật, đặc bất kỳ giới nào trong tám loại Biệt Giải Thoát Giới trước tiên xác quyết nhờ vào quy y thì những giới khác mới được truyền do không từ bỏ tam quy. Ví dụ: nếu không có đất thừa ruộng thì bạn gieo hạt vào, hạt giống không bao giờ nảy mầm. Cho nên quy y là nền tảng quan trọng như đất thừa ruộng. **Sẽ làm voi nhẹ nghiệp chướng trước đã tạo:** xem cái chết của vị thiên tử ở Tam Thập Tam Thiên, quán biết sau bảy ngày mình sẽ chết tái sinh làm con heo nên kêu than thảm thiết. Do duyên Đế Thích Thiên khuyên thiên tử nên quy y Tam Bảo, nhờ năng lực quy y được tái sinh vào Trời Đâu Suất. Đế Thích Thiên không tìm thấy thiên tử tái sinh nơi đâu, bèn thưa hỏi Đức Thế Tôn, Ngài dạy: “Đã sinh làm Thiên thần ở Đâu Suất”. Bất kỳ ai đã quy

y Phật sẽ không sinh vào nẻo ác. Có nhiều câu chuyện như: tụng ba câu quy y liên tiêu sạch hết tội lỗi, ít nhất làm cho nghiệp chướng giảm nhẹ như ở trước cũng đã giải thích.

**Tích lũy phước đức rộng lớn:** công đức Tam Bảo không thể nghĩ bàn cho nên niềm tin Tam Bảo được công đức cũng không thể đếm được. Nếu lợi ích nương tựa Tam Bảo cụ thể hóa thành hình tướng thì hư không bao la không đủ để chứa số công đức. Kinh điển dạy: “Xây dựng Phật tượng kinh điển, Bảo Tháp (thân, ngữ, ý) khởi tâm khen ngợi đối với Chư Phật, Bồ Tát, lễ bái cúng dường lợi ích rộng lớn”. Những lời dạy nên hiểu là “chỉ giáo”. Geshe Chennawa khi còn là cư sĩ, Ngài đi về phía Bắc tìm vàng (ở Denez) lần đầu không tìm được chút vàng nào, lần khác tìm được một phần tư vàng. Sau đó Ngài đến tu tại tu viện Reting hành trì Lamrim, công hạnh sự nghiệp rộng lớn được dâng cúng 7000 lượng vàng v.v... nhiều sử sách ghi lại lợi ích quy y Tam Bảo hiện tiền. **Không bị đọa vào nẻo ác:** ở xứ Ấn Độ có vị tăng phạm giới baladi đầu tiên, sinh lòng rất hối hận. Thầy chuyên nhất quy y, sau khi chết liền đọa vào địa ngục. Tên cai ngục cầm trong tay đủ loại vũ khí như Shakati v.v... âm thanh chặt chém phát ra, thầy quá khiếp đảm liền xin quy y Tam Bảo, các vị cai ngục gom binh khí giết hại trở lại. Thầy chỉ chịu khổ đau ở địa

ngục trong chốc lát được tái sinh làm thiên thần ở Tam Thập Tam Thiên. Ở xứ Phen có người tên là Gompo (Hổ Chủ) thế chấp 100.000 bộ kinh, sau đó sinh hối hận, sám hối, tụng đọc Minh Chứng Thủ Ấn và quy y chư Hội Chúng Thần. Một lần nọ ông bị bệnh nặng sắp chết, ông thấy hai người của Diêm Vương dẫn xuống bóng tối đến địa ngục nơi khắp núi sông tràn đầy lửa lớn, nhìn lên cõi người trong lòng sợ hãi không thể nào chịu đựng nỗi địa ngục, ngục tốt đầu heo, bò. Ông khiếp sợ thân mình sẽ cháy rụi thành tro bụi. Bốn tên ngục tốt bắt tội ông do bán 100.000 bộ kinh sẽ bị bỏ vào vạc đồng sắt lớn nấu nước đồng sôi, nhưng ông thật lòng quy y Hội Chúng Thần, Chư Thiên xuất hiện ở giữa hư không, ông hít thở trở lại v.v... tạo nghiệp ác, sức mạnh nghiệp sẽ quyết chắc sinh vào địa ngục nhưng nhờ năng lực quy y giải thoát khỏi sợ hãi. Nên xem Tục Tu Ác Đạo dạy: “Đã sinh vào địa ngục, sau đó quy y Tam Bảo thì sẽ nhanh chóng giải thoát địa ngục”.

**Không bị loài người và phi nhân gây chướng ngại:** ở vùng đất kia có nhiều thương buôn trên chiếc thuyền lớn đi ra biển lấy châu báu và hương trầm. Các chủ tài sản, loài rồng phần nộ gây gió bão, sóng lớn đập vào thuyền, biển cả hiện ra đủ màu sắc. Lúc thuyền sắp bị chìm, trên thuyền có một vị cư sĩ Phật giáo khẩn cầu Phật Độ Mẫu thì chiếc thuyền quay lại đảo an toàn v.v...

Các câu chuyện cứu vớt khỏi mười sáu nỗi kinh sợ. Một vị du già ngoại đạo thực hành Dây Gió tích khí gom tất cả mọi người xứ ấy nhưng có một đứa trẻ quy y Tam Bảo không bị Dây Gió cuốn đi v.v... Có rất nhiều câu chuyện quy y Tam Bảo, quy y Phật, Bồ Tát tiêu sạch những tổn hại tai ách bên trong, bên ngoài, chỉ lập lại từ “quy y” cũng có được lợi ích rất lớn. Có một tên trộm lấy tấm vải của một vị tỳ kheo, hắt ở dưới gầm cầu lập theo lời quy y, khiến cho loài phi nhân không thể bước ngang qua cầu. **Tất cả ý nghĩ đều thành tựu:** quy y Tam Bảo tích lũy công đức vĩ đại, nhờ sức mạnh phước đức mọi điều mong cầu sẽ thành tựu như ý. Thực hành pháp sự trước tiên cúng dường Tam Bảo, quy y Tam Bảo, khẩn cầu Tam Bảo thì công việc dễ hoàn thành không nên hoài nghi. Các bậc thánh hiền trước đây không dùng phép màu phương tiện phi pháp. Nghĩ nhớ tiểu sử tự nhiên thành tựu mọi ước nguyện nhờ cúng dường Tam Bảo v.v... **Nhanh chóng thành Phật:** nếu thường xuyên tu pháp quy y, khi lâm chung tưởng nhớ Tam Bảo thì đời sau chắc chắn có được thân hạ mãn cõi cao, tiếp tục tu tập nhân thích hợp quy y Tam Bảo như trước và tu tập đạo lộ không bao lâu sẽ thành Phật.

Đặc biệt nghĩ về những điều thiện khác là làm nhân cho giải thoát và cõi thiện. Nếu kết hợp phát tâm Bồ Đề cũng sẽ làm nhân của đại Bồ Đề. Thiện căn chuyên chú

vào đối tượng Đức Phật là loại bỏ tư tưởng tu tập duy nhất lợi ích đời này, chuyên hồi hướng độc nhất cho nhân thành tựu Nhất Thiết Chúng Trí. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa Trắng dạy: “Họa vẽ tôn tượng Đấng Thiện Thệ lên vách tường, hoặc với tâm phân tán cúng dường, những người này dần dần sẽ gặp được mười triệu Đức Phật. Đối trước Bảo Tháp chấp tay hoặc chấp hai tay hoặc một tay hay chỉ cúi đầu trong giây lát. Tương tự đem thân đánh lễ một lễ, hoặc người ở nơi tôn thờ xá lợi với tâm tán loạn niệm một câu: “Nam Mô Phật thì tất cả họ đắc Bồ Đề Tối Thắng”. Trong kinh Đại Bi Liên Hoa Trắng: có một gia chủ gieo hạt vào thửa ruộng màu mỡ, thỉnh thoảng tưới nước hoặc giữ khô, khéo léo chăm nom. Một hôm nọ vị gia chủ ấy đến gần thửa ruộng bảo: “Này hạt giống, ngươi hãy biến thành không là hạt giống, hạt giống ngươi không nên sinh, không nên tăng trưởng, ta không cần kết quả”. Do lời này hạt giống không thể thành không là hạt giống. Cũng vậy, có tâm tham luyến luân hồi, ca ngợi luân hồi mà cúng dường tài vật lên Đức Phật thì mong sao những thiện căn này không bao giờ làm nhân đạt đến Niết Bàn. Do nói vậy, không có cơ hội đạt Niết Bàn hay sao? Kinh dạy: “Những thiện căn có được nhờ cúng dường Phật dù bạn không muốn kết quả nhưng quả Niết Bàn sẽ thành tựu”. Tư duy thận trọng về lợi ích tạm thời và cứu cánh không nên chỉ quy y nơi cửa miệng mà phải thật lòng quy y là pháp hành trọng yếu.

Rất quan trọng cho người quy y nên giữ giới luật. Ví dụ: gặp kẻ thù bất khả kháng, bạn cầu cứu Đại Vương giúp đỡ khỏi bị kẻ thù nguy hại. Nếu bạn không tôn trọng tuân giữ pháp luật của Quốc Vương thì bạn sẽ bị trừng phạt theo đúng pháp luật. Duy nhất quy y Tam Bảo thì sẽ tiêu sạch vô lượng tội phạm giới trước đây, chắc chắn sẽ cứu bạn khỏi những quả khổ. Nếu bạn không giữ giới bao gồm trong giới luật Đức Phật lập ra, theo nghiệp quả dạy những điều nên giữ và một số điều không được làm. Nếu sai phạm, dù Tam Bảo cũng không có cách nào cứu vớt bạn. Ngày nay quy y theo pháp hành phổ biến cũng đạt được đỉnh cao của thừa giáo, hoặc cầu ác thần giả danh làm Hộ pháp, họ nhanh chóng gia hộ cho. Nếu quy y như vậy bạn sẽ gặp nguy hiểm mất giới quy y. Đã quy y Tam Bảo, hoàn cảnh nào xảy ra bạn phải có niềm tin kiên định đối với Tam Bảo mà không hướng ngoại. Ngay cả hiểm nguy mất mạng bạn cũng không được phạm giới quy y. Khẩn cầu Chư Thượng Sư thân bi miễn gia hộ cho con có đủ khả năng thọ trì quy y, thường cầu nguyện nhiều lần năng lực gia trì cho con y giáo phụng hành các giới luật trong mọi đời kiếp không xa rời Tam Bảo. Dạy chi tiết trong giới quy y, ngại nhiều không ghi ra, nên tìm hiểu trong Lamrim.

## II. Phát khởi tín tâm là gốc của mọi thiện lành

Niềm tin là mẹ của tất cả thiện lành, như ở lúc chuẩn bị có nói do có niềm tin vào nghiệp quả, tu tập đoạn trừ điều ác, làm lành là nguyên nhân sinh vào cõi cao (trời, người) và quyết định thiện, ba thừa. Chư Phật thường ca ngợi nhiều lần lợi ích của niềm tin và ngược lại là nguy hiểm do không quy y. Như trước thực hành theo khả năng của mình.

**Chánh hành:** suy tư nghiệp quả chung, tư duy riêng biệt, cách hành trì và đoạn diệt.

**1. Suy tư nghiệp quả chung:** tư duy chung và tư duy chi tiết.

### a.1. Tư duy chung

**a.1.1. Định nghiệp:** ví dụ như trồng cây nho, cây mía v.v... giống ngọt thì duy nhất cho ra quả ngọt mà không thể cho ra quả cay. Cây tiêu, long đởm, đinh đề hạt giống cay và đắng thì sẽ cho quả cay và đắng mà không cho ra quả ngọt. Làm nhân thiện thì gặt hái quả thiện, vĩnh viễn không gặp quả khổ. Làm nhân bất thiện quả chín mùi độc nhất là khổ não, vĩnh viễn không gặt quả lành. Quả thiện tương ứng với nhân lúc trước đã tạo thiện nghiệp nên có quả thiện. Nếu nghĩ rằng giết cừu lấy thịt làm thế nào là nghiệp thiện? Do giết cừu thì sử dụng quả là bất thiện nghiệp thì không có gì mâu thuẫn,

nên suy luận ra trường hợp lẽ lạy làm cho thân thể đau nhức. Do nghiệp thiện sinh cõi lành, do nghiệp ác sinh quả khổ cõi ác. Trên cơ sở ấy cảm nghiệm đủ loại khổ vui khác nhau, từng loại nghiệp thiện, bất thiện, không may may sai lệch. Như thế gian gieo hạt lúa vào thửa ruộng thì không thể nào có quả đậu, quả sai lệch.

**a.1.2. Nghiệp tăng trưởng:** nhân quả bên ngoài tăng trưởng thì nhân quả bên trong cũng tăng trưởng. Khi Đức Thế Tôn vào thành Nadrodha đến Kapilavastu, có cô gái sắp gả về nhà chồng. Với tịnh tín cô dâng cúng cho một vị Độc Giác khát thực và được cầu nguyện chúc phúc. Người chồng Bà La Môn không tin điều đó đến gặp Đấng Đạo Sư thưa hỏi rằng: “Thưa Ngài, chỉ dâng cúng một chút thức ăn mà nói dối chẳng?” Đức Thế Tôn chỉ ở hướng đông có cây đại thọ Ni Câu Luật, tàn cây dang rộng có thể đủ chỗ cho 500 chiếc xe ngựa, hạt giống của nó chỉ bằng một phần tư hạt mù tạc, nhân bên trong tuy nhỏ có thể cho ra quả lớn mà ta thấy trước mắt, làm cho ông ta tin.

Đức Phật thọ ký nên suy tư về Đức Thế Tôn thứ tư (Câu Lưu Tôn Phật) dạy nhân thiện nhỏ cho ra quả đại lạc. Xưa kia, vào thời Phật Tỳ Bà Thi nhập Niết Bàn, có một vị Thanh Văn còn trụ thế, một vợ chồng gia chủ nhà nghèo có niềm tin mạnh mẽ chứa đầy nước sạch trong một chiếc bình mới, đặt một đồng tiền vàng, dùng chiếc



gương đây lại dâng cúng lên chư tăng. Về mọi đời sau gia chủ đó sinh ở thành Xá Vệ thân hình đẹp đẽ, màu sắc như vàng, đặt tên là Thiên Kim trong một gia đình giàu có, luôn tuôn ra thực phẩm và y phục v.v... mọi vật dụng cần dùng. Ở xứ Campa cô gái Kim Quang, hai đứa trẻ sắp thành đôi, được Đức Thế Tôn thuyết pháp cho cả hai người tuân tự đắc quả A La Hán. Cũng vào thời Phật Tỳ Bà Thi, thời tượng pháp có vị tỳ kheo vào thành khát thực, những vị trợ giúp cúng dường vị sa môn hóa duyên mọi đời sau đều được thọ dụng không bao giờ cạn kiệt. Ở Kosala có gia chủ tên là Denchi mọi việc gì ông nghĩ đến là xuất hiện ngay lập tức. Sau đó ông xuất gia với Đức Thế Tôn và đắc quả A La Hán.

Bất thiện nhỏ gặt quả đau khổ rất lớn. Vào thời Đức Phật Ca Diếp có một vị tỳ kheo Thiên Su phạm căn bản tội do có nhiều cây lá lười rỗng đánh vào đỉnh đầu làm thầy nổi bực tức nói Đức Thế Tôn lập ra giới luật hại người, nói xong chặt lá cây. Sau khi chết sinh vào loài rỗng, trên đầu mọc nhiều cây lười rỗng, khi gió thổi gốc cây chảy nhiều máu mủ, con rỗng này sẽ sống cho đến khi Đức Phật Di Lặc ra đời. Có một thầy tỳ kheo chuyên thiên định, nhiều thầy tỳ kheo đọc kinh điển khiến thầy không thể thiên định sinh bực tức nói các thầy tỳ kheo của Đức Phật Ca Diếp cả đêm đọc tụng tiếng như tiếng ếch, sau khi chết thầy sinh làm ếch 500 kiếp. Không ghi

chi tiết ở đây, nên tìm đọc các Kinh tạng dạy rộng lớn. Cũng vậy, năng lực thực hành Phật pháp sẽ đắc quả và đã đắc quả. Khi phạm các ác hạnh nhỏ sẽ sinh vào địa ngục sống lại chết đi (Đẳng Hoạ Địa Ngục), phạm tội hướng bỉ hồi (Đề Xá Ni) sẽ đọa vào Địa Ngục Nóng như trước đã nói.

**a.1.3. Nghiệp không làm thì không gặp:** nếu không gieo hạt vào thửa ruộng thì mầm non không sinh. Tương tự, nếu không tạo nghiệp dẫn sinh vào cõi lành và ác đạo thì vĩnh viễn không thể nào sinh vào đó. Trên phương diện quả viên mãn (thành mãn biệt báo), đoàn tùy tùng của Vua Tuệ Tinh (Chupphutechen) giết vua cha tin Phật pháp. Thánh Katyana thấy rõ quả báo hiện tiền Vua Tuệ Tinh bị chôn dưới đất. Vua xứ Lanka, Đại Thần Heruka và Bhiruka không tạo nghiệp nên gần nhà có dòng sông, chắt đầy châu báu trên thuyền trốn thoát. Vua Hạ Nhĩ Ba ở xứ Sherpa (vùng gần biên giới Nepal), có Hoàng Hậu Ngo Zangchen và 500 tỳ nữ chứng quả Bất Lai. Kiếp trước là 500 phi tần của Vua Brahmadata đã đốt túp lều tranh của vị Độc Giác, đời này nữ Bà La Môn dùng lửa đốt cung điện. Hoàng Hậu dụng thần thông bay hư không, các cô tỳ nữ nói: các chị em chúng ta tạo nghiệp, ai khác chịu quả báo cho, rồi Hoàng Hậu rơi vào đám lửa, Hoàng Hậu và các tỳ nữ bị thiêu chết. Trong đó có một tỳ nữ Gurchok kiếp trước không tự

nguyện đốt túp lều của vị Độc Giác nhưng bị các hoàng phi sai làm, nên cô ta đã trốn dưới cống nước thoát chết. Trước đây có rất nhiều câu chuyện quả báo của nghiệp không hư mất, đã không tạo nghiệp thì không gặt quả.

**a.1.4. Nghiệp đã làm không bị hư mất:** hạt giống bên ngoài trải qua nhiều năm trở thành cũ kỹ, không nảy mầm nhưng hạt giống nghiệp bên trong, ngoại trừ đối trị tiêu diệt thì không trở quả, trải qua 100 kiếp năng lực không thể nào suy hoại. Nếu hội đủ điều kiện chín mùi sẽ sinh ra quả, không hề nghi ngờ. Như bóng theo hình, ví như con chim thúy bay liệng trên không trung, cái bóng của nó chưa hiện rõ, dần dần hạ xuống đất thì cái bóng của nó hiện rõ. Những nghiệp ác, nghiệp thiện đến thời chín mùi thì quả an lạc, khổ đau sẽ đến.

Kẻ tội lỗi Thánh Sanh (con của vua Prasenajitva và Mallika) đem quân đánh dòng họ Sakya. Tôn giả Mục Kiền Liên thỉnh ý Đức Thế Tôn: “Cho phép con đây lui dẹp yên quân đội bên kia!” Đấng Đạo Sư dạy: “Con có khả năng làm điều đó nhưng nghiệp của dòng họ Sakya đã làm không hư mất”. Chiến tranh khởi đầu tàn sát, cựa của ông ta tên Đại Danh Sakya nói: “Ta sẽ lặn xuống nước cho đến khi ta chưa nổi lên mặt nước xin đừng giết bất kỳ người nào.” Ông lặn xuống hồ dưới nhánh cây, kéo dài thêm chút thời gian không phải bỏ mạng, những người không tạo nghiệp đã trốn thoát theo nhiều hướng.

Những người đã tạo nghiệp chạy ra cửa thành hướng đông lại đi vào cửa hướng nam, chạy ra cửa hướng nam lại đi vào cửa hướng tây v.v... họ bị gom trở lại thành. Tin Đại Danh đã chết lập tức 77.000 người dòng họ Sakya đồng loạt bị giết. Đức Thế Tôn tiên đoán rằng: “Tể Tướng Thánh Sanh bảy ngày sau sẽ bị lửa thiêu đốt, sẽ bị đọa vào địa ngục”. Vua và các đại thần tránh tai họa xảy ra nên trong vòng bảy ngày ở trong cung ngự uyển không có một đóm lửa. Ngày cuối cùng, một cung phi đặt kính pha lê mặt trời gương tụ quang trên chiếc gối, say mê trang điểm bị ánh sáng mặt trời chiếu vào gương tụ quang bén lửa phực cháy áo gối, lửa lan toả khắp cung điện. Tể Tướng Thánh Sanh bắt đầu chạy trốn bị loài phi nhân đóng mọi cửa cung thành. Ông kêu gào ầm ĩ rồi bị thiêu chết, sau đó ông bị đọa xuống địa ngục. Có vô số câu chuyện như thế.

Hiện tại, nếu không loại bỏ mọi ác duyên dù nhẹ hay nặng chắc chắn quả báo sẽ xảy đến vì tội báo không hư mất. Bạn phải tự soi biết tự mình làm thiện ác, chỉ tự mình chịu quả khổ vui mà không thể chia sẻ cho ai khác. Kinh tạng dạy: “Tích tạo nghiệp, nghiệp ấy không chín mùi trên đất, không chín mùi trên đá, duy nhất chín mùi trên những ai nhận giữ các uẩn (chín mùi trên dòng tâm thức thọ nhận thân của chúng sinh)”. Từ xưa, do không hiểu biết chính xác về nghiệp quả đều cho rằng

hạnh phúc khổ đau, thành công, thất bại không phải sinh từ nguyên nhân. Suy nghĩ các hiện tượng tự nhiên bạn nên sinh chút niềm tin. Trước mắt bạn có những đứa con cùng cha mẹ sinh ra, có đứa con hình dáng đẹp, có đứa con xấu xí, trí tuệ thông minh hơn kém, việc thành công thất bại, dòng tộc cao thấp đa dạng. Tuy được phân chia tài sản thọ dụng như nhau nhưng có kẻ giàu, người nghèo, trung lưu khác nhau. Những sự khác biệt này do trước đây không làm thiện nên không gặp quả lành, đã tạo tác thì không hư mất, thật rất dễ hiểu. Tương tự, một số người bệnh hoạn, bị oán thù hãm hại, một số người được an lạc v.v... suy biết nghiệp thiện ác không sai lạc hư mất, không gieo nhân sẽ không gặt quả. Khẳng định quả hạnh phúc khổ đau nào cũng là kết quả của nghiệp trước gặp duyên thành quả. Ngày nay nhiều người căng thẳng lo lắng, không ngừng làm những việc không cần thiết như xem bói toán, nghe lời thầy bói hy vọng lợi ích bằng cách tụng kinh cúng kiếng, yểm trừ ma quỷ tổn hại mình. Tốt hơn nên đem tâm quyết định hiểu rõ nghiệp quả, tin vào Tam Bảo nỗ lực bỏ ác làm lành.

**a.2. Tư duy chi tiết:** thông thường làm điều thiện ác qua ba nghiệp thân, khẩu, ý. Ba nghiệp thân, khẩu, ý tạo mười nghiệp đạo thiện ác, cũng như ba nghiệp thân, khẩu, ý, giết hại cha, mẹ, A La Hán trong ngũ vô gián tội (năm tội nghịch đọa vào Vô Gián Địa Ngục). Chính thức

sát sinh, chuẩn bị giết, bởi ác tâm làm thân Phật chảy máu, phá hòa hiệp tăng là tội vô gián gom trong vọng ngữ tội; gần với tội vô gián là bởi tà dục, tà dâm với mẹ chứng quả A La Hán; sát sinh đoạn mạng của vị hữu học và vị Bồ Tát đặc Địa Bồ Tát; cướp lấy tài vật thuộc về Tăng chúng gom trong tội trộm cướp. Tóm lại, tiêu biểu nghiệp bất thiện nặng gom trong hành động của mười nghiệp đạo đen (bất thiện), từ bỏ những nghiệp đó. Mười nghiệp đạo thô cũng bao gồm trong mười thiện nghiệp. Đấng Chiến Thắng thường ca ngợi nên thực hành mười nghiệp đạo trắng và từ bỏ mười nghiệp đạo đen là cội gốc của tất cả điều thiện lành.

**Nghiệp và quả: nghiệp quả đen và nghiệp quả trắng.**

**a.2.1. Nghiệp quả đen: bản chất nghiệp đạo đen, sự khác nhau nặng nhẹ và quả của chúng**

**a.2.1.1. Bản chất nghiệp đạo đen**

*Sát sinh* bởi lòng tham dục như giết chủ nhà muốn lấy tài sản thọ dụng về mình hoặc tự mình giết hoặc thuê người giết (người giết muốn kiếm tiền bằng nghề tội lỗi), giết để lấy da, mỡ, thịt; giết do thù hận như giết kẻ thù không hợp với bạn; do sân hận giết một số kẻ yếu hèn; giết do si mê như trong giáo điển của ngoại đạo giải thích việc bố thí cúng vật tế thần sẽ được phước đức, giết

thú vật gia súc, loài vật ở núi rừng v.v... là không có tội. Một số đại hành giả ngạo mạn tuyên bố bảo vệ chân lý, khoác lác dùng Mật chú thệ ngôn sát hại kẻ thù. Ngoài ra, có một số người cuồng tín giết hại gia súc dâng cúng thực phẩm bánh canh (thupdro) lên chư tăng sẽ có công đức là họ bị tà kiến làm điều bất thiện. Điều quan trọng chúng ta phải nhận biết.

Nếu nghĩ gặp người nào giết người đó là dù ý tưởng nhầm lẫn hay không nhầm lẫn tội giống nhau. Nhưng nếu nghĩ giết kẻ thù nhưng giết nhầm, hoặc không muốn giết nhưng không biết, lỡ dẫm đạp dưới chân khiến cho những côn trùng nhỏ chết thì sẽ không rơi vào nghiệp đao sát sinh. Có tâm muốn giết, tự mình giết hoặc bảo người giết, làm mọi cách giết thì phạm tội giết như nhau. Sợ mình tự giết bị tội lỗi nên bạn đứng đằng sau sai khiến người khác giết thì tội bạn càng nặng hơn. Người xuất gia đúng lý nên ít sát sinh nhưng các vị Đại Lama đi làm Phật sự lợi tha dắt theo cả đoàn tùy tùng, gia súc, cừu, một số cư sĩ quét dọn nấu nướng, khảo sát cẩn thận thì chỉ tạo thêm nhiều ác hạnh. Sai người nấu nướng, sát sinh làm thức ăn, trà uống v.v... tạo thêm nghiệp sát sinh. Một số người có vẻ hiền lương không sát sinh, nuôi gia súc để lấy da, sừng bán cho đồ tể giết hàng ngàn chú cừu, người đồ tể giết bao nhiêu con vật thì người bán cũng sẽ bị tội sát sinh nặng như người giết.

Một số người đời hoặc thầy tu không muốn mình phạm tội sát sinh kêu người đồ tể đến giết thịt cừu để mình được ăn thịt rồi nghĩ rằng ta không mang tội sát sinh với lý do không tự tay tôi giết. Điều này không thể nhầm lẫn (mình giết hoặc bảo người giết là đồng tội). Một số tăng sĩ làm tăng binh (thầy tu làm quân lính đánh nhau), dùng ác chú hại người v.v... mà không cho rằng mình đã phạm giới. Thấy lỗi lầm của kẻ khác, tìm mọi phương pháp ngăn ngừa khả năng hiểu sai lầm về việc sát sinh cho mình và người, thường tự hứa hẹn và khẩn nguyện trở đi trở lại không tạo những ác nghiệp như trên. Trong Luật dạy: Không vì mình hoặc vì kẻ khác mà đổ nước, tổn hại sinh mạng chúng sinh, xới đất v.v... bằng mọi cách bỏ tổn hại chúng sinh côn trùng nhỏ bé. Nhận biết động cơ muốn sát sinh như giết cừu v.v... nên biết Đức Thế Tôn thương chúng sinh như đứa con yêu quý, không có chúng sinh nào không quý trọng sinh mạng mình. Thật đáng xấu hổ cho ta tự xưng là đồ đệ của Đức Phật mà vì tham ăn thịt giết hại chúng sinh làm cho chúng đau đớn không thể chịu đựng. Cũng nên tự duy một số lỗi mà ta đã làm.

***Không cho mà lấy*** (trộm cắp): cảm thấy thích tài vật của kẻ khác muốn trộm cắp là do tham; do sân hận trộm cắp để làm hại kẻ thù bằng cách cướp đoạt tài sản của họ; do si mê trộm cắp như một số ngoại đạo chủ



trương. Chủ Phạm Thiên tạo ra vạn vật hữu tình thể gian và khí thể gian, cho rằng các Bà La Môn là con của Đấng Phạm Thiên sẽ nhận tài sản của kẻ khác là không có lỗi, nếu nghĩ cho là thật mà lấy của kẻ khác. Có ý tưởng như trước, với động cơ muốn làm chủ tài sản của người khác tự mình lấy hoặc sai khiến người khác lấy nếu lấy được tài sản là đã thành nghiệp đạo trộm cắp. Các vị quan chức và Đại Lama hóa thân dùng quyền uy ra lệnh chiến đấu. Lúc quân lính sát hại bên kia hoặc cướp lấy tài sản thì người ra lệnh sẽ nhận tội sát sinh và trộm cướp bằng tội với quân lính. Ngày nay, rất ít người hiểu được điều này nên tạo tội như mưa tuôn. Tài vật người ta gửi cất giúp hoặc dùng mưu kế mượn rồi lừa gạt lấy làm của riêng mình. Lúc buôn bán nói dối, cân thiếu hoặc lấy giá quá cao. Vị Viện Trưởng hoặc thầy quản chúng trách phạt một vị thầy tốt phạm luật vì mong rằng: thầy ấy sẽ mang cân bạc đến cho mình, nếu vị ấy không làm theo thì sẽ không được ở trong tu viện v.v... những hình thức trên là tìm mọi phương pháp cướp lấy tiền bạc. Một số quan chức thu thuế không hợp lệ của thân dân, trừng phạt trái luật v.v... là phương cách lừa bịp để cướp tài vật. Chúng ta nói mình không phải là kẻ cướp mà thường nói vòng vo dài dòng trộm chút đỉnh là phạm vào tội dùng phương pháp lừa bịp nhận lấy. Điều này cần phải cẩn trọng.

**Cơ sở tà dâm:** người thể tục ngoại trừ quan hệ với vợ mình hoặc bỏ tiền mua người bán thân, những trường hợp khác như **những đối tượng không thích hợp:** người nam, nữ, huỳnh môn, súc sinh v.v... khác với vợ chồng của bạn thì không được phép, ngoại trừ bộ phận sinh dục, không được quan hệ qua đường miệng, hậu môn, chân tay. Nơi chốn không thích hợp là nơi thờ tự chùa chiền, tôn thờ tôn tượng, Kinh điện, Bảo Tháp. **Thời gian không thích hợp** là lúc đang giữ trai giới. Đối với người xuất gia thì mọi hành vi dâm dục đều là tà dâm, có một ít sai khác với người tại gia. Điều này dễ nhận biết là do phiền não tham dục sinh khởi. Hoặc do sân hận tà dâm: Tâm thù hận cướp đoạt vợ của kẻ thù hành dâm dục; hoặc do si mê phạm tà dâm theo luận điển của ngoại đạo thờ con bò giải thích rằng: mọi đối tượng con người của cõi lành là để hưởng dùng. Ngày nay có nhiều kẻ giả mạo tu hành tuyên bố dùng phụ nữ là pháp tu đặc biệt của Đại Thừa để trải nghiệm thâm sâu thứ tự viên mãn, cho là thật mà làm việc giao hợp v.v... do si mê tà dâm. Có luận nói không cần không có tướng sai lầm mới phạm nhưng có luận khác nói rằng có tướng sai lầm hoặc không sai đều phạm tội như nhau. Thành nghiệp đạo thực thụ là muốn hành hạnh bất tịnh, tự mình làm, nếu sai khiến người khác làm thì không thành nghiệp đạo thực thụ. Có kẻ cho rằng: chúng ta học theo Kim Cang Mật Thừa không cần giữ giới luật nên nhiều vị

xuất gia hành tà hạnh rồi cuộc tạo nhân sinh vào Vô Gian Địa Ngục. Các bộ phận xúc chạm nhau sinh ra cảm thọ khoái lạc là thành tội tà dâm.

**Cơ sở nói dối:** từ bỏ tám thuật ngữ thánh nhân nói năng và đối tượng nói là người chúng sinh kia có thể hiểu nghĩa. Vì lý do giúp đỡ thân quyến ta và cho ta, nói vì lòng tham lam có được lợi dưỡng cung kính. Muốn tổn hại do sân hận đối với kẻ thù nghịch, không muốn kẻ thù có lợi lộc nên nói dối, lừa gạt. Các vị tiên nhân có năm trường hợp nói dối mà không phạm, do si mê sinh chấp giữ nói là thật v.v... tám trường hợp khác như thấy nói không thấy v.v... phạm tội nói dối qua cử chỉ hoặc động cơ thốt thành lời làm cho người kia hiểu.

Người chết để lại di chúc là cúng dường cho ai là một vị Bồ Tát làm lễ hồi hướng cầu siêu. Nếu mình không phải là Bồ Tát nhận vật cúng dường đó mà không nói sự thật là phạm đại vọng ngữ, bạn nên thận trọng. Những người làm giàu buôn bán nuôi dưỡng gia đình, chinh phục kẻ thù rất dễ phạm tội nói dối. Đặc biệt, thời ác trược này những vị học giả xuất gia hay dối gạt người bằng cách không biết nói biết, nói thấy thần tiên, loài quý, rất khó tránh không phạm vọng thuyết thượng nhân pháp (nói được pháp hơn người) là một tội baladi trong bốn pháp baladi của một vị tỳ kheo. Để ngăn chặn sự sai phạm giới này hãy cố gắng thực hành nghiêm túc như

trong Luật tạng dạy bốn tội của miệng là nói dối v.v... nếu làm sẽ phạm bốn nghiệp đạo.

**Cơ sở nói lời ly gián chia rẽ:** làm cho hai người, hoặc hơn hai người họ đang hợp nhau hay không hợp, nguyên nhân nói đúng hay nói sai đều phạm tội giống nhau. Do phiền não tham gây tội: khi người bạn thân yêu của mình thân thiết với người khác bạn sinh thù ghét tìm cách chia rẽ hai người. Do lòng sân hận phân rẽ kẻ thù và thân quyến của kẻ thù. Do si mê nói lời ly gián là vì chấp chặt tà kiến. Những người họ hòa thuận, đoàn tụ bạn muốn gây chia rẽ. Khi hai người kia gặp nhau, bạn tìm cách nói người này ở sau lưng nói xấu thậm tệ, làm hại nhau mà hôm nay gặp nhau có ý nghĩa gì đâu. Hoặc nói bạn có xem trọng họ nhưng họ không tôn trọng bạn đâu v.v... nói lời ly gián người kia nghe hiểu được là đã phạm nghiệp đạo.

Do sân hận nói lời thô ác: do tham lam bạn nghi người kia muốn lôi kéo những người xung quanh bạn khiến bạn nói lời thô ác; do si mê cho rằng nói lời thô ác không nguy hại, muốn nói lời gay gắt nặng lời làm tổn thương người nghe. Ví dụ nói: người thuộc hàng kẻ ăn người ở, đồ đui mù, điếc, què quặt v.v... người là kẻ phá giới, trộm cắp v.v... nói dối về giới hạnh hoặc nói trực tiếp hoặc nửa đùa nửa thật, người kia nghe hiểu là phạm nghiệp đạo. Không nói trực tiếp với người mình muốn

nói mà nói dối của họ qua một người khác thì không phạm nghiệp đạo nói thô ác, mà chỉ phạm tội nói thêu dệt (ý ngữ). Trong nói dối có hai nghiệp đạo: lời thô ác có chung nền tảng với lời ly gián.

Trước là ba lỗi của lời nói, *Thứ tư là nói thêu dệt* là những lỗi của miệng trừ ba lỗi đầu (nói dối, nói lời ly gián, lời thô ác) là lỗi nói thêu dệt. Do lòng tham nói lời dịu ngọt muốn được người cung dưỡng, làm môi giới cho các phụ nữ bán thân, muốn người khác ca hát. Do sân giận, hiềm hận tố cáo mọi lỗi lầm vi tế của người. Đọc các luận thuyết của ngoại đạo nghĩ rằng sẽ có thêm phước đức bởi lòng tham v.v... là do si mê phạm tội. Trên cơ sở lời nói có nghĩa hoặc vô nghĩa, người muốn nói và nghĩ về đối tượng nói dù có người nghe hay miệng thốt ra những lời vô nghĩa đều là lỗi nói lời thêu dệt. Mọi tìm lỗi lầm, gây tranh cãi, đọc kinh sách của ngoại đạo như Thái Bạch Long Kinh, Huyền Tế Long Kinh, Ban Lan Tế Kinh (Bạch Hắc Ban Lan Tế Kinh) của đạo Bon hoặc phương pháp giao hợp nổi tiếng, tụng ác chú, đọc chỉ giáo bảo trì tâm của Ha Sang, lập theo tiếng than thở của người nghèo khổ, nói về cách thoả thích lãng mạn, chuyện đất nước vua quan, chiến tranh trộm cướp v.v... nhái ngôn ngữ của kẻ say xỉn, rượu chè ba hoa. Khen ngợi mong được tài sản, bày cách nói tà mạn, chuyện thể giới nói chung, những câu chuyện vua Gesar. Tuy

đọc kinh luận Phật giáo nhưng giải thích sai thâm ý của Đức Phật, tìm mọi cách để sinh sống đời này, niệm chú tịch tĩnh, quảng đại, uy quyền, phần nộ v.v... đều trở thành nói lời thêu dệt. Hoặc bình luận lý giải giảng pháp Phật vì truy cầu lợi dưỡng cúng dường cũng liên quan với nghiệp nói lời thêu dệt. Ngày nay, nhiều kẻ cả tin mắc lừa truyền quán đánh v.v... mong được lợi dưỡng cúng dường, hoài nghi những việc như vậy có phát triển được giáo pháp hay không? Điều quan trọng là kiểm soát động cơ và bản chất của điều muốn nói. Nếu không chúng ta rất khó nhận ra lời nói thêu dệt, tìm cách ngăn mình phạm phải lỗi này, đừng để phí phạm hết đời người vào chuyện vô nghĩa, rỗng không.

**Tham tâm** v.v... động cơ nghĩ rằng người này làm hại tôi v.v... mong rằng tài vật này sẽ thuộc về tôi, tham của người là do sân hận kẻ hại mình khởi tâm tham lam. Tâm tìm cầu bốn điều như được, lời khen v.v... sinh hại tâm là muốn tổn hại gây chướng ngại cho mình là do tham tâm. Cho rằng cách nói tham sân là đúng vì do si mê sinh tham, những điều khác suy luận để hiểu. Trong Bốn Địa Phận có nêu: khởi động cơ muốn tài sản của kẻ khác thuộc về mình. Sau đó tâm phi như lý tác ý nghĩ rằng tài sản kia phải thuộc về tôi. Năng lực hiểu biết sai lầm phát khởi mạnh mẽ đến mức bạn đi đến hành động,

nghĩ rằng của cải v.v... sẽ thuộc về ta hay cuối cùng quyết chắc thuộc về ta đi đến quyết định cuối cùng.

**Hại tâm** v.v... suy luận như trên mà biết.

Tóm lại: ba ý nghiệp tham, hại tâm và tà kiến hoàn thành thì cần đủ năm pháp, một số pháp trực tiếp, một số phụ thuộc tương tự như hại tâm dựa trên cơ sở, tư duy và hành động, thành tựu sau cùng có thể suy như trước. Chúng ta không đủ chánh niệm giác tri, tâm suy nghĩ trầm bề, liên tục tạo nghiệp đạo tham tâm, hại tâm. Đời này, ta không quan tâm đến việc tích lũy tài sản, quyền lực v.v... ta nên học rộng nghe nhiều trở thành thiền sư danh tiếng vang lừng mọi người biết đến ta, các vị đại tăng, cao tăng, đại học giả, người nổi tiếng v.v... kẻ cao sang, bậc trung và kẻ thấp đều cung kính ta. Ta hoàn hảo hơn tất cả không ai hơn, muốn kẻ thù ta sẽ không có được điều họ muốn, tài sản khánh kiệt v.v... vọng tưởng không ngừng. Những ai trải nghiệm lối giải thích trên quán sát tâm tư thì rất nên cẩn thận, dễ bị động cơ sai lầm điều động do tham dục. Bạn tu tập quán đánh nghi quỹ tịch tĩnh, quảng đại và oai quyền, với ác tâm tổn hại tu tập phần nô. Phần lớn những động cơ tham, sân, si tu tập thì những người như tôi tích lũy nghiệp ác, tự dối gạt mình, tự tổn hại mình.

**Tà kiến** thuộc loại si mê sinh khởi: quan kiến chấp giữ muốn được đức vua, v.v... tôn kính cung phụng; tà

kiến về nhân quả v.v... do tham lam, với động cơ sân hận nói kẻ thù này giả bộ bỏ thí nhưng đối với tôi hành động ấy không đáng quý. Dùng nguyên nhân, chứng cứ vu khống đối phương làm cho người khác tưởng là thật. Dùng lý luận tương tự chứng minh không có nhân quả rồi đi theo lối suy nghĩ ấy, cho đến khi chấp thủ mạnh mẽ nói chắc chắn không có tất cả. Có vô số tà kiến, tuy nhiên chỉ có tà kiến chấp không có nhân quả, Tứ Thánh Đế, Tam Bảo v.v... mới tạo nghiệp đạo. Trong tâm thức vừa khởi tà kiến là đã hủy diệt thiện căn, hành động tạo mọi tội lỗi. Vì lý do đó Kinh dạy: Lỗi này mới nhìn qua thấy khó phạm phải nhưng chúng sinh thời ác trực, phước đức kém cõi, nhiều nơi thành thị lớn, đất nước bị truyền thống man rợ lan truyền là nguyên nhân làm cho bạn dễ lạc mất chí hướng. Bạn nên thường cầu nguyện đời đời không gặp kẻ tà kiến như vậy.

Từ xưa nay, chúng ta chỉ tư duy phân biệt lỗi lầm của kẻ khác mà không hướng nội quán sát hành xử của chính mình có sống hợp với chánh pháp hay không, không sát sinh, không cưỡi ngựa v.v... mà bạn thường tưởng mình không có tội theo truyền thống thông thường. Suy xét tường tận thì những người giống như tôi tự động tạo tội qua ba nghiệp thân, khẩu, ý. Những hành động thiện hiêm hoi như ngôi sao mọc giữa ban ngày. Phần lớn chúng ta tạo nghiệp bất thiện, có thể dễ dàng suy



biết. Lúc trước con chưa biết về thiện ác, làm chút điều lành, sinh tâm ngạo mạn trở thành tội lỗi mà không hay biết. Tội lỗi quá nhiều nếu không đối trị tiêu diệt, có tội chết đi sẽ phải chịu khổ đau ở ba ác đạo khó chịu đựng như trước đã nói. Cho nên con phải cố gắng tu tập không dám lơ là thôi lui, dùng mọi phương pháp đối trị trừ diệt.

### **a.2.2. Sự khác nhau nặng nhẹ**

**a.2.2.1. Sự nặng nhẹ của mười nghiệp đạo:** trong Nhiếp Tập Luận, Bốn Địa Phận và Bức Thư Gửi Bạn v.v... dạy sự khác nhau của nghiệp nặng, nhẹ. Cùng một quan điểm giống nhau, có sáu trường hợp là tội nặng: ***thường làm là tội nặng***, các tội lỗi thường phát sinh liên tục tuy có động cơ mãnh liệt của ba độc tham, sân, si, không đối trị, cơ sở tạo tội đặc biệt là ***ruộng phước điền (Thầy, Tam Bảo, cha mẹ) là thành nghiệp nặng***. Ví dụ: chúng ta thường nói thêu dệt (nói chuyện vô nghĩa), khởi tham tâm, hại tâm v.v... chứa thành kho tàng tội lỗi trước đã tạo. Hiện tại chúng ta tiếp tục tạo tội, mỗi tội chúng ta gây ra nhận từng quả báo, tội lỗi trở thành nặng nề. Tương tự người đồ tể sát sinh, kẻ trộm cắp lấy của không cho v.v... mỗi tội là nặng, thì nghiệp thiện dù đánh lễ một lễ phải biết là nghiệp thiện lớn.

***Hành vi nặng là bị động lực phiền não mãnh liệt*** khiến thường tạo tội, không đối trị ngăn trừ v.v... trở thành sức mạnh. Thời nay là thời phiền não thô trực

lan tràn, cộng với thói quen lâu dài trong ba độc phiền não tham, sân, si mạnh mẽ hầu hết làm bất kỳ bất thiện nghiệp nào đều thành tội nặng. Các tội như sát sinh, trộm cắp v.v... tự mình làm hoặc sinh vui mừng, tính liên tục tạo tội lâu dài nên các hành động tạo tác đều thành nghiệp nặng. Những điều trong Nhiếp Tập luận dạy: “Tội nặng do hành động”; xem Thứ Tự Giáo Lý của Dro Lung Pa (Trác Long Ba) dạy: “Tư duy tội nặng như lúc chuẩn bị” tôi nghĩ cả hai ý tưởng này không mâu thuẫn nhau. Cũng vậy, hành động thiện không có động cơ tham, sân, si ba độc mãnh liệt thì là nghiệp thiện lớn. Với động cơ tốt lành hân hoan lễ bái, cúng dường, niệm tụng trong chốc lát thì phước thiện lớn lao.

***Nghiệp nặng do chuẩn bị:*** ví dụ khi sát sinh bằng cách thiêu sống, lột da sống v.v... thời gian giết kéo dài, đau đớn khóc liệt không ngừng. Hành động thường làm không nặng như nghiệp khác nhưng do tính liên tục hành động sẽ thành nghiệp nặng. Không giết mà sai khiến hãm dọa người kia nếu không sát sinh ta sẽ giết người, nghe tiếng kêu than vẫn đứng dung sát hại không chút động lòng tội nghiệp, tự mình giết hoặc bảo người giết, hoặc ca ngợi việc giết hại v.v... là tội nặng. Cũng vậy, đối với tài sản của người khác tìm cách chiếm đoạt, bắt nạt để lấy là tội nặng không cho mà lấy. Suy luận ra những điều

khác. Điểm quan trọng trong lúc chuẩn bị cúng dường, bố thí v.v... cũng trở thành nghiệp thiện lớn.

**Do không đối trị thành nặng:** không dùng một trong bốn lực đối trị như tỉnh thoảng giữ bát quan trai giới, lễ lạy v.v... không làm điều thiện thì tất cả tội ác đã làm chuyển thành sức mạnh. Những người Hồi Giáo v.v... không làm chút điều thiện, cố gắng làm một chút điều thiện, thật là khó khăn cho người mới bắt đầu làm thiện không thể nào làm toàn điều thiện một cách mạnh mẽ.

**Nặng do cơ sở:** cơ sở tạo tội là cha mẹ, Lama, bậc hữu học, Bồ Tát, Thanh Văn, Độc Giác, A La Hán v.v... nếu bạn giết sinh mạng hoặc cướp tài sản v.v... ruộng phước là tạo tội nặng, vì họ là những người làm lợi ích cho bạn và cho chúng sinh. Quả báo sẽ bị đọa Địa Ngục Vô Gián do phạm tội ngũ nghịch. So với loài súc sinh thì loài người cao hơn nên giết người hiền lương hoặc thai nhi là tội nặng. Nếu giết loài vật thân to lớn bị tội nặng hơn giết loài vật nhỏ nhít vì thân to lớn sẽ đau đớn nhiều hơn. Giết hại người hèn hạ, kẻ khốn cùng khổ nạn khiến thân tâm đau đớn thì bị tội nặng hơn. Cướp tài vật, tà dục với các vị tỳ kheo ni v.v... nói dối, phá hòa hợp tăng, nói lời chia rẽ thầy trò, chia lìa cha mẹ với con cái là tội nặng. Nêu những tiêu biểu trên, nên suy luận ra những tội khác, về việc thiện cũng vậy. Giết cha mẹ, huỷ

diệt Tam Bảo v.v... thì sẽ bị tội nặng. Chúng ta, những vị Viện Trưởng, Thân Giáo Sư, A Xà Lê Sư, chúng tăng v.v... thường sống gần bên Tam Bảo thì phải cẩn trọng rất dễ bị phạm tội đối với Tam Bảo. Ngày xưa, ở chùa Samye xảy ra tranh chấp hơn thua, may thay không xảy ra trong Samye Ling. Đại sư Potowa dạy: “Chỉ do dân cư ở Rag phương bắc vui mừng nghe đến Tam Bảo là đã gieo được hạt giống giải thoát. Đừng nên tạo tội đối với Tam Bảo”. Ngoài những điều trên, phải ghi khắc những lời dạy tương tự.

**Tội nặng do bản chất:** trong mười nghiệp đạo tội nặng, như nói lời thù dật thì nói lời thô ác tội nặng hơn, tội tà dâm nặng hơn tội nói dối, sát sinh thì tội nặng hơn trộm cắp. Trong bảy nghiệp thuộc về thân và khẩu thì những tội sau nặng hơn tội trước. Ba ác nghiệp của ý thì những tội trước nặng hơn những tội sau. Ba nghiệp của thân nặng hay nhẹ tùy theo sự đau đớn của người bị hại. Nếu bị cướp tài sản thì người phụ nữ bị cướp sẽ bị khổ đau lớn hơn. So với bị cướp thì người phụ nữ bị giết đau khổ nhiều hơn. Vì lý do đó có thể suy biết những điều khác. Tội nặng nhất trong bảy tội thuộc về thân và khẩu là sát sinh. Kinh dạy: tội nặng nhất trong mười bất thiện là tà kiến. Bạn suy biết lực thiện mạnh hay yếu trong mười điều thiện tương tự. Thường xuyên sát sinh, hoàn toàn không làm điều thiện, sân hận tốt độ, gây khổ đau

khó chịu cho cha mẹ, học trò v.v... từ đó liên kết như tội sát sinh là tội rất nặng. Ví dụ: khi làm thiện dù chỉ một lần, phiền não nhẹ như nói thêu dệt là năng lực nghiệp yếu kém. Nên biết phạm tội nặng hội đủ năm hoặc bốn điều kiện cho đến một điều kiện cũng trở thành tội nặng. Hiểu biết như vậy, bạn ở mọi thời thường xuyên chánh niệm tỉnh giác canh giữ ba nghiệp thân, khẩu, ý đang làm thiện, bất thiện hoặc trung tính, nỗ lực hành thiện, ngăn ngừa làm điều bất thiện. Nếu lỡ bị phạm cũng phạm tội nhẹ tạo mà tích nghiệp hay không. Làm điều thiện với sức mạnh đủ cả tạo và tích nghiệp. Đây là điểm quan trọng thiền quán huân tập ước ao làm thiện.

**a.2.2.2. Tóm lược sức mạnh của nghiệp:** cơ sở gây tội là ruộng phước, Tam Bảo, Lama, Thầy, cha mẹ v.v... những bậc đáng kính trọng. Ngoài Chư Phật thì các bậc Bồ Tát, Độc Giác, Thanh Văn cũng là ruộng phước rộng lớn. Nếu đối tượng như trên bạn tạo tội thì tội rất nặng. Ngược lại gieo một điều lành rất nhỏ thì bạn sẽ có lợi ích. Kinh Đại Niết Bàn dạy: “Bồ thí thực phẩm, y phục v.v... cho tất cả chúng sinh trong một tháng thì công đức không bằng 1 phần 16 công đức niệm Phật trong một khoảnh khắc.” Pháp Môn Vi Diệu dạy: “Xây dựng cung điện tuyệt hảo dâng cúng lên chư vị tỳ kheo chúng quả Dự Lưu cho đến chư vị Độc Giác ở bốn phương, dâng cúng mọi vật dụng sinh sống tốt đẹp với tâm cung kính.

Công đức này không bằng một phần công đức xây một Bảo Tháp tôn thờ xá lợi Phật nhỏ bằng hạt Kurura (Du Cam – Amala), tô vẽ tôn tượng”. Kinh Đại Bi Liên Hoa Trắng dạy: “Tung một chiếc hoa lên không trung hướng dâng lên Đức Phật cũng sẽ đắc quả Niết Bàn cứu cánh”.

***Năng lực to lớn do đối tượng là Pháp:*** Bí Mật Bất Khả Tư Nghì dạy: “Ghi nhớ một câu kệ của một Đức Phật thì sẽ đắc toàn bộ Bồ Đề của tất cả Chư Phật trong ba đời vì Bồ Đề là pháp yểm ly. Pháp là đối tượng cúng dường, không phải tài vật linh tinh, nên thọ trì diệu pháp lợi ích rộng lớn”. Từ bỏ diệu pháp là nguy hiểm. Nhằm dạy cho chúng ta biết đại phước điền là tăng chúng, từ bốn hoặc năm vị tỳ kheo trở lên. Các vị tỳ kheo trì luật nghiêm tịnh, sống theo lối sống của bậc Thánh. Bồ Tát Potawa dạy: “Dâng cúng lên Phật, Pháp thì không được công đức thọ dùng. Cúng dường tăng chúng có được cả hai phước đức cúng dường và thọ dùng, nên tăng chúng là ruộng phước đặc thù duy nhất”. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ dạy: “Nếu trộm vật của Phật và Pháp, sau đó dâng cúng trở lại thì tội sẽ tiêu trừ. Nhưng trộm vật của chúng tăng cho đến khi nào chưa thọ quả báo thì tội sẽ không tiêu. Nếu trộm lương thực của tăng chúng sẽ bị đọa vào Đại Địa Ngục, những tội khác sẽ đọa vào Vô Gian Địa Ngục, Địa Ngục Đại Bóng Tối xung quanh”.

Trong tạng chúng thì vị Bồ Tát là ruộng phước hy hữu. Tín Lực Nhập Án Pháp Môn Kinh dạy: “Sân hận vị Bồ Tát trong giây lát tức là giam nhốt tất cả chúng sinh ở mười phương trong ngục tối. Sân hận Bồ Tát là quay lưng với Bồ Đề Tâm, tạo vô số tội lỗi”. Nhập Định Bát Định Án Kinh dạy: “Công đức của tâm từ làm cho tất cả chúng sinh mù loà ở mười phương sáng mắt trở lại, giải thoát từ ngục cho tất cả chúng sinh rồi tuần tự đưa họ đến địa vị an lạc của Phạm Thiên, Chuyển Luân Thánh Vương thì phước đức trên so với công đức bởi lòng tịnh tín nhìn vị Bồ Tát, bởi tinh tín chiêm ngưỡng, tán thán sẽ lớn hơn vô số”... có thể suy biết. Chúng ta rất khó đoán biết được tâm địa của kẻ khác nên nói lỗi của một vị Bồ Tát v.v... rất nguy hiểm. Nên học cách nhìn thuần tịnh đối với mọi hành xử của chúng sinh dù hành động tốt hay xấu, cố gắng kính trọng là điều quan trọng cần thực hành. Câu hỏi: vì ngăn ngừa nguy hiểm từ bỏ pháp cần phải luyện thấy tất cả pháp thanh tịnh hay không? Trả lời: thế gian giả lập và Kinh Niệm Xứ dạy: “Phi pháp nói pháp, pháp nói phi pháp, cả hai trường hợp là từ bỏ pháp”. Pháp chúng ta nên kiểm nghiệm như thử vàng bằng cách mài, cắt nấu có đúng không rồi hãy công nhận là đúng. Có thể loại trừ nghiệp từ bỏ pháp bởi cách luyện tập thấy thanh tịnh đối với các pháp tiếp nhận. Do vậy, thấy thanh tịnh đối với chúng sinh và đối với pháp cần tu duy khảo sát, là lời dạy chỉ giáo vĩ đại.

**Sức mạnh đối tượng y cứ:** do không hiểu biết nguy hiểm của tội lỗi nên không hối hận về hành động trước đã làm, sau này cũng không có tâm ngăn ngừa. Những kẻ ngu si không biết cách đối trị tiêu diệt tội nên tội càng thêm nặng. Nhớ nghĩ sự nguy hiểm, hối hận ngăn chặn, không che giấu tội lỗi, đối trị bằng nhiều cách như làm thiện, nương tựa người hiền trí thì những tội phần lớn sẽ giảm nhẹ.

Kinh dạy: “Tất cả chúng sinh trong tam thiên thế giới, mỗi chúng sinh dâng cúng một cây đèn lớn như biển cả, tim đèn như núi Diệu Cao lên Bảo Tháp Phật so với công đức của một vị Bồ Tát xuất gia cầm một cây đèn nhỏ, tim nhỏ bằng hạt đậu dâng cúng trước Bảo Tháp thì công đức trước không bằng một phần trăm công đức sau”, suy ra có thể biết rằng đối tượng y cứ của vị xuất gia mà làm thiện có sức mạnh lớn lao. Tuy nhiên, trường hợp trước phẩm vật cúng dường lớn hơn cùng dâng cúng lên cùng một ruộng phước và tâm Bồ Đề nhưng vị Bồ Tát xuất gia dâng cúng thì được lợi ích lớn hơn. Cũng vậy, vị cư sĩ có giới luật thì hơn người bình thường thế tục. So với vị cư sĩ có giới luật thì vị xuất gia hơn. So vị xuất gia thì vị sa di cao hơn. So với vị sa di thì vị tỳ kheo cao hơn. Những địa vị sau rõ là đối tượng y cứ hành thiện thì năng lực rất lớn. Kinh Tam Luật Nghi dạy: “Mười bất thiện người bình thường thế



tục so với vị xuất gia thì tội của vị xuất gia nặng hơn, nên chịu khổ đau ở địa ngục lớn hơn là do đối tượng tạo tội có sức mạnh lớn hơn”. Dantoenpa Rinpoche vì lý do này dạy rằng: Làm mười điều bất thiện là tội nhỏ xíu so với tạo tội với giáo pháp. Như vậy ngày nay chúng ta nhận nhiều giới luật nên việc thiện ác sẽ có sức mạnh hơn. Từ bây giờ cho đến cuối đời đừng bao giờ cho phép mình làm nô lệ cho tội lỗi.

**Sức mạnh hiện vật:** cúng dường và bố thí tài vật thì sự hành trì và pháp thí quý hiếm hơn, bố thí so với giữ giới, giữ giới so với nhẫn nhục v.v... cao thấp của sáu Ba La Mật sau hơn trước. Cần phải biết như đã giải thích bản thể của mười nghiệp đạo nặng nhẹ.

**Sức mạnh tư duy:** sức mạnh lớn với động cơ lâu dài liên tục, mạnh mẽ tin tưởng và không có tam độc thì thọ trì tâm yếm ly cầu giải thoát có sức mạnh hơn. Thiện căn thọ trì Tâm Bồ Đề là hy hữu trên tất cả. Kinh dạy: “Mỗi chúng sinh trong ba ngàn cõi giới xây Bảo Tháp lớn bằng núi Diệu Cao, cúng dường trong mười triệu kiếp so với công đức Tâm Bồ Đề không xa rời tung lên hư không một cành hoa thì công đức này sẽ nhiều hơn trước”. Cũng vậy làm ác hạnh phiền não mãnh liệt qua thời gian lâu dài liên tục, đặc biệt là sân hận vị Bồ Tát, chấp tà kiến không có nhân quả, tặng thượng mạn khinh

miệt thầy v.v... là tội cực nặng, tiêu huỷ vô số thiện căn, chịu quả báo đau khổ khó chịu đựng.

Cả hai tư duy và ruộng phước trở thành sức mạnh lớn hơn. Ta gặp một chút duyên tác động lập tức sinh lòng sân hận, đương nhiên khó biết đối tượng đặc biệt thì làm sao chắc chắn rằng ta không gặp đối tượng đặc biệt. Học được một vài kệ kinh, biết tụng niệm một chút cũng dễ sinh tâm cao ngạo, thường xuyên phê bình kiểm tra dòng tâm thức chính mình. Geshe Puchungwa dạy thêm: “Sinh cao mạn bởi được cung dưỡng, cao mạn bởi nghe nhiều đa văn, kiêu ngạo về kiến thức học hỏi, ngã mạn về giữ giới v.v... nhiều nguyên nhân sinh tâm kiêu ngạo. Do bố thí cho thân quyến và người ăn mày hành khát v.v... có bốn pháp nhanh chóng rơi đọa địa ngục”. Phải rất cẩn thận vì những chỗ mong cầu thế gian cuối cùng rất nguy hiểm, làm điều kiện dẫn đến tự hại mình. Cần ham thích điều thiện tích lũy công đức với sức mạnh. Như duy trì tu tập trong Lamrim tóm lược: động cơ đặc biệt là không tham đắm huy hoàng ở cõi hữu, thọ trì tâm Bồ Đề là sức mạnh của tư duy. Lúc chuẩn bị quy y Tam Bảo, khẩn thỉnh bảy chi phần Phổ Hiền Hạnh, cúng Mandala v.v... là nhấn mạnh thực hành sức mạnh của ruộng phước, đang tu tập là vị tỳ kheo là sức mạnh của đối tượng, cúng dường thù thắng là thực hành là sức mạnh hiện vật, đủ bốn điều đặc biệt. Theo thứ tự duy

trì từng đối tượng ở giai đoạn chuẩn bị, chính thức và kết cuộc cũng là có đủ bốn lực lớn, biết cách thực hành theo pháp hành. Đây là pháp hành tinh túy của Chư Hiền Thánh trong con đường kinh điển của Chư Phật ba đời, nên phát khởi niềm tin bất thối chuyển.

### **a.3. Quả của chúng**

**a.3.1. Quả dị thực** là từng mỗi nghiệp trong mười nghiệp đạo thường làm, phân lớn hay làm hay chỉ làm một lần. Tùy đối tượng bị phiền não ba độc nặng, nhẹ, trung bình như trước phân làm ba tội nặng, nhẹ và trung bình. Mười nghiệp nặng như sát sinh sẽ sinh vào địa ngục, mười nghiệp trung bình sinh vào loài ngạ quỷ, nghiệp nhẹ sinh vào loài súc sinh được dạy trong Bản Địa Phần. Kinh Thập Địa dạy: “Ngược lại quả báo của hai nghiệp trung bình và nhẹ” (nghiệp trung bình sinh loài súc sinh, nghiệp nhẹ sinh làm ngạ quỷ) so với lời dạy trước thì có mâu thuẫn trên văn từ. Tuy nhiên, loài súc sinh và ngạ quỷ do nghiệp bất thiện trung bình dẫn sinh, năng mãn nghiệp là bất thiện chịu đau khổ rất nặng. Cả hai loài ngạ quỷ và súc sinh do nghiệp bất thiện nhẹ tái sinh thì mãn nghiệp chính yếu là thiện, cảm nghiệm sự an lạc. Có thể nói loài súc sinh và ngạ quỷ tái sinh bởi sức mạnh của nghiệp trung bình và nhẹ có cả hai nên ý trên không mâu thuẫn, ba ác đạo, khổ đau và thời gian v.v... trước đã nói nên thiên quán chi tiết.

Nhân tương ứng với quả: từ việc bỏ mặc chúng sinh dẫn đến sát sinh, trộm tài sản, hành vi bất chính đối với vợ chồng người khác, nói dối, nói lời ly gián, lời ác bị đọa vào nẻo ác. Sinh 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 sinh 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 sinh 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. Nếu 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. Nếu như các vị tỉnh 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.

Quả sẽ tương ứng với nhân: nhân sát sinh sẽ bị ép giữa núi sắt mặt con cừu ở Địa Ngục Chúng Hợp, Địa Ngục Sắt Nung Đỏ, lửa cháy khắp mặt đất, rừng đao lá kiếm v.v... Chỗ của ngạ quỷ là vạc đồng đỏ, bị mặt trời thiêu đốt, tăng thượng quả (do sức mạnh từ nhân chính

nó tăng cường cho sự sinh ra quả) bất thiện không sai lầm. Nhân bất thiện tương ứng với tăng thượng quả hầu hết sinh vào ác đạo.

Dạy trực tiếp trong Lamrim là khi hết sạch nghiệp quả bất thiện (khả năng dẫn sinh vào ác đạo) thì *sẽ sinh vào cõi lành hoặc cảm thọ nghiệp trước còn sót lại*. Cho nên từ ác thú sinh vào loài người theo tuần tự mười ác nghiệp: (sát sinh) thì bị thọ mạng ngắn ngủi, nhiều bệnh hoạn; (trộm cắp) thì hưởng chung tài sản với kẻ khác, tài vật ít ỏi; (tà dâm) thì người xung quanh khó tin tưởng, vợ chồng ngoại tình với kẻ khác; (nói dối) thì bị nhiều người phỉ báng, vu khống, chê trách, bị người khác lừa gạt; (nói lời chia rẽ) thì thân quyến chia lìa, người xung quanh xấu ác; (lời thô ác) thì nghe lời cãi vã chói tai; (thêu dệt) thì lời nói của mình không được người khác tin, người nghe cũng không vui; (tham tâm) thì nhiều tham lam không biết đủ; (hại tâm) thì không tìm được người trợ giúp mà còn bị người hại; (tà kiến) thì thấy biết sai lầm, hay gặp kẻ xu nịnh lừa gạt.

Bổn Địa Phận dạy: “Ba bất thiện của ý là tham, hại tâm và tà kiến là tội nặng nhất”. Vòng Châu Báu Lời Khuyên Quốc Vương dạy:

“Tâm tham lam hy vọng tiêu tan

Hại tâm gặp nhiều sợ hãi

Tà kiến bị ác kiến sai lầm”.

Ở thế gian ngày hôm nay rất nhiều trường hợp tạo nhân bất thiện tương ứng với quả báo. Có một số trẻ thơ chết khi vừa thụ thai hoặc vừa sinh ra, có một số người từ lúc nhỏ cho đến già chết chịu đủ loại bệnh hoạn v.v... là do quả báo sát sinh. Có người nghèo thiếu, ít tài vật, vật dụng sinh sống có được chút ít, bị giặc cướp lấy, hạn hán đói khát mà chết v.v... là quả báo không cho mà lấy (trộm cắp). Vợ chồng không tin yêu nhau, có người vợ hợp ý thì bị người ta cướp đoạt, tâm sinh oán hận không tìm được phương pháp giải quyết là do tà dâm; đi đâu cũng bị người vu khống, đổ lỗi là do quả báo nói dối; bà con bạn bè không hòa thuận, phản bội, người xung quanh giả dối, gặp kẻ xấu, người mình không thích v.v... do quả báo nói lời ly gián; một số kẻ hầu hạ cả đời gặp người chủ khắc nghiệt, chửi mắng, bà chủ dùng lời thô ác, phải nghe điều không muốn nghe, thảo luận với người thì bị người đả kích gây tranh cãi là do nói lời thô ác; tuy nói thật cũng không ai tin, những điều cần biết lại không biết, biết những việc không cần biết, không biết chắc chắn, thiếu tự tin là quả của lời nói thêu dệt; nhiều nghịch duyên việc làm cho mình và chúng khác luôn gặp trắc trở, tất cả là do quả báo tội lỗi trước chướng ngại. Điều quan trọng nên thực hành phương pháp duy nhất loại trừ tuần tự tội lỗi, hành các hạnh lành.

**a.3.2. Đẳng lưu quả:** nghiệp nào có thói quen mạnh mẽ đương nhiên chủ yếu sẽ muốn làm nghiệp ấy. Do sát sinh v.v... sinh vào nẻo ác, kiếp sau được thân người thì bản tính tự nhiên thích làm điều bất thiện như sát sinh, tạo thêm nhân sinh vào cõi thấp, dẫn sinh vào nẻo ác. Nếu hiểu điểm quan trọng của nghiệp quả thì nên sợ quả báo chín mùi nên ngại tạo nghiệp ác. Một số trẻ thơ không ai dạy bảo, bản tính chúng thích giết hại vừa trông thấy côn trùng là giết, một số đứa trẻ thích trộm thức ăn còn dư trong nhà, một vài trẻ con thích nói dối. Điều này biết là do thói quen tập khí ở kiếp trước hiện ra. Thiệt nghiệp có kết quả được thân người nhưng trước đã làm bất thiện nên nhìn hành vi hiện tại có thể suy biết. Vì ý này các bậc thầy Kadampa dạy:

“Muốn biết đời trước đã làm gì hãy xem đời hiện tại,  
Muốn biết đời sau đi về đâu, hãy hỏi xem tâm của mình”.

**a.3.3. Tăng thượng quả:** nghiệp sát sinh thì đời sau thức ăn, nước uống, thuốc men v.v... thiếu bổ dưỡng, kém cõi, ăn khó tiêu, bệnh tật, hầu hết chết yểu trước khi thọ mạng chưa chấm dứt. Không cho mà lấy (trộm cắp) thì gặp hạn hán, mưa nhiều, mất mùa v.v... Tà dâm: ở nơi bùn sinh hôi hám, nhiều dơ bẩn, đất đá gập ghềnh (sa mạc, không cây trái) v.v... Nói dối: việc đồng áng, đưa đón người trên thuyền v.v... không đến nơi đến chốn

v.v... Nói lời ly gián: đất đai gồ ghề, cao thấp khó đi v.v... Nói thô ác: đất đai đầy bụi gai, đá sỏi v.v... Lời thêu dệt: quả báo cây không đơm hoa kết trái đúng mùa, hay kết trái sai mùa v.v... Tham tâm: mọi thịnh vượng mai một theo ngày tháng năm v.v... Sân tâm: bệnh dịch lan tràn, nhiều kẻ gây chiến v.v... Tà kiến: nguồn tài bảo tối thắng ẩn chìm v.v...

Những suy thoái thể giới bên ngoài nơi chôn của chúng sinh đều là tăng thượng quả của cộng nghiệp bất thiện. Ở quê nhà của chúng ta bị hạn hán, bệnh tật, chiến tranh loạn lạc v.v... Các thầy bói toán nói là linh hồn người chết ma quỷ hãm hại, nên trừ tà ma bằng phương pháp hung mãnh như đốt thiêu trần áp. Quan trọng phải biết hành động tạo nghiệp. Kinh Phật thọ ký rằng: “Tất cả hạnh phúc khổ đau do nghiệp trước, hiện tại gặp duyên chúng sinh khởi”. Chấp nhận mọi tốt xấu (đến từ bên ngoài) là chướng ngại lớn cho việc phát khởi niềm tin vào nghiệp quả. Đại Hiền Trí Ngawang Jampa dạy: “Ở xứ Tây Tạng này cho là giáo lý của Đức Phật truyền khắp mọi nơi nhưng rất ít người hiểu biết nghiệp quả. Gặp những khổ nạn không mong muốn như bệnh hoạn đều do nghiệp chính mình tạo ra mà không biết, nói là bị ma quỷ tổn hại hoặc đổ lỗi cho kẻ khác, sinh lòng sân hận tìm mọi cách loại trừ, si mê nghiệp quả tạo thêm nghiệp xấu ác hơn. Nếu thưa hỏi Đức Phật những điều



không mong muốn này từ đâu đến? Đức Phật sẽ dạy: người vào thời gian đó, vào lúc đó đã tạo nghiệp này nên quả báo không mong muốn này xảy đến”. Duy nhất nguyên nhân đã làm, chứ không phải tự nhiên gặt hái quả báo. Lời dạy này rất thật.

## **b. Nghiệp quả trắng (thiện)**

**b.1. Bạch nghiệp** (nghiệp trắng, thiện nghiệp): tiêu biểu như bỏ nghiệp đao sát sinh. Ở đời, phần lớn khi nhà bạn có khách quý đến thăm là phải giết cừu lấy thịt đãi khách. Trong ý tưởng nghĩ loài súc vật yếu hèn không biết điều gì nên làm nên bỏ, không ai cứu vớt mà khởi lòng thương yêu vì thân hình của nó và của bạn, tuy hai thân thể có khác nhau nhưng cả hai thương quý mạng sống như nhau. Nhận diện có được thân người thì không thể nào tạo ác nghiệp để phải chịu đau khổ khó nhằn ở ác đạo. Bạn nên khởi tâm ý không sân hận, muốn từ bỏ tội lỗi, siêng năng loại bỏ hành động bạo động, quyết định bỏ sát sinh là hoàn thành nghiệp đao không sát sinh.

Tương tự, gặp trường hợp cần phải trộm cắp thì nên suy nghĩ thật khó khăn biết bao tích chứa tài sản này, bảo vệ sợ mất v.v... nếu ta cướp lấy sẽ làm cho họ khổ não. Đây là nguyên nhân sinh ác đạo, ta không thể nào làm điều ác. Hãy thực hành vô tham v.v... nỗ lực bỏ nghiệp trộm cắp và quyết định từ bỏ trộm cắp là hoàn

thành nghiệp đạo không trộm cắp v.v... Suy luận những nghiệp khác như trên.

Người giữ một trong tám loại Biệt Giải Thoát Giới lúc gặp duyên sát sinh mà không sát sinh nghĩ rằng: ta là một vị Tỳ Kheo không thể làm như vậy. Có thể suy biết phòng hộ hành động của thân, khẩu không làm ác. Một số trường hợp ai đã thọ trì giới luật, không xả giới, thì mọi hành vi đi, đứng, nằm, ngồi (bốn oai nghi) không vi phạm cấm giới, phước đức của người ấy liên tục tuôn tràn bằng số giới luật đang thọ trì. Nên hiểu tường tận then chốt này. Phát tâm khát khao mạnh mẽ thọ trì giới luật theo khả năng bạn có thể giữ. Bấy công đức vật chất có được từ cúng dường đất đai, vườn tược cho chư tăng bốn phương, xây chùa chiền v.v... phước đức liên tục tăng trưởng là cách chứa được nhiều thiện căn.

**b.2. Ba quả dị thực:** mười nghiệp thiện nhỏ sinh làm người; nghiệp thiện trung bình sinh làm thiên thần Dục Giới; nghiệp thiện lớn sinh làm Trời ở hai cõi trên Sắc và Vô Sắc. Nhân tương ưng với tăng thượng quả: bỏ nghiệp sát sinh - tái sinh làm người thọ mạng dài lâu, không bệnh tật, thức ăn, thuốc men tốt v.v... suy luận những nghiệp khác. Bạn có niềm tin kiên cố về nghiệp quả thiện, ác là nền tảng căn bản của tất cả thiện pháp. Nếu không có niềm tin vào nghiệp quả thì không thể nào hiểu đúng bất kỳ pháp nào trong Tiểu Thừa, Đại

Thừa, Hiền Mật bốn Tục Bộ. Nguyên nhân khởi tín tâm nghiệp quả mà bạn tích lũy làm thiện, sám hối tội chướng, nguyện cầu, khẩn thỉnh Thầy tổ v.v... nỗ lực gây tạo nhân tư lương. Liên tục duy trì thiền quán.

Những điều ghi ở đây là chìa khóa mở lời dạy rộng lớn của Đức Thế Tôn về nghiệp quả, quan trọng là phải áp dụng. Nếu chúng ta không kiểm soát thì nghĩ mình có niềm tin rất lớn đối với Tam Bảo và nghiệp quả, nhưng kiểm soát tỉ mỉ thì đừng nói đến việc hiểu nghiệp quả thật sự mà việc nghi ngờ có nghiệp quả thật hay không cũng khó khởi. Vì lý do đó, con của Đấng Chiến Thắng Potowa dạy: “Hai nơi Tod và Ukyi Gyalwa do sân hận cướp của giết người, nếu có việc quan trọng khẩn cấp không dám đi ban ngày phải lén lút đi trong đêm. Cả hai nơi này cũng có lúc không thù địch nhau. Nếu có nghi ngờ hiểm họa còn không dám đi qua. Cũng vậy, nếu nghĩ từ bất thiện sẽ gặt hái khổ đau là chân lý thì không tự huỷ diệt, sinh sợ hãi từ bỏ tội lỗi sẽ không sinh vào ác đạo. Trên mảnh ruộng ở Tarathang thiếu nước thì không gặt hái kết quả vụ mùa, nghi ngờ sẽ mất hạt giống nên bạn không gieo hạt, nhưng nếu bạn mong đợi vụ mùa tốt, bạn sẵn sàng vay mượn hạt giống gieo để gặt quả. Nếu nghĩ thiện nghiệp có thể sinh ra quả lành là chân lý, thì bạn dùng hết khả năng tu hành pháp Phật. Chúng ta chỉ có tà kiến nhận thức sai lạc nghiệp quả, cũng chẳng

có hoài nghi về nghiệp quả chút nào nên không bỏ tội lỗi làm thiện, chỉ lo chinh phục kẻ thù và bảo vệ thân quyền, tìm cầu vật chất” là thật. Thận trọng ví như kinh mạch ăn sâu vào ngón tay chân. Với người mới bắt đầu học Phật tìm tòi nghiên cứu không tính kiến, Đạo Lộ Mật Chú Kim Cang Thừa cao xa thì niềm tin vào nhân quả quan trọng hơn.

Có một số người cho rằng đạt được chính kiến thì tội lỗi không tổn hại. Đây chứng tỏ họ không hiểu điểm quan trọng của chính kiến. Geshe Dontoenpa Rinpoche dạy: “Chân như thì bàn tay cũng là không, lửa cũng rỗng không, tư duy cả hai là rỗng không, đương nhiên phải thiền quán. Như nói, đặt bàn tay vào lửa thì bạn sẽ bị cháy tay vì lửa hay đốt và bàn tay bị đốt, điều ấy không nên làm”. Như vậy chân như thì nghiệp và nhân quả rỗng không, không tự tính mà đặt bàn tay vào lửa đâu có lợi ích gì. Nếu không bỏ nguyên nhân tội lỗi thì sẽ sinh ác đạo là chân lý. Cho đến chừng nào còn tạo điều ác thì không thể nào không bị tổn hại, hoặc nghĩ mình đã chứng không tính kiến cũng đồng với nhóm chưa hiểu không tính. Khi nào đặt tay vào lửa mà không bị bỏng lửa thì khi ấy mới nói tội ác không tổn hại, không nên làm tội”. Ngại dãi không nói ở đây. Trong Luật Bôn Sự, Kinh Niệm Xứ, Kinh Hiền Ngụ, Kinh Bách Dụ Nghiệp,

Quảng Thuyết Giải Ngô Kinh, các Đại Luận v.v... giải thích rộng phân loại nghiệp quả cần nên biết.

**2.2. Tư duy riêng biệt:** sợ hãi khổ đau nơi ác đạo, độc nhất tìm cầu sinh cõi cao qua thực hành mười nghiệp đạo thiện, bỏ mười bất thiện, có được thân người tốt lành theo tuần tự tiếp tục tu tập đạt Nhất Thiết Chứng Trí. Trước tiên cần phải có thân người đặc biệt mới đủ khả năng tích lũy tư lương vĩ đại lợi ích tự tha.

**Thiện đức chín mùi và tác dụng:** nhân của dị thực có tám điều kiện như trước, dẫn đến mạng sống lâu dài, tích lũy thiện rộng lớn cho chúng sinh và tự lợi dài lâu. Có thân tướng đoan nghiêm thì các đệ tử hoan hỷ theo học; lời nói hay, sinh trong dòng tộc cao quý thì dễ dạy bảo, hướng theo pháp như lời khuyên dạy thực hành không trái nghịch.

Bồ thí thì được đồ chúng đông đảo, thu phục dòng tâm thức của chúng sinh; lời nói hay có thể điều phục thuần thực chúng sinh có học thức, đối tượng dâng cúng tất cả chúng sinh trợ giúp thì khiến cho người khác nghe theo, đền ơn là chỗ chứa mọi thiện đức trong nhiều đời sau, ở trước đại chúng lòng không sợ hãi. Ở nơi vắng vẻ không gặp chướng ngại, ít rủi ro, không bệnh hoạn, công việc đời này gặp thuận duyên, đạt được lực thân tâm đại hoan hỷ, tâm lợi ích tự tha đồng mãnh không mệt mỏi, thân tâm tự tại nhanh chóng đạt thần thông.

**Tám nguyên nhân chín mùi là** 1. Bỏ nguyên nhân tổn hại sinh mạng kẻ khác, không vui mừng về cái chết của kẻ thù v.v... là nguyên nhân mạng sống ngắn ngủi; nghĩ thương chúng sinh cho thức ăn kẻ đói khát, cứu mạng cho chúng sinh sắp bị giết, v.v... là nguyên nhân mạng sống trường thọ. 2. Từ bỏ nghịch duyên: như nói lời của kẻ khác, gây cản trở xây dựng chùa chiền, Phật tượng, ấn tông kinh v.v... thực hành nhẫn nhục, xây dựng Bảo Tháp và tôn tượng Đức Như Lai, cúng dường Tam Bảo, bố thí trang sức, y phục mới và ánh sáng cho kẻ khác là nhân có được thân tướng đoan nghiêm. Nhân mạnh điểm này nên thực hành. 3. Bỏ nguyên nhân sinh vào dòng tộc hạ liệt: như kiêu ngạo về dòng tộc cao, tuổi trẻ, học thức mà phải tôn kính Tam Bảo, Thầy và bậc Trưởng Thượng. 4. Từ bỏ nghịch duyên: như bủn xỉn, trộm cắp, nói lời ly gián v.v... mà phải cho người hành khát thức ăn, đồ mặc v.v... dâng cúng lợi ích ruộng phước như cha mẹ v.v... chúng sinh đang đau khổ bệnh hoạn, kẻ nghèo đói, người ở xa xứ mới đến v.v... ruộng phước thiện đức là Pháp Sư, Bồ Tát, Thầy v.v... dâng cúng những vật dụng cần thiết. 5. Bỏ bất thiện của khẩu: nói dối v.v... mà phải nói thật, làm hòa giải. 6. Cầu nguyện cho những đời sau trong dòng tâm thức phát khởi nhiều thiện đức: nên tôn kính cúng dường Tam Bảo, cha mẹ, Thanh Văn, Độc Giác. 7. Thấy sự hiểm nguy của việc ghét phụ nữ, khinh chê người trên cao, gọi họ bằng tên người nữ nhân, hành

xử như súc sinh v.v... nên từ bỏ những nguyên nhân sinh làm thân nữ như trên và nên thích thiện đức của nam giới, từ bỏ ước muốn có được thân nữ. “Quyết được thân nam cầu giải thoát, ánh sáng trí Vô Thượng, cũng cầu nguyên trí tuệ, các căn được an tịnh nhu nhuyễn, con xin kính lễ”. Dạy rằng tụng đọc danh hiệu Chư Đại Bồ Tát là nhân sinh được thân nam, bạn nên cầu học. 8. Từ bỏ những nguyên nhân nhiều bệnh: như đánh đập người khác, vui mừng kẻ đối địch của bạn bị bệnh hoạn, xông khói làm đen tượng kinh tháp v.v... mà phải cho người đói thức ăn, nước uống, thuốc thang, nuôi dưỡng chăm sóc bệnh nhân v.v... là nguyên nhân không bị bệnh hoạn.

Vòng Châu Báu Lời Khuyên Quốc Vương dạy:

“Bồ thí năm tinh hoa như  
Đường, mật, dầu mè, muối,  
Và bồ thí vô úy cho người sợ hãi  
Thì bạn sẽ có được  
Thân tráng kiện cao lớn”.

Kinh Bí Mật Như Lai dạy: “Lúc bạn phải chọn lựa giữa sinh mạng và pháp thì thà bỏ mạng chứ không bỏ pháp, nhẫn nhục không sân, không tổn hại chúng sinh yếu hèn. Bồ thí thức ăn thượng diệu cho chúng sinh, bồ thí sự không sợ hãi cho chúng sinh đang sợ hãi, chữa bệnh cho người, cho tài sản người nghèo nàn. Tô vẽ quét vôi Bảo Tháp Đức Như Lai, nói lời làm vui lòng chúng

sinh. Có trách nhiệm đối với người nghèo khó là mười nguyên nhân có được sức mạnh như Đức Kim Cang Thủ”. Điểm rất quan trọng cần học theo.

Các thiện đức của mạng sống lâu dài, thân tướng đoan nghiêm v.v... tuy nhiên, làm những việc tội lỗi thì sẽ rất nguy hiểm. Bởi vì, lý do dòng tộc cao quý, huy hoàng giàu có v.v... rất nguy hiểm cho việc gây ra tội nặng nên Kinh Địa Tạng dạy: “Cho đến khi nào chưa đạt được địa vị nhân thì cầu nguyện Đấng Tôn Chủ không dám xao lãng”. Cầu nguyện chân thành, quan trọng nhất sự chuyên hoá. Nhờ năng lực đúng như lý tu hành nhân dật thực, mong tất cả đời kiếp có đủ tám thiện đức: thân người tốt lành, thọ mạng lâu dài, các thiện đức, không tạo ác duyên v.v... tự động trong dòng tâm chuyên nhất tu tập nhân tư lương phước trí quảng đại. Nên cầu nguyện nhiều lần.

Các bậc thầy Kadam thời xưa dạy: “Ví như mọi nhà nông nỗ lực gieo hạt giống năm trước thì sẽ gặt vụ mùa năm nay. Năm nay gieo hạt thì năm tới sẽ gặt hái vụ mùa. Chúng ta kiếp trước gieo phước đức, kiếp này có được thân hạ mẫn, có phước duyên tu học pháp. Bây giờ nỗ lực tích phước, sau này sẽ được an lạc hạnh phúc sung mãn và đủ phước duyên tu học Phật Pháp. Vậy thì qua thân, khẩu, ý cố gắng tu càng nhiều phước đức”. Tận đáy lòng tha thiết khẩn nguyện rằng: con sẽ dụng



hết khả năng tích lũy phước vĩ đại để được thân cõi cao, rồi dần dần nỗ lực tiến đến thành giải thoát Nhất Thiết Chung Trí.

## 2. Cách hành trì và đoạn diệt

Rất khó tìm thấy điểm trọng yếu nghiệp quả như lời giảng dạy tu tập trên chỉ học qua một vài dòng thì không có hy vọng niềm tin nghiệp quả sẽ phát khởi trong tâm, mà phải ngày đêm kiểm soát cẩn mật ba nghiệp thân, khẩu, ý có đúng với pháp hoặc phi pháp và cố gắng không vi phạm bất kỳ giới luật nào. Một số vị Thánh Hiền xưa kia kiểm soát tâm thức chính mình bằng những hòn sỏi đen trắng. Lúc tâm bất thiện khởi lên đặt một viên sỏi đen, nhân lúc tâm thiện đặt viên sỏi trắng. Ban đầu toàn là sỏi đen, sau đó dần dần sỏi đen giảm bớt, sỏi trắng tăng lên và cuối cùng chỉ còn sỏi trắng, chúng ta nên thực hành theo. Điều rất quan trọng là duy trì giác tri và không bị nhầm lẫn giữa tâm thiện, ác và trung tính.

Nếu lỡ vi phạm phóng túng, buông lung hoặc bị phiền não nặng nề liền phải nỗ lực sám hối, thực hành như lời dạy theo từng giới trong ba giới luật mà sám hối. Bốn lực sám hối: **Lực từ bỏ** là từ vô thì đến nay đã tạo nghiệp bất thiện nhiều không thể ước tính, mỗi nghiệp sẽ có quả báo chín mùi tương ứng với nhân tăng thượng quả mà kết thành quả báo. Tư duy tường tận như trước đã nói mà phát sinh lòng rất đổi ăn năn hơn cả

uống thuốc độc vào trong bụng. Không phải nói bằng cửa miệng mà tận đáy lòng thành thật hối hận tội lỗi đã làm. Và áp dụng những năng lực khác rất cần thiết.

**Hiện hành đối trị lực:** như tụng đọc Kinh Bát Nhã, tín giải thiên quán tính không, khởi nguyên các Pháp vốn thuần tịnh, trì Chú Trăm Âm của Đức Như Lai v.v... trì tụng một số tâm chú đặc biệt, dựng xây tượng Phật, cúng dường Phật và Bảo Tháp Phật, niệm danh hiệu chư Bồ Tát. Trong Học Luận dạy sáu pháp sám hối và những nơi khác cũng có nói đến. Mục đích đối trị phiền não thì chắc chắn mọi hành vi thiện trở thành lực đối trị. Rinpoche bậc ân sư vô song dạy: “Đối trị tội lỗi của ba nghiệp thân, khẩu, ý bằng cách lễ bái, cúng dường, kinh hành, đắp tsa tsa và dựng vẽ hình ảnh v.v... miệng tụng kinh tụng, niệm chú, tụng danh hiệu v.v... ý phát tâm quy y, phát lòng từ bi, tu tập chính kiến v.v... nỗ lực đối trị toàn diện qua mọi hành vi”. Tinh tấn làm các thiện hạnh của thân, khẩu, ý với động cơ thuần tịnh. Nhờ năng lực này mong sao mọi tội lỗi phạm giới và thói quen phạm giới trong dòng tâm thức của con và tất cả chúng sinh được tịnh hóa không còn sót lại. Điều này rất quan trọng nên thực hành.

**Lực không tái phạm tội lỗi:** như người bệnh ăn nhầm chất độc bị đau đớn lâu ngày nên họ thật sự ngần sợ thức ăn có độc. Bạn phải hối hận mãnh liệt tội lỗi

trước đã làm, sau này dù có hiểm nguy đến tính mạng cũng không dám tái phạm. Tạo sức mạnh khởi tâm ngăn ngừa. Không những khởi tâm ngăn ngừa mà còn thực hành sự ngăn ngừa thì bạn dễ dàng diệt sạch tội lỗi không dám tái phạm. Nỗ lực từ bỏ làm tội ít khoảng một vài ngày hoặc vài tháng. Suy tư và khẩn thỉnh ruộng phước, hội chúng vì lòng bi mẫn gia trì lực đoạn trừ hoàn toàn tội đọa và thường cầu nguyện cho con nhanh chóng từ bỏ tội lỗi này.

**Sở y đối trị lực:** sinh sợ hãi quả khổ của tội lỗi làm sao chịu đựng được, bạn phát khởi niềm tin Tam Bảo có khả năng cứu vớt nên bạn quy y. Tính đếm trong tâm, mình đã phạm bao nhiêu giới. Thiện căn thì yếu ớt mà tội lỗi nhiều chứa thành kho không lồ. Nên phát lòng bi cảm thương chúng sinh, muốn lợi ích cho chúng sinh, khát khao đạt Bồ Đề Viên Mãn. Trên nền tảng như lúc sám hối, duy trì đối tượng của ba lực sám hối khác như tụng đọc Bát Nhã Tâm Kinh v.v... như lý quán sát. Thêm vào lực đối trị hiện hành là Sám Hồng Danh 35 Vị Phật, pháp hành này rất dễ thực hành nên không ghi ra đây. Kinh Sám Hối Tội Phạm Giới Bồ Đề dạy: “Có thể dùng đủ bốn lực đối trị khi tụng sám hối, hoặc duy trì cả bốn lực hoặc sám hối một lực cũng được phép. Lý do nói đủ bốn lực sám hối: không nên nhầm lẫn nghĩ rằng chỉ tụng mà không suy tư”. Nói chung có nhiều phương

pháp sám hối tịnh hóa tội lỗi. Muốn đối trị toàn triệt nhất định phải áp dụng cả bốn lực sám hối. Trong Bát Thiên Tụng Đái Chú Sớ dạy: “Nếu nỗ lực áp dụng bốn đối trị lực toàn triệt thì các tội nặng nhất tích tạo cũng đều được tiêu trừ.”

Có nhiều câu chuyện về sự nỗ lực bốn đối trị sám hối tịnh hóa sạch hết tội lỗi. Khi Đức Phật còn tại thế Nan Đà và Vô Nã v.v... đã tiêu sạch tội do sám hối. Thời gian sau này, ở nơi Thánh Địa có một vị học giả Pandita tên là Dharma Singha – Pháp Sư Tử tinh thông Tam tạng đã phạm tội baladi đầu tiên, sinh lòng hối hận mãnh liệt, ỷ dựa nỗ lực sám hối bốn lực qua thời gian dài và có nhiều niềm vui biết tội lỗi đã tiêu sạch. Một hôm, ông đi trên một chiếc thuyền qua dòng sông gặp lại thầy tỳ kheo bạn cũ.

Thầy tỳ kheo nói: ông bị phạm giới không tiện ngồi chung một thuyền với tôi.

Vị ấy nói: tội lỗi tôi đã tiêu sạch.

Nhưng thầy bạn không tin, Pháp Sư Tử nói lời chân thật: “Nếu tội của tôi chưa tiêu sạch thì tôi sẽ chìm xuống đáy sông và nếu tội của tôi đã tịnh hóa thì tôi không chìm xuống đáy sông”. Nói xong Pháp Sư Tử đi trên mặt nước như đi trên đất, không hề bị chìm và đến được bờ bên kia. Ở xứ Tây Tạng, có một tăng sĩ ở vùng Tsang

tên là Wangchup, khi thầy phạm tội baladi đã sinh lòng rất hối hận. Nhờ nỗ lực sám hối mười pháp hành (cúng dường, bố thí, thỉnh pháp, thọ trì, đọc, tụng trì, khai giảng, tư duy pháp, nghĩa và tu tập) cho nên xuất hiện điềm lành chứng minh tội lỗi đã tiêu trừ và chứng đặc biệt. Cả đời còn lại thầy Wangchup từ chối không nhận sự tôn kính cúng dường của người khác mà chỉ chuyên hành thiện. Một vị trưởng lão cao niên nói: “Tên gọi Wangchup (Tự Tại) có ẩn ý, vì cái tên gọi này khiến cho người ta làm lành”. Xưa kia có nhiều sử sách ghi lại các bậc thánh hiền đặt tên (có ngụ ý muốn người ấy làm lành). Đừng nghĩ rằng làm tội xong cũng được phép sám hối mà bạn phóng túng buông lung. Ví dụ như chân tay bị thương tích có thể chữa khỏi, với lý do đó bạn tự đập gãy chân tay mình hay sao? Điều đó không hợp lý.

Tóm lại: ngày nay nhờ ân của các bậc thánh hiền, thiện tri thức mà con biết thực hành bốn lực đối trị. Hội đủ duyên nỗ lực thực hành bốn lực sám hối liên tục, lúc lâm chung trong lòng không phải hối hận, tự tin khẩn cầu Chư Thần, Thượng Sư gia trì cho con đủ khả năng thực hành như trên. Xin các Ngài đại bi thương giúp.

## PHẦN IV



# LUYỆN TÂM THEO THỨ TỰ ĐẠO LỘ

## CỘNG THÔNG VỚI HẠNG SĨ PHU BẠC TRUNG

**Khởi sinh tâm cầu giải thoát và bản thể của con đường giải thoát.**

### **A. Khởi sinh tâm cầu giải thoát**

Khi chuẩn bị bạn nên suy tư hiểm họa của khổ thánh đế, lợi ích của tâm cầu giải thoát, lòng đại bi dễ dàng phát sinh v.v... tính số nguy hiểm rồi thiền quán. Trước đã giải thích: từ bỏ điều ác tội lỗi, nỗ lực hành thiện chắc chắn sẽ đạt được địa vị ở cõi lành. Nếu loại bỏ khổ đau mà chưa đạt giải thoát, dù là sinh lên cõi cao trời, người hạ mẫn đến đâu cũng không thể vượt thoát bản thể của hành khổ. Tâm ta điên đảo không chỉ ảo giác hành khổ cho là an lạc, mà thật ra luân hồi vốn không có an lạc thật sự. Dù có sung mẫn đến đâu kết cuộc là xấu ác. Ví như một tử tội chắc chắn sẽ bị giết vào tháng sau, mỗi ngày hẳn phải trải qua những khổ đau như đồ những

giọt sấp nóng (hỏa tất hình), bị trừng phạt đánh đập v.v... Bây giờ chúng ta tuy chưa bị đau đớn đánh đập, đâm chém, nhưng mỗi ngày qua chúng ta đến gần cái chết, khổ đau trong tâm không có chút an lạc. Thân cõi cao cho dù có tốt lành đến đâu, nhưng khi nghiệp thiện trước dẫn sinh cạn hết thì sẽ bị rơi đọa xuống ba nẻo ác, trải qua khổ đau thảm khốc lâu dài.

Vì vậy, phát tâm tìm cầu giải thoát nên suy tư khổ đau luân hồi: **khổ đau chung trong cõi luân hồi và tu duy từng khổ đau.**

## **I. Khổ đau chung trong cõi luân hồi**

**1. Hiểm họa không xác định:** chúng ta lang thang trong cõi luân hồi, bà con, chồng vợ, cha mẹ v.v... đời trước đời sau chuyển thành kẻ thù tổn hại, hoặc kẻ thù chuyển thành thân nhân cho nên thân thù không xác định. Tương tự như cha thành con và con thành cha v.v... kiếp này làm người giàu có, kiếp khác làm ngạ quỷ, súc sinh khốn khổ. Chúng sinh ở ác đạo sinh vào loài trời, người, loài sinh không xác định, người giàu sang thành hèn mọn, người nghèo thành giàu sang, khổ vui không xác định.

Kinh Phân Biệt Nghiệp dạy: “Thánh Tôn giả Mục Kiền Liên lúc khát thực ở thành Ma Kiệt Đà, Ngài đến ngôi nhà có một vị gia chủ bồng đứa bé trong lòng ngôi

ăn thịt cá, một con chó cái đen châu chực xương cá ở trước mặt. Ngài quán sát họ kiếp trước từ đầu đến. Chủ nhà ăn thịt con cá, con cá này kiếp trước là cha của ông ta. Người cha ông ta bắt nhiều cá ở trong hồ sau nhà, sau khi chuyển kiếp cha ông sinh làm cá trong hồ này, ông phải tái sinh hàng trăm lần làm con cá và bị ăn thịt. Con chó cái này kiếp trước là bà mẹ của ông chủ. Nguyên do tham luyến không chế bà không thể bỏ thí, không giữ giới và ái luyến gia đình nên sinh làm con chó cái trong gia đình và lại còn tái sinh làm chó cái trở lại nhiều lần. Đứa trẻ mà vợ ông chủ bồng trong tay trước kia là kẻ tà dâm với vợ ông chủ. Một đêm nọ ông chủ sát hại kẻ tà dâm vợ mình, hiện tại hẳn tái sinh làm con ông, do hẳn tham ái người phụ nữ, vợ gia chủ này”.

Một vị A La Hán đến một ngôi nhà thấy con bò đang dẫn đi đến chỗ giết. Con bò này kiếp trước là một thương gia giàu có cúng thờ vị thần mỗi năm ông đều lấy máu bò tế thần, nên sau khi ông chết đứa con theo tục lệ cha mình cúng tế thần. Ông đã sinh làm con bò trở đi trở lại nhiều lần để bị giết tế thần. Đây là lần thứ sáu.

Ở Kỳ Viên Tịnh Xá có một người nghèo tham ái gia đình nên sau khi chết sinh làm côn trùng nhỏ trên lưng con bò trong gia đình, vừa mới sinh ra liền bị con quạ ăn thịt nhưng lại sinh trở lại. Có nhiều câu chuyện như vậy.



Không những sống chết thay đổi mà người đời nay, thời gian trước sau, tháng trước tháng sau, thân thù thay đổi. Có lẽ hôm nay là bạn bè tri kỷ nhưng một lời nói trái tai thêm tưởng tượng vào, hôm sau trở thành thù nghịch, điều này thấy trước mắt. Đời này là chồng vợ với nhau nhưng không hợp nhau dẫn đến sát hại lẫn nhau, con giết cha mẹ, những chuyện khác trong gia đình đâu cần phải nói. Ví như vua Sangke Gyatso (Phật Hải) bị giết, vợ của đức vua là hoàng hậu trở thành người ăn mày trong đám người hành khất, chuyện này xảy ra trước mắt. Hiện tại làm vua, đại thần nhưng bất chợt mất hết quyền uy, vương quyền bị tước đoạt, thức ăn một ngày cũng không có, trốn sang nước khác. Một số người hôm trước giàu có, đại gia nhưng qua đêm bị trộm cướp mất sạch, hôm sau lang thang xin ăn, rất nhiều trường hợp xảy ra trước mắt. Cho nên khổ vui là điều không xác định. Hiện tại chuyên tâm tư duy vào những chuyện trong luân hồi không có nơi nào bền vững, quyết định thân thù cho đến tham sân người xung quanh, tài sản v.v... để ngăn chặn lòng truy cầu thỏa mãn những pháp luân hồi một cách dễ dàng.

## **2. Hiểm họa của lòng tham không biết đủ**

Chúng ta kiếp trước cho đến ngày nay uống sữa mẹ nhiều hơn nước trong bốn biển. Cụ thể như trước có được địa vị Chuyển Luân Thánh Vương, Đế Thích

Thiên, Phạm Thiên cho đến sự sung mãn của thân hạ mãn cõi trời, người, chưa có một lạc thú nào mà chưa từng nếm qua, nhưng vẫn chưa thỏa mãn, nhân khổ đau tiếp tục luân hồi chìm đắm trong đáy biển luân hồi như viên đá nặng. Ví dụ: ngày xưa vua Nga Lenu làm vua cai trị bốn châu thiên hạ, sau đó tuân tự đánh chiếm vượt hơn cả hư không. Tứ Thiên Vương, Tam Thập Thiên, Đệ Thích Thiên tôn kính chia nửa ngai vàng và nửa đất đai cho vua cai trị và hưởng tài sản vua cõi Tam Thập Tam Thiên và Đệ Thích Thiên. Vua Nga Lenu nghĩ rằng ta nên giết Đệ Thích Thiên, chỉ còn một mình ta làm vua. Ý tưởng xấu ác vừa khởi lên thì từ trên hư không bị rơi xuống cung điện cũ trước đây của mình và chết trong khốn khổ. Chuyện ngày xưa và ngày nay cũng giống nhau. Diệt dục là nguyên nhân tự hủy diệt mình, không thể làm thỏa mãn tham dục, nhiều trường hợp xảy ra trước mắt.

Tôn Giả Gungthang Rinpoche trong Ngọn Đèn Pháp Bảo có kể câu chuyện: “Ở Trung Quốc có người tên là Shotashin quyền lực ngang với hoàng đế. Do ông tham quyền làm vua mà đánh mất quyền thuộc. Chúng ta có một thì muốn có thêm mười, có mười muốn có thêm 100 thì sẽ bị sụp đổ như ông Shotashin” rất là tệ hại. Dục lạc hưởng thụ không bao giờ thỏa mãn là lỗi lầm tệ nhất trong cõi hữu. Tìm cầu lạc, có được khoái lạc

thì không biết thỏa mãn. Khát ái càng tăng, muốn nhiều hơn trước nên bạn tạo ra đại tội. Có được vài phần dục lạc thì cũng cùng lúc bạn phải nuốt khổ đau khó nuốt chịu khổ đau lâu dài.

Tương tự, tư duy từ trước đến nay trải qua vô vàn khổ não rất đáng khiếp đảm. Khi sinh vào ác đạo, uống nước đồng sôi nhiều hơn nước biển. Lúc sinh làm con chó, con heo ăn đồ dơ chất cao hơn núi Tu Di. Nước mắt khóc phân ly người thân yêu nhiều hơn nước biển. Chém giết lẫn nhau, đầu lâu chất đầy Phạm Thiên thế giới. Lúc làm côn trùng phải ăn đất chứa đầy như biển cả. Cho nên Kinh dạy bạn nên loại trừ nẻo ác hoàn toàn, vì nẻo ác không có chút ý nghĩa cao đẹp nào mà toàn là trải nghiệm khổ đau. Cho đến bây giờ, bạn chưa nỗ lực tu tập con đường giác ngộ mà còn gia tăng thêm phiền não thì nhất định sẽ phải uống nước đồng sôi ở địa ngục v.v... nhiều hơn trước nữa. Như Dụ Pháp Luân dạy:

“Bệnh không bao giờ được thuyên giảm  
Ngục tù không có thời gian thoát khỏi  
Khách trọ không có thời gian đến”.

Kẻ phạm phu bị bệnh gì đó trải qua một vài năm hoặc dài nhất là 40 năm, 50 năm chắc chắn sẽ chết đi, cũng như các tù nhân. Chúng ta từ vô thủy bị căn bệnh phiền não giam nhốt trong tù ngục luân hồi này, không có thời gian giải thoát khỏi tù ngục và thời hạn bệnh sẽ

bình phục, đâu có người nào khác giúp bạn thoát khỏi bệnh và tù ngục. Vì vậy rất hợp lý cho nỗ lực duy nhất là giải thoát khỏi tù ngục luân hồi này.

**3. Hiểm họa phải bỏ thân trở đi trở lại:** dù là mình hay kẻ khác, chưa có ai chưa từng sinh và chưa từng chết ở khắp Tam Thiên Đại Thiên thế giới, một mảnh đất nhỏ như đầu cây kim chúng ta chưa hề bỏ sót. Lúc sinh làm loài vật như con rắn, con ếch v.v... vô lượng thân hình. Thông thường nói sinh làm được thân người là khó nhất, chúng ta đã sinh làm người và số lượng xương của ta đã chất thành núi Diệu Cao, máu như biển cả. Bây giờ có được thân người quý báu đâu có thể kiêu hãnh, có thân tướng cao hơn thiên thần nhưng cũng không nên an tâm.

**4. Hiểm họa phải tái sinh trở đi trở lại:** ở hai phần trên giải thích rộng nguyên nhân tái sinh không có bắt đầu, quán sát lúc sinh vào thai người mẹ, loài súc sinh v.v... những loài khác và đời khác lại tái sinh nhập thai, số lượng không thể tính đếm. Từ kiếp này ngược về các kiếp trước nhiều bằng số bụi vi trần của đại địa. Nên biết luân hồi không có nguyên nhân bắt đầu. Từ mọi kiếp sống bạn phải trải nghiệm vô lượng khổ đau mà không hề hoài nghi. Về sau này nếu không thể thành tựu tinh túy đạo giải thoát thì bạn cũng sẽ phải tái sinh và trải qua đau khổ không cùng tận. Suy nghĩ tường tận về điều này đáng sinh bệnh tâm phong. Bức Thư Gửi

Bạn dạy: “Không rõ bắt đầu biên giới nào” sinh lòng rầu rĩ. Tứ Bách Kệ Tụng Chú Thích Chứng Minh Nghĩa thêm lời dạy của Gungthang Rinpoche: Mẹ của tôi bởi vì là mẹ của tôi tích lũy nghiệp làm con gái của cha mẹ của bạn, liên kết với mẹ của thương gia v.v... cha của tôi là cha của tôi tích lũy nghiệp con của cha mẹ của bạn. Thiên quán suy luận ra cha của cha, các kiếp trước cha mẹ, bạn bè v.v... tích lũy nghiệp duyên ràng buộc lẫn nhau trong luân hồi ảo não, hoặc tư duy phân tích. Một vị học giả cho rằng thân thể của bạn được tạo bởi chất bất tịnh của cha mẹ và đi ngược tìm cận nhân cha mẹ của cha mẹ thì không có bắt đầu. Thân này có được từ số vi trần của Tam Thiên cõi giới tụ hợp với chất bất tịnh thành một khối. Thấy vậy bạn nên sinh tâm nhàm chán, là nhân sâu xa khởi tâm yếm ly.

**5. Hiểm họa** tái diễn sự lên cao xuống thấp: thông thường ở chỗ thấp có thể lên chỗ cao, từ trên cao rơi xuống thấp, phần lớn chúng ta có được thân trời, người tự tại nhưng chắc chắn sẽ rơi vào cõi thấp. Chúng ta từ nơi cao đến Chuyển Luân Thánh Vương tối tôn trong loài người, vua của một cõi và đại thần v.v... rồi sinh vào ba nẻo ác, người hạ lưu, ăn mày, phong hủy vô số lần. Thịnh thoảng sinh làm Vua Đa Văn Tử (Tỳ Sa Môn) của cõi Dục Thiên, tài sản như ý muốn nhưng sau đó làm kiếp ngựa quý đến một giọt nước cũng không tìm

được. Có kiếp sinh làm thân chói sáng như mặt trời, mặt trăng chiếu đến bốn châu, kiếp sau làm dân địa ngục tối tăm không thấy cánh tay của mình duỗi ra. Đế Thích Thiên của cõi trời thứ 33 cho đến vua của Tha Hóa Tự Tại Thiên tài sản thọ dụng vô lượng, sau làm kẻ bình thường. Hãy xem những kẻ khác. Nhiều vị vua của cõi Trời khó được diện kiến nhưng cũng bị chết đọa vào ác đạo rất nhiều. Không những thế mà cả 12 cõi ở sắc giới, vô sắc, bốn xứ sinh cũng bị sinh vào cõi thấp và bị phiền não không chế.

Một số thiên giả lập định thời hạn nhập định trải qua nhiều kiếp hoặc đại kiếp trụ bất động trong thiên định, không gặp mây may đau khổ, nhưng thời hạn đã hết lại đọa xuống ba nẻo ác vô số lần chịu đau đớn khờ lờng. Tóm lại:

“Có tích lũy sẽ cạn kiệt,  
Lên cao cuối cùng sẽ rơi xuống thấp,  
Gặp gỡ rồi cuộc phải phân ly  
Sống kết cục là cái chết”.

Đây chính là lời dạy của Đức Thế Tôn. Sung mãn thịnh vượng cuối cùng là suy hoại. Kết luận: đây là tính hiển nhiên chung của luân hồi. Do vậy, thịnh vượng ở cõi hữu tạm thời có được chỉ gây ảo giác tâm trí. Khi sắp chết, cho dù bạn có trải nghiệm trăm năm hạnh phúc ấy như trong giấc chiêm bao chợt tỉnh mộng, chỉ còn là ký

ức. Bạn phải trôi lăn vào những nơi khôn cùng mà mình không mong đợi. Vậy thì sự nhân hạ viên mãn luân hồi đến đâu không thể làm cho ta an tâm.

**6. Hiểm họa không người giúp đỡ:** lúc sinh ra một mình và khi chết đi cũng một mình, không hề có thân bằng quyến thuộc, bạn bè nào cùng sinh cùng chết với bạn. Gần gũi kết thân quyến thuộc, bạn hữu v.v... làm tăng thêm tham ái và sân hận và chỉ làm cản trở việc thực hành pháp. Vì lợi ích cho họ mà bạn tạo tội lỗi, nhưng quả báo bạn không thể chia cho ai mà một mình bạn chịu quả báo. Dù bạn bè quyến thuộc bao nhiêu bạn cũng phải đi một mình qua thân trung ấm và ác nghiệp chín mùi nguy hiểm, pháp luân hồi không sai chạy một phân ly nào. Thiên quán về tinh túy con đường tu hành đạo giải thoát, xác biết Niết Bàn là nơi bền vững độc nhất.

**II. Tư duy từng khổ đau: khổ của ác đạo, khổ của cõi lành và tóm lược nghĩa khổ đau**

### **1. Khổ của ác đạo**

Nên tu tập quán sát khổ đau đã giải thích cô đọng hoặc rộng.

### **2. Tư duy khổ đau của cõi lành**

**a. Khổ đau của loài người:** trong tóm lược và Lamrim nói về tám loại khổ đau của luân hồi nói chung,

cũng như trong Lạc Đạo tóm tắt nghĩa của tám khổ, bảy khổ thuộc loài người. Thiên quán bảy khổ đau xảy đến loài người là nguyên nhân ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm thức bạn. Ở đây cũng giải thích khổ đau bao gồm trong loài người.

**Khổ đau của sinh:** nói chung kiếp đầu tiên của con người sinh bằng hóa sinh, như vua Đảnh Sanh Chuyển Luân sinh vào loài thấp sinh, Phong Túc Nữ sinh ba mươi hai trứng. Con người ngoài thai sinh cũng có thể sinh bằng trứng (noãn sinh), thấp sinh và hóa sinh, phần lớn là sinh từ thai. Khi mới nhập thai những ai có phước lớn sẽ thấy hiện ra cung điện, hoa viên, trèo lên trên chóp nhà cao; kẻ ít phước thấy nguy hiểm của mưa gió bóng tối, chạy trốn trước bức tường và nhập vào thai mẹ. Lúc mới nhập thai, thần thức rất yếu ớt như vừa bất tỉnh. Nói rằng trong vòng tám tháng đến mười tháng thì được sinh, phần lớn là chín tháng hoặc 38 tuần khoảng thời gian ở trong thai. Tuần đầu tiên ở trong thai mẹ bị nóng bức như bị rang trong chảo đồng, thai hình thành như mụn nước (Mermerpo) thì thân căn và tâm thức cùng trải qua đau đớn không thể chịu đựng.

Mỗi tuần sau đó, phôi thai (Nurnurpo) trứng nước xúc chạm từng khí khác nhau như khí kundud (khí gom tập) thành cục, rắn, bốn đại cứng và ẩm ướt tăng theo thời gian thì khổ đau tăng thêm. Tuần thứ năm như hình tròn



và các chi phần nhô ra đón đau, như người lực lưỡng ép tổng lực rất mạnh, gây ra đau đón khốc liệt. Sau đó tuần thứ bảy xương sống, đốt ngón tay v.v... hình thành chín lỗ xuất hiện thì bị khổ đau nhiều hơn trước. Bị bao bọc trong dạ con của mẹ, trùm kín trong bóng tối mịt, người đủ mùi hôi thối bất tịnh, quần trong khối thịt nhầy nhụa v.v... chịu đau đón khó nhẫn. Mặt khác, lúc mẹ ăn uống quá nóng thì thai nhi cảm giác như bị nấu trong nước sôi. Mẹ ăn thức ăn lạnh thì cảm giác bị đông lạnh với thân hình trần trụi bọc trong nước ối. Mẹ ăn ngọt thì thai nhi như bị ném giữa vách đá. Lúc mẹ ăn ít, thai nhi như bị lửng lẳng trên hư không. Khi mẹ chạy nhảy, thai nhi như bị đánh rơi trên mặt núi. Lúc mẹ cha giao hợp, thai nhi như bị roi sắt đánh đập chịu khổ đau khôn lường.

Khi tất cả thân phần chính và phụ đầy đủ, tuần thứ 36 đứa trẻ phát sinh ý tưởng không thích ở trong thai thì đầu của nó lộn ngược xuống bởi khí mặt hướng xuống, đứa bé như bị kéo qua lỗ ống sắt, và được đặt trên tấm vải mềm mại nó cảm giác như bị ném vào vùng đầy gai bén nhọn khổ đau khốc liệt. Có những đứa trẻ không chịu đựng nổi đã chết trong thai mẹ, một số vừa mới sinh ra đã chết. Được sinh ra an toàn cũng phải chịu khổ đau khốc liệt hoặc hiểm nguy gần chết nhưng do nghiệp lực không thể chết được. Giả sử bây giờ bạn phải ngồi trong một cái hang chứa đầy đồ dơ dáy như phân thối, nước

tiểu v.v... dù một ngày cũng không thể chịu đựng nổi thì có thể suy biết những ngày tháng dài ở trong bụng mẹ khổ đau như thế nào. Đứa trẻ thơ ấu khóc lóc liên tục là vì khổ đau khó chịu đựng, nên nó mới phát tiếng khóc bi ai như các bậc tiền bối dạy. Ở đây ngại dài dòng không ghi chép khổ đau trong thai mẹ rất nhiều. Nên đọc Hoan Hỷ Nhập Thai và Tập Sự Phẩm. Đã sinh ra ở cùng với 84.000 loại vi sinh làm cơ sở cho 444 loại bệnh phát sinh, sống trong 80.000 loại chướng ngại làm chỗ cho khổ đau phát khởi như già, bệnh, chết v.v... từ tham hạnh phúc, sân hận đau đớn, si mê không khổ không lạc là chỗ nương tựa tích tạo đủ loại nghiệp. Do nghiệp phiền não nhận lấy tái sinh liên tục không gián đoạn dù sinh ở bất kỳ nơi đâu bạn cũng không bao giờ có cơ hội an lạc thật sự. Nên tư duy thiên quán.

**Khổ đau của già:** thời trẻ trung vóc hình ngay thẳng, khỏe mạnh xinh đẹp, da dẻ hồng hào, tóc đen nhánh, hàm răng trắng muốt, da mịn màng tươi mát. Nhưng về già bị gánh nặng cuộc sống, mọi sự tươi trẻ biến chuyển, lưng khòm chống gậy, vóc thân rạn rỡ bị suy hoại, gương mặt kết nhiều nếp nhăn như tấm vải nhàu, nhan sắc nhợt nhạt, xanh xao như màu vỏ cây, răng rụng, tóc trắng như sương, đầu hói trọc, da dày cộm. Đầu và tay chân v.v... không thể tự chủ, run rẩy. Ngồi xuống khớp xương chân tay nhức buốt, không thể

thong thả ngồi xuống. Lúc ngồi như dây thừng treo bao nặng rớt bịch xuống đất, lúc đứng lên hai tay chống đất, không thể đứng lên nếu không có sự trợ giúp. Lời nói không phát ra rõ ràng, ngọng nghịu lắp bắp. Chân bước chậm không thể bước nhanh. Mặc áo dày thì như bị lửa thiêu đốt, mặc áo mỏng bị rét buốt. Hoạt động một lát thì bị run lẩy bẩy, âm thanh hơi thở khò khè, khó thở v.v... sức lực hao mòn. Mắt muốn nhìn hình sắc nhưng không thấy rõ, tai không nghe rõ âm thanh thuyết pháp, mũi không ngửi được mùi, ăn thức ăn ngon vẫn thấy không ngon do lưỡi không nếm được mùi vị thật sự, ngồi chỗ êm mềm vẫn thấy thô nhám do thân không xúc chạm cảm nhận xúc giác như thật. Tâm trí mù mờ quên hết những gì nên làm hoặc không nên làm, không thể ghi chép v.v... các căn (giác quan) suy hoại. Món ăn uống giảm dần, những thứ muốn ăn lại không thể tiêu hóa, không thể thọ dụng những dục lạc ưa thích như xem ca nhạc, múa hát, uống rượu bia, khoái lạc giao cấu v.v... Hầu hết sinh mạng cạn kiệt, cái chết sắp kề cận, tâm hồn sinh sợ hãi không biết phải làm gì? Khổ đau của tuổi già thật khó chịu đựng. Chúng ta đều chứng kiến trước mắt. Nếu bây giờ đang trẻ trung nhưng bất chợt bạn bị mù lòa thì mọi người trong chúng ta, ai ai cũng muốn chết đi còn tốt hơn bị mù lòa. Suy luận để hiểu giả như lúc bạn không thể đi, đứng, ngồi, mắt mù, tai điếc v.v... mọi khổ đau ập đến chính bạn làm sao chịu đựng đây? Đứ

Karmapa dạy: “Cái già đến rất từ từ. Giả sử cùng lúc xảy đến bạn sẽ không cách nào chịu đựng.”

**Khổ đau 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, trả lời không nổi khi có người hỏi thăm về tình trạng sức khỏe. Bệnh tật làm hao mòn sức sống, làm cho người trở nên khó tính, thân tâm thay đổi. Bốn đại chủng bất hòa do thịnh suy bất thường khiến cho thân thể đau nhức, tâm sầu khổ, thời gian ngắn ngủi tưởng chừng quá dài. Huống hồ những người đau bệnh cả ngày lẫn đêm, trải qua thời gian lâu dài thì đau đớn biết nhường nào. Một số bệnh hoạn làm cho tâm bất an, ma quỷ ám hại đau đớn khốc liệt, không thể chịu đựng, thà 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 thể chữa khỏi nên 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 lòa 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 ngay người thân như con ruột cũng đều tránh xa, lần lần

mặt nhợt đầy dầy, 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 chủng 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 trói buộc khiến bị bệnh hiểm nghèo. Thiền quán tư duy về điều trên, tạm thời bạn không bị bệnh tật nhưng không nên ỷ lại mà an tâm.

**Khổ đau 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 từng tu hành mà đời người đã hết, sắp phải chết, ra đi trắng tay, trong lòng nảy sinh 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 đờ 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 hải 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 thể này Đại Vương! Nghĩ rằng bị đau khổ của mũi tên thần chết xuyên qua thì hãy mau từ bỏ kiêu ngạo”. 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 trừng phạt, bạn phải từ bỏ mọi tài sản, thân bằng quyến thuộc. Hoặc bệnh tật, thiên tai, đói kém, rơi xuống vực thẳm, nước, lửa v.v... tóm lại những đau khổ của tám pháp thế gian, gặp điều không muốn (mất, chê, buồn, tiếng ác). Đối với những vị tu hành giáo pháp Đức Phật bị 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 nghĩ khổ đau bị chia lìa điều 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, 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, sinh 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 bất phong thế gian, trong đó bốn phép được (vui, khen, lời hay) gây khổ đau xa lìa điều mình ước muốn. Đối với các vị tu hành bị khổ đau do tu hành thối lui, mất niềm tin, phạm giới luật, không tìm được thiện tri thức, bạn lành, nơi chốn thích hợp hoặc những điều kiện phát triển tín và giới.

**Suy nghĩ 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, 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 hại, không có lời mà

phải bị lỗ và mắc nợ. Người làm công không tìm được việc, gặp nhiều khó khăn tìm kế sinh nhai. Những người nông dân chịu đựng nóng, lạnh, đói khát, cày cấy, giết hại sinh vật như 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 mệt lử, khi ngựa thồ bị chết, hàng hóa 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 sinh tâm buồn phiền, nếu tìm được cũng khổ do phải bảo vệ khỏi kẻ thù và đối thủ tranh giành nguy hiểm đến tính 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 thì thâm, 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. Người thiếu năng khiếu nói năng làm người chê cười hoặc 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 (Kasang Gyatso – Đức Dalai Lama 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 phải trải qua đau khổ giống nhau. Thấy biết tình trạng đồng số phận này thì hãy phát tâm nhằm lia”. Thân người được ca ngợi là chiếc thuyền lớn vượt qua biển hữu sinh tử. Ngoại trừ việc dùng thân này thành tựu giải thoát đạo là điều đáng ngưỡng mộ. Nói chung thân này là nơi xuất sinh vô lượng đau khổ. Thân hạ mẫn này mong manh không bền chắc nên giải thoát biển khổ luân hồi.

### **b. Khổ đau của loài phi nhân**

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 chồng 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 ty 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 Phẩm, Trì Bồn La Sát, Trì Hoàn La Sát, Hằng Kiên La Sát, Tứ Đại Thiên Vương với Hộ Thần của Tự 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 cưỡi đại tượng tiếp chiến v.v... đến hồ tắm ở Vườn Thô 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 vòi được trang bị mũi giáo bằng sắt. Chúng vung vòi chặt đứt thân thể của các Phi Thiên, chẻ cắt thân hoặc dùng vòi tông vào Phi Thiên làm vỡ tung như cát vỡ nát 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, trong lòng các Phi Thiên cực kỳ đau đớn.

### **c. Tư duy 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 sinh chết thì 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 ngôi 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 sinh 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 bị khổ đau lúc chuyển sinh, tâm ý khổ não khóc liệt gấp mười sáu lần khổ đau của chúng sinh ở cõi địa ngục”. Thời gian chuyển sinh đó trải qua bảy ngày nhưng rất dài. Bảy ngày ở Lục Dục Thiên bằng 350 năm, Tứ Đại Thiên Vương bằng 700 năm, tuần tự cõi Thiên khác bằng 1.400 năm, 2.800 năm, 5.600 năm, 11.200 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 của Thần tiên thì cõi người chỉ trong chốc lát.

Thấy hiện tượng sắp chết của một thiên nam thì thiên nữ không còn muốn sống cùng vị thiên nam sắp chết ấy nữa. Do thích thụ hưởng khoái lạc mà bỏ mặc vị 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 khốc liệt. Điềm chết xảy ra tương tự với các thiên 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 chuyển đặt vòng hoa vào ngực thiên nữ, cầu nguyện bạn sẽ có được tái sinh tốt lành ở cõi người, dùng niềm tin làm lưỡi cày, cày mảnh ruộng phước. Nói lời chúc lành xong rồi bỏ đi. Có một số thiên tử không thích nhìn thiên nữ của mình sắp chết. Các thiên tử, thiên nữ sắp chết giãy giụa thảm khóc như những con trùng nhỏ bị bỏ vào cát nóng bỏng, miệng kêu gào kehu rồi rơi xuống đất, rên rỉ đọa xuống dưới cõi thấp. Chương thứ ba có nói rất rõ sau khi đọa xuống thấp các Thiên thần ấy sẽ sinh ra ở đâu và tái sinh như thế nào? Tạo nghiệp gì tái sinh như thế? Do vì, ở cõi thiên mãi mê say đắm với các khoái lạc tuyệt diệu, buông thả hưởng lạc, rất khó tạo ra thiện nghiệp mới.

Những thiện nghiệp lúc trước đã tạo bị cạn kiệt rồi phải chết đi, tái sinh vào một trong ba cõi ác. Tụ Tại Thiên, các 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 hơn thì làm nhục họ, hăm dọa 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 lẫn nhau 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 như bị khủng bố, chém giết v.v... xảy ra từ 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 chứng 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 đánh trở xuống bị đọa xuống vực thăm địa ngục”. Kinh Niệm Xứ dạy: “Ngước 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 khoái lạc đến đâu thì sau khi chết sẽ bị đọa vào địa ngục. Do vậy, nên chọn làm kẻ ăn mày già nua xin qui y Tam Bảo, ngời niệm tâm chú **Om Mani Padme 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, chuyển thân vào cõi dưới trung hữu (trung âm), rơi xuống hạ giới chịu khổ đau vô lượng. Có một số nhàm lần đã đắc tịch tĩnh ở cõi thiên sắc giới và vô sắc, nhập vào tứ thiên và tứ vô sắc định. Khi có được kết quả đẳng lưu tăng thượng (quả tương ứng với nhân) sinh vào tứ thiên và tứ vô sắc định, sinh lòng tăng thượng mạn cho rằng đã đạt được giải thoát, sau đó trải qua hàng kiếp, đại kiếp say đắm trong thiên định. Khi ngủ say thức dậy biết sắp lâm chung, tâm niệm dục giới hiện khởi phải bị tái sinh trở lại. Vị ấy sinh tà kiến với con đường giải thoát, liền sinh 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 sinh, 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 nhầm lẫn 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 đỏ đốt cháy ở địa ngục, ngay cả ở cõi lành như cõi người và cõi trời bản chất duy nhất vẫn là khổ đau của ba 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 Giá Địa Ngục”.

Đức Phật Vương thứ bảy (Kelsang Gyatso – Đức Dalai Lama thứ bảy) dạy: “Tam giới luân hồi như nhà sắt bốc cháy, khổ bị thiêu đốt lan khắp mười phương, thấy tình trạng mình tựa như cỏ khô ở giữa đám cháy nên sinh tâm thoát khỏi sự lang thang trong nẻo ác này”.

Tư duy khổ đau trong địa ngục, Thiên thần 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 sinh ta phải bị khổ đau tái diễn. Như ở trước đã giải thích vô số lần chịu khổ nạn trong sáu loài chúng sinh, bạn nên thiền quán phương pháp giải thoát luân hồi khổ nạn nhanh chóng qua đến bờ giải thoát bên kia.

### **3. Tóm lược nghĩa khổ đau**

A Tỳ Đạt Ma luận giải có dạy:

“Như gọi lửa của vỏ trấu  
Các cận thủ uẩn phiền não sinh  
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 sinh 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... sinh ra uẩn này; uẩn này cũng từ ái, thủ v.v... sinh 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 cảm 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 sinh 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 hóa là có thể thoát khỏi luân hồi. Nghĩa lang thang trong luân hồi là đang lang thang và sẽ lang thang do hai lý do: 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 sinh 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. Cận thủ uẩn cũng làm nhân sinh 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 sinh trong sáu loài phát sinh khổ đau của già, 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 ngăn ngấm luân hồi, cần đoạn trừ sinh. Muốn đoạn diệt sinh cần đoạn diệt nguyên nhân của sinh”.

Suy nghĩ khổ đau trong luân hồi như trước đã nêu phải phát sinh 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, chứ 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, đứa 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 đây 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 cho 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 sinh góm 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 nhằm lìa luân hồi chỉ qua văn từ thì không thể nào sinh 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, nên không thể không tu tập tinh tuý của giáo pháp.

## **B. Bản thể của con đường giải thoát**

**Phương pháp cắt đứt gốc rễ luân hồi cần tư duy trình tự tập nhân và bản chất của con đường giải thoát.**

**I. Phương pháp cắt đứt gốc rễ luân hồi cần tư duy trình tự vào tập nhân: Cách phiên não sinh, cách phiên não tạo nghiệp, chết chuyển tiếp và nhập thai**

### **1. Cách phiên não sinh**

Nghiệp và phiên não là nguyên nhân hình thành khổ uẩn luân hồi. Phiên não là gốc rễ của nghiệp, nghiệp bị dẫn sinh vào cõi hữu do bị thúc đẩy bởi vô minh v.v... gọi là phiên não. Nghiệp được phiên não nuôi dưỡng trợ giúp ái, thủ tạo thêm nghiệp mới. Nghiệp mới trở thành sức mạnh kế tiếp, tất cả đều phụ thuộc vào phiên 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 phiên não (gốc rễ làm nguyên nhân khổ đau). Vì vậy, phụ thuộc vào sự nhận diện ra phiên não. Ở đây có bốn: **nhận diện phiên não, phiên não theo thứ tự phát sinh, nhân của phiên não và nguy hiểm của phiên não.**

## a. 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 dụng (ngũ dụng), 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 sinh 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 uẩn hoặc năm cận thủ uẩn, các đối tượng bên ngoài và bên trong bao gồm trong ba cõi giới, như vết dầu loang thấm vào vải. Do vậy, khi tâm tham luyến tăng trưởng bạn cần nỗ lực rất lớn để 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 ngày nay, phần lớn 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 nhàm lìa luân hồi, tham dục dẫn đến những phiền não khác như sân hận và tật đố v.v... tạo thêm nghiệp mới của thiện và bất thiện. Tham dục làm cho nghiệp lúc 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 sinh 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 hủy 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 sinh, ngăn chướng chứng ngộ đạo lộ giải thoát. Quả báo kiêu ngạo sẽ sinh 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 tính tội rất khó đoạn và làm gốc rễ phát sinh tất cả phiền não khác.

**Nghi ngờ** là tâm lưỡng lự về Tứ Thánh Đế, Tam Bảo v.v... có hay không có, hoặc không phải là. Dạy rằng: “Nghi ngờ nghiệp quả và Tam Bảo làm chướng ngại cho cõi lành, nghi ngờ về Tứ Thánh Đế làm chướng ngại cho giải thoát”. Nếu nghi ngờ về nghiệp quả, Tam Bảo, Tứ Thánh Đế là nguyên nhân không thực hành tất cả điều thiện để chuyển thành phương tiện đạt thiện thú và giải thoát.

**Tụ hoại kiến** (thân kiến) là chuyên tâm về cận thủ uẩn cho là ngã và ngã sở, có ngã và ngã sở tồn tại tự tại tại trí tuệ tạp nhiễm kiến, cần biết ngoài cách nắm giữ, hành tướng chi tiết chia làm 20 tụ hoại kiến v.v... Tụ hoại kiến này làm chỗ nương tựa cho tất cả ác kiến, cũng là chỗ nương nhờ của tất cả phiền não khác. **Biên chấp biến**

(biên kiến) là chuyên bám vào cái ngã mà hoại kiến chấp thủ, cho cái ngã ấy là thường hằng, bất biến hoặc đồng loại, hoặc đoạn diệt không liên kết sinh là trí tuệ ô nhiễm kiến. Đây cũng trái nghịch với sự loại bỏ chấp đoạn và chấp thường đi vào Trung Đạo, con đường quyết cắt đứt luân hồi. **Kiến thủ** là dựa vào một trong ba hoại kiến, biên chấp kiến và tà kiến làm nguyên nhân chấp thủ, xem uẩn là chủ thể, đây là tuệ tạp nhiễm chấp thủ vào uẩn, cho các ác đó là chánh kiến. Các ác kiến cho rằng uẩn liên tục tồn tại hoặc chấp hữu tình, Tát ca na kiến là tối thắng, với lý do đó chấp cho là chánh kiến. Các kiến này si chấp làm tăng trưởng các ác kiến. **Giới cấm thủ** là tuân thủ giới điều không được vi phạm. Theo truyền thống họ giữ giới đeo mặc da người, sợi chỉ Bà La Môn, búi tóc, có một chân, nhìn chăm chăm vào mặt trời, thân và khẩu hành động như con bò, loài thú hoang dã, thực hành cấm hạnh. Sống như vậy chủ ý nhằm tịnh hóa tội lỗi và giải thoát phiền não, phát sinh tâm nhằm lia luân hồi, đây là tuệ ô nhiễm kiến. Nỗ lực thực hành giới luật liên quan với ác kiến, cấm hạnh xấu ác cũng không thể đạt được khát vọng quyết định thiện (giải thoát), như vắt cát lấy bơ chỉ thêm mệt nhọc không có kết quả. **Tà kiến** là tuệ tạp nhiễm chấp chặt không có kiếp trước kiếp sau, nghiệp quả, Tam Bảo v.v... tồn giảm (có cho là không). Cho rằng chúng sinh có được là do nguyên nhân Đấng Tự Tại, Tổng Chủ v.v... sáng tạo ra, gây tà kiến tồn giảm



đoạn thiện căn, không thực hành thiện nghiệp, chỉ muốn làm điều bất thiện. Chấp giữ vạn vật hữu tình thế gian và vô tình thế giới là do Đấng Tự Tại tạo ra v.v... phần lớn nghiệp hành động cũng do Đấng Tự Tại sáng tạo. Có một số chú giải rằng tà kiến này rất dễ nhận diện đối với kẻ trí thấp hèn lúc tham, sân v.v... khởi lên. 20 tùy phiền não v.v... nên tìm hiểu A Tỳ Đạt Ma Luận và phân chia năm uẩn.

### **a. Phiền não theo thứ tự phát sinh**

Như anh em Ngài Thánh Vô Trước (và Thế Thân) ví dụ như sợi dây thừng khoanh tròn lúc trời chạng vạng tối, đương nhiên lúc đó không nhìn rõ dây thừng, cho dây thừng là con rắn là duy chỉ vô minh, si mê ngăn chướng sự hiểu đúng về uẩn, nhận biết sai lầm về ngã là các uẩn, sinh ra tụ hoại kiến. Từ đó các phiền não khác sinh khởi. Ngài Pháp Xứng và Ngài Nguyệt Xứng v.v... đều đồng chấp nhận rằng: gốc rễ vô minh của mọi phiền não chính là tụ hoại kiến. Điều này đối với phần đông chúng ta sai bảo kẻ khác trộm cắp mà nghĩ rằng không nguy hại cọng lông nào trên thân thể mình. Do chúng ta nghĩ có cái tôi tự tại độc lập hiển lộ rõ ràng, liên tục trực diện trong tâm thức, thấy thương mến yêu quý cái ngã mình một cách kiên cố. Đây là tụ hoại kiến câu sinh. Tụ hoại kiến này cho là phía tôi và phía khác, phân loại riêng rẽ một cách rành mạch cho nên đối với

thọ dụng tài sản, thân thuộc của tôi sinh lòng tham ái. Đối với phía kia sinh lòng hoài nghi và tìm cách tổn hại họ, sinh sân hận. Tương tự, tự cao về ưu điểm của mình, cho rằng không ai sánh bằng ta, điều gì mình nghĩ cũng cho là tôi đúng. Tham chấp có một cái ngã thường hằng hoặc đoạn diệt là **biên kiến, kiến thủ** và từ kiến thủ dẫn đến hành động chấp tà hạnh là tối thắng (**giới cấm thủ**), **tà kiến chấp** không có nghiệp quả v.v... và các nghiệp quả v.v... chúng có hay không có, sinh **nghi ngờ** v.v... nên nói gốc rễ tận cùng của mọi phiền não sinh từ hoại kiến. Vì nguyên nhân trên, khi đối trị những phiền não như tham dục v.v... chỉ là áp chế từng loại phiền não mà không thể đối trị tất cả phiền não. Kinh dạy: “Đối trị si mê là tiêu diệt hết tất cả phiền não.”

**c. Nhân sinh ra phiền não có sáu: Chỗ nương tựa:** nếu hạt giống và tập khí ngũ ngầm của phiền não chưa đoạn diệt thì gặp điều kiện nhất định phiền não xuất hiện, giống như mảnh ruộng và hạt lúa mạch hội đủ phân, nước, độ ẩm chắc chắn sẽ nảy mầm. Đối tượng: đối tượng của tham dục là phụ nữ v.v... đối tượng của sân hận là kẻ thù v.v... khiến cho phiền não sinh khởi và theo sau đối tượng trở thành rõ ràng. Đối với hàng sơ cơ mới bắt đầu tu học do gần kề đối tượng sinh phiền não và khởi ý không đúng lý (phi như lý tác ý) thì phiền não nhất định sinh ra. Vì lý do này các bậc hiền trí ngày xưa

dạy: “Hãy từ bỏ ác cảnh, vui thích”. Mặt khác, luyện tâm bằng cách loại bỏ đối tượng sinh phiền não bằng phương pháp tránh xa quê hương, bà con, đồ chúng, đưa đón, sum họp, tham đồ vật thắm quý xứ Mông Cổ, địa vị cao trọng tương tự như việc làm lợi tha v.v... nên biết cách thực hành điều rất quan trọng này. Một số người đời nay huyênh hoang rằng: chúng ta là người thực hành thừa giáo của đỉnh chiến thắng (Kim Cang Thừa Vô Thượng), lấy ngũ dục làm trang sức, chuyển dụng phiền não thành đạo lộ, đâu cần nương giữ giới luật từ tưng. Họ thích **nơi huyên não hỗn loạn** học đòi bạn xấu trà đình tửu điểm. Nếu nghĩ điều đó là đúng thực hành theo sẽ mau thành tựu hiện tiền. Có câu chuyện xưa: hai anh em ở xứ Phen Gyal, một người uống rượu và người kia không uống. Sau đó người uống rượu đến tu viện Reting về sau không uống rượu nữa. Người không uống rượu đi đến Lhasa sau trở thành kẻ nghiện uống rượu. Những người tâm chưa được kiên định gặp duyên rất dễ bị bạn xấu làm hư hỏng, nếu gặp được bạn tốt đến chết cũng không nên xa lìa, điều này cần ghi khắc. **Luận Thuyết**: nghe tà pháp từ ác tri thức. Pháp sinh phiền não theo kinh điển của ngoại đạo chưa lan truyền nhưng phương pháp hướng dẫn tu tập, nhưng do nghe theo các pháp nổi tiếng, thâm sâu chỉ giáo của đồ đệ Đức Phật vị chưa đoạn phiền não, cuối đời thành chủ nhân của phụ nữ bất tịnh, thấy đã nhiều. Như một con cóc bị mọt ghẻ lây

bệnh cho tất cả các con cóc, gặp một ác tri thức sẽ hành theo những điều bại hoại, bạn rất nên thận trọng. **Thói quen:** hành động nào thành thói quen thì hành động ấy tự nhiên được thực hiện. Từ vô thủy lang thang trong cõi luân hồi quá quen thuộc với khuynh hướng phiền não, cho nên thói quen tập khí rất dễ dàng phát sinh. **Tác ý:** thêm vào đối tượng mình tham luyến cho nó thật tuyệt đẹp, tác ý không hợp lý (phi như lý tác ý) dẫn đến tham dục. Như kẻ thù trước gây hại ta, sau này lại hại ta, bạn tác ý đủ điều xấu xa, sinh ra sân hận. Tác ý về luận điểm của ngoại đạo giải thích nhiều nguyên do sai lạc sinh ra các tà kiến. Nguyên nhân chính của phiền não có ba: phiền não chưa đoạn diệt, đối tượng ở gần kề và vọng tưởng phi như lý tác ý. Những nguyên nhân của phiền não thì nguyên nhân phiền não chưa đoạn diệt tạm thời rất khó đối trị, nên tránh xa tà pháp, bạn ác v.v... đối tượng sinh tham, sân v.v... khéo canh giữ, kiểm điểm tâm thức chính mình, phát động phân biệt phi như lý tác ý. Cố gắng đoạn trừ bằng niệm lực hướng đến mọi đối trị.

**d. Nguy hiểm của phiền não:** phiền não tổn hại mình và kẻ khác, gây khổ đau đời này và đời sau v.v... Sự nguy hiểm như Kinh Trang Nghiêm và Nhập Bồ Tát Hạnh Luận dạy:

“Dù Thiên Long Bát Bộ, tất cả kẻ thù

Cùng nhau hợp sức bắt ta đọa đày  
Vào trong Hỏa Ngục A Tỳ  
Cũng không thể được, nói gì tha nhân  
Nhưng phiền não công năng ghê thật  
Trong sát na ném ta vào Hỏa Ngục A Tỳ”.

Từ vô thủy giặc phiền não tổn hại ta nặng nề. “Không giống như những kẻ thù khác ở thế gian tất cả kẻ thù không như phiền não, kẻ thù trong tâm, dằng dai vô thủy vô chung, hại ta đến mức khốn cùng mới thôi, thuận kẻ thù ở đời còn có lợi, theo nào phiền chỉ hại mà thôi” làm sao không sinh sợ hãi. Tóm lại: tất cả khổ đau và tội lỗi trong cõi luân hồi này tất cả từ phiền não sinh. Chương ngại sinh cõi cao và giải thoát cũng chính là phiền não. Mọi hiểm họa sai lầm cũng từ phiền não. Chỉ nói một ít nguy hiểm của bất thiện và sự nguy hiểm của phiền não. Ở đây không thể nói hết sự nguy hiểm rất rộng lớn và đa dạng của phiền não. Nên học theo các bậc thầy xưa: “Nguyên nhân phiền não có thể ngăn chặn tùy theo khả năng, tạm thời đoạn diệt, biết phân loại và định nghĩa phiền não, lập tức nhận diện khi chúng vừa khởi trong dòng tâm, biết nguy hiểm của chúng và xem như kẻ thù, thiền tập biết cách đối trị áp chế, tấn công phá diệt phiền não”. Thiện tri thức Phenkun nhận biết phiền não suy tư vừa khởi trong dòng tâm thức, thầy lấy tay phải kéo tay trái và nói: “Ta biết kiêu của người

ngữ gì và người đã đến rồi. Người thích vị Tỳ Kheo Tsu Trim Gyawa hay thích Phên Gung Gyal, tự quở trách rằng: ta không cho người ăn dùng một miếng thức ăn nào và áo da dê của thí chủ dâng tặng. Khi thiện tâm khởi, thầy cầm tay phải sinh hân hoan nói thầy tỳ kheo Tsu Trim Gyawa”. Hãy xem tiểu sử của bậc thầy Kadam làm gương mẫu.

## **2. Cách phiên não tạo nghiệp: nhận diện nghiệp được tích lũy và cách tích lũy nghiệp.**

**a. Nhận diện nghiệp được tích lũy:** nhận diện nguyên nhân của nghiệp là tâm hành động như nam châm hút sắt, nam châm không có động cơ mà nó chỉ xúc chạm sắt khiến cho sắt chuyển động. Phải biết tâm này suy nghĩ về đối tượng tốt, xấu làm cho tâm dao động và sai sử tâm sở. Nói chung gọi là nghiệp có ba đối tượng, hành động và chủ thể khi hành động được miêu tả là nghiệp. Ở đời công việc gọi là nghiệp, căn cứ trên hành động đặt tên gọi là nghiệp. Một hành động không có ba độc, hành động ấy gọi là tích lũy thiện nghiệp. Hành động với ba độc mãnh liệt điều động là hành động ác, gọi là tích lũy nghiệp ác. Nghiệp thiện, bất thiện sinh ra quả tốt hoặc xấu, như quốc pháp ca ngợi người hành động tốt và trừng phạt hành động xấu. Hữu Bộ (Tỳ Bà Sa Bộ) cho rằng nghiệp của thân, khẩu là sát sinh v.v... hành động thuộc sắc và vô biểu sắc. Kinh Bộ, Duy Thức

Tông và Trung Quán Tự Tục Phái cho rằng nghiệp có tư nghiệp và tứ nghiệp tạo tác qua thân nghiệp và khẩu nghiệp. Sự phân chia khác nhau theo ví dụ hành động sát sinh, nhân động cơ tâm là tư tâm sở và thời động cơ tâm là tứ nghiệp, là sự nhận diện hành động (nguyên nhân phát sinh hành động) và hành động đang được thực hiện (lúc hành động xảy ra là thời động cơ). Nghiệp phân ra nhiều loại, ở đây cũng nói nghiệp hành động và nghiệp tích lũy, nghiệp phi phước hoặc nghiệp bất thiện. Trong dòng tâm thức của kẻ phạm phu có nghiệp phước thiện gom trong cõi Dục Giới, nghiệp bất động gom trong cõi trên (Sắc và Vô Sắc Giới).

**b. Cách tích lũy nghiệp:** do tự hoại kiến sinh chấp ngã và ngã sở, quá yêu quý ngã nên muốn cho cái ngã được an lạc, không muốn gặp khổ đau. Thực hiện khát khao trên cho đến chết bạn tìm cầu hạnh phúc cho đời này, vô tình bạn tích lũy nghiệp phi phước. Chán ngán sung mãn ở đời này, truy cầu hạnh phúc chính yếu cho an lạc mai sau bạn tích lũy phước thiện. Sinh yểm ly hưởng thụ dục lạc ở cõi dục, chủ yếu tìm cầu sự an lạc ở các cõi thiên định mà tích lũy thiện nghiệp bất động sinh vào ba tầng thiên ở dưới. Bạn cũng nhằm chán cảm thọ (hỷ, lạc) ở cõi đó, truy cầu xả thọ ở Tứ Thiên cho đến Hữu Đảnh mà tích lũy bất động nghiệp.

Như vậy, yểm ly cõi dưới thấp, muốn đạt lên trên cao tích lũy nghiệp sinh lên cao. Yểm ly mọi sung mãn ở cõi hữu, tìm cầu giải thoát với động cơ tâm yểm ly thực hành thiện nghiệp, xa dần luân hồi đến gần giải thoát. Nếu đối tượng đoạn trừ cũng nên đoạn năng dẫn nghiệp phước thiện v.v... thì không cần có được thân tốt lành ở cõi cao tu giải thoát hay không? Đúng là thiên quán chán bỏ nguyên nhân tập nghiệp và phiền não, quả báo tuy nhiên không sai lầm bởi có phương pháp khác thành tựu cõi cao. Với động cơ tâm yểm ly mà bố thí, trì giới v.v... tập nhân trở thành tương ứng với nhân thật sự giải thoát. Có được quả báo thân của trời, người do hướng tâm tiêu diệt tập nhân nên không phải là khổ đế thật sự. Ý nguyện tâm yểm ly tự động tu tập quả thiện ngày càng nhiều càng tốt.

**3. Chết chuyển tiếp và nhập thai:** cái chết xảy ra, từ chết cho đến thân trung ấm (bardo), từ đó tái sinh - sinh hữu.

#### **a. Cái chết xảy ra**

Nghiệp lúc trước giới hạn khoảng thời gian thọ mạng hết, chưa hết thọ mạng nhưng những hiểm nguy đưa đến cái chết chưa đoạn trừ, như không còn vật dụng, gần chết thì chuyển thành năng lực chín mùi của nghiệp dẫn đến thân sau này. Trong nhân có nhiều nghiệp thiện năng dẫn hiện báo và bất thiện nghiệp. Trong đó nghiệp



nặng nhất sẽ được ái thủ tác động<sup>1</sup>. Nếu không như vậy thì từ lúc sinh trải nghiệm nghiệp nặng dẫn thiện và bất thiện, trong đó nghiệp nào nặng được ái thủ tác động theo thứ tự nghiệp nặng sẽ chín mùi trước. Nếu nặng nhẹ ngang bằng nhau thì trong tâm thiện và bất thiện nào có thói quen mạnh thì sẽ thành sức mạnh hiện ra trước. Năng dẫn nghiệp đi theo với năng lực mạnh, nếu thói quen bằng nhau thì lực nghiệp nặng dẫn nào có khả năng hợp với nó sẽ chín trước, nếu thói quen nghiệp nặng dẫn bằng nhau thì hành động nào được kích hoạt trước thì nó sẽ chín mùi<sup>2</sup>.

Có thiện tâm là lúc lâm chung bạn nhớ nghĩ đến, hoặc do duyên người khác nhắc nhở, bạn sinh lòng kính tín Thượng Sư, Tam Bảo. Sau đó sẽ tái sinh làm người để thực hành giáo pháp, ước nguyện gặp được pháp v.v... sức mạnh trực tiếp năng dẫn dắt thiện nghiệp mạnh mẽ thì chắc chắn đời sau có được thân người cao quý. Bạn sẽ thấy mình từ trong bóng tối bước ra ánh sáng, trong lòng sinh hân hoan bao la, thấy nhiều hình sắc đẹp như trong chiêm bao, rất ít đau khổ bệnh tật. Có một số

- 
1. *Tỳ Bà Sa Bộ chủ trương: quả hiện báo duy nhất xảy đến kiếp này mà không xảy ra ở kiếp khác nhưng các tôn phái trên (Kinh Bộ, Duy Thức và Trung Quán) cho rằng quả hiện báo nghiệp nặng dẫn (ở kiếp khác).*
  2. *Nghiệp luân hồi nào nặng, gần và quen v.v... cần hiểu rõ nghĩa của chúng*

người có tín tâm, khi chết thấy mình đến vườn hoa tràn ngập đủ loại hoa đẹp, thấy thân ánh sáng của Thượng Sư và Thiên thần v.v... thì sinh vào cõi lành. Ngược lại là tâm bất thiện. Lúc gần chết bạn tham luyến tài sản, đồ vật v.v... sân hận kẻ thù, phiền não mãnh liệt sinh khởi, tăng sức mạnh năng dẫn nghiệp bất thiện, không lâu thấy sinh vào nẻo ác. Bạn cảm thấy mình từ trong ánh sáng đi vào bóng tối, sinh tâm phiền muộn, nhiều hình sắc xấu xí như trong chiêm bao, bệnh khổ hành hạ dữ dội, hiện ra nhiều tướng trạng khiếp sợ. Ngày nay, một số người tội lỗi lúc sắp chết thấy họ tự giết thịt, bán thịt v.v... vật vã phát tiếng kêu, hoặc thấy người của Diêm Vương bắt ném vào vạc đồng lớn v.v... trong Kinh luận đã giải thích: người bệnh dữ dội không thể chịu đựng, bạn bảo họ nên khẩn cầu Tam Bảo v.v... điều ấy là sai lầm vì trường hợp đó không hợp với tâm ý (họ không có niềm tin Tam Bảo). Tùy trường hợp mỗi người mà nên khuyên hoặc không. Nếu thích hợp nguyện vọng của người bệnh thì nên khuyên khẩn cầu Tam Bảo, danh hiệu Như Lai hay niệm tâm chú vào tai người bệnh là rất quan trọng. Tâm ở trạng thái trung tính, không thiện không ác, là lúc sắp chết không xuất hiện tâm thiện hoặc bất thiện. Như trước đã giải thích khi sắp lâm chung được ái thủ thúc giục nghiệp.

Do thói quen lâu dài thì lúc gần ngưng dứt mọi thô tướng ta sẽ không còn có ngã và sinh chắp vào ngã mà sinh ham thích có được thân trở lại, trạng thái này gọi là “Thủ” làm nhân cho nhận lấy thân bardo trung ấm. Sau đó tắt thở thì một phần tướng vi tế chuyển biến, tâm thức giống như trạng thái trung tính. Trong đời này tích lũy nhiều nghiệp thiện nhưng theo tính khí lúc sắp chết thấy tất cả là kẻ thù sinh lòng sân hận, tham đắm mạnh mẽ kích động vào nghiệp bất thiện. Do đời trước tích lũy nhiều sức mạnh nghiệp thiện và bất thiện dẫn dắt, lúc chuyển tiếp sinh mạng sức mạnh mãnh liệt của nghiệp thiện hợp với “Ái, thủ” kết thành quả thiện. Nếu nói đời này tích lũy các nghiệp thiện lớn lao thì sẽ có quả thiện. Điều đó không hợp lý. Tương tự, đời này tích lũy nhiều tội lỗi, lúc lâm chung tâm thiện của nhiều kiếp trước năng dẫn nghiệp, tuy đã tích lũy nhiều bất thiện nghiệp trong kiếp này, nhưng do nghiệp thiện đời trước mạnh thì sẽ có quả lành. Kinh luận dạy: “Trước khi đi vào tử, tâm vi tế thì tâm thiện hiện khởi xác quyết sẽ sinh vào cõi lành.” Tuy nhiên, thân trung ấm cũng có sự thay đổi, chưa chắc chắn. Người có tội sắp tái sinh vào cõi ác thì phần thân trên gom hơi ấm trước, rồi sau đó phần thân dưới gom hơi ấm sau. Người thiện thì hơi ấm gom phần dưới thân trước, và phần thân trên hơi ấm gom sau.

**b. Từ chết cho đến thân trung ấm (bardo):** chúng sinh thân bardo liền có đủ các căn, sắp sinh vào loài nào thì sẽ có thân hình giống loài đó. Do nghiệp lực thân bardo tự nhiên có thần thông, có khả năng xuyên qua vách núi v.v... không bị chướng ngại. Thân bardo cùng loại có thể thấy lẫn nhau, như thân bardo người thấy thân bardo người khác, loài Thiên thần bardo thấy loài Thiên thần bardo khác. Thấy không sai lầm của Thiên Nhân Tu Sở sinh huệ. A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận dạy: “Có thân trung ấm loài địa ngục cho đến thân trung ấm của các loài Thiên thần thì không thể thay đổi”. Nhưng A Tỳ Đạt Ma Tập luận dạy: “Bardo có thể thay đổi sang thân bardo khác.” Ngài Potowa dạy: “Nếu vì người chết mà người thân làm các điều thiện đúng pháp sẽ có lợi lạc cho thân bardo của họ vì có quan hệ dòng tộc, cùng thọ dụng tài sản, quan hệ pháp. Nếu có một trong ba mối quan hệ trên thì vì người đã mất làm thiện hồi hướng sẽ có lợi lạc.” 1. Con cái, vợ chồng tích lũy thiện nghiệp vì tổ tiên người đã mất. 2. Tài vật chung hưởng vì người đã mất hành thiện. Geshe Dontoenpa dạy: “Các cư sĩ ở Reting hãy góp chung đồ vật với nhau, nếu người này chết thì người còn sống làm thiện hồi hướng sẽ được lợi ích cho người chết. Nếu không gom tài sản chung thì phước phần riêng biệt” là vì ý này. 3. Vì đệ tử qua đời thầy hành thiện. Đương nhiên tài vật của riêng người mất đem làm việc thiện sẽ được lợi lạc.

Ngày nay, có một số địa phương có tập tục giết chết nhiều súc vật làm thực phẩm dâng cúng cho chư tăng đến cầu siêu cho người chết mà tự khoe khoang là làm thiện. Chỉ tổn hại cho người chết tái sinh cõi cao, thêm tội cho người chết như hòn đá chìm xuống đáy sông không thể trôi ra biển, cho nên rất thận trọng việc này. Kinh dạy: “Biển Tầm Hương, Dạ Xoa Dục Thuyết, Phi Nhân Tầm Hương và Lâm Chung Nữ hay sống nương nhờ tìm thức ăn, nhập vào người chết hóa hiện hình dáng của người đã mất, kể chuyện tiểu sử của người chết làm chứng cứ dối gạt thân nhân người chết”. Tôn Giả Milarepa có người đệ tử theo đạo Bon. Khi vị ấy chết, lúc các thầy đạo Bon cúng tế nghi quỹ gần bên Mandala mọi người đều thấy người chết ngồi uống rượu. Tôn Giả Milarepa dùng hào quang chiếu vào, người ấy nói rằng tôi là người đạo Bon gọi hồn ma quỷ, nói xong bỏ chạy xa xa hóa thành con chó rừng rồi biến mất. Có rất nhiều câu chuyện như vậy. Ngày nay, chúng ta thấy người chết trở về với hình dạng ngày trước. Rõ ràng họ đòi hỏi chuyện này chuyện kia, hoặc nhập vào người khác nói nhiều chuyện đáng tin, nhưng đó chính là loài phi nhân hóa hiện hình người đã chết để phỉnh gạt người còn sống. Sau khi chết có thể sinh làm ma quỷ. Dựa vào lý do như trước, những người bị người chết hồn ma nhập cho là chuyện thật, có thân hình giống đời trước. Tôi nghĩ là một sự nhầm lẫn ảo giác rất lớn.

Thấy chúng sinh trung âm của địa ngục như luồng khói đen hoặc như bóng tối đêm đen, mặt cúi xuống, đầu chúc ngược xuống đất mà đi. Bardo của nhân Thiên thấy như vải lông trắng hoặc màu như ánh sáng của ban đêm có trắng sáng, dáng đi thẳng đứng, màu sắc như Nhập Thai dạy: “Bardo của địa ngục chúng sinh như khúc cây cháy. Trung âm của súc sinh như làn khói. Bardo của ngựa quỷ như nước. Trung âm của nhân Thiên như màu vàng kim. Trung âm của cõi sắc giới là màu trắng”. Tái sinh vào vô sắc giới thì không trải qua thân trung âm, vừa chết liền sinh vào danh uẩn của vô sắc. Thọ mạng: nếu tìm được điều kiện tái sinh ngắn nhất là một ngày. Thời gian tái sinh thì mỗi bảy ngày lại đổi thân và sống lại đến tuần thứ bảy là thời gian dài nhất, quyết định phải tái sinh, không sống dài hơn (49 ngày). Cũng cần phải biết có một số luận giải thích là thời gian thân trung âm dài hơn (49 ngày).

### **b. Từ đó tái sinh - sinh hữu**

**Nếu sinh vào thai hoặc trứng** thì thân trung âm đó thấy cha mẹ gần gũi nhau sinh tham ái. Nếu sinh làm con gái thì ghét mẹ thích cha, nếu sinh làm con trai thì ghét cha thích mẹ. Nguyên do thích giao hợp, thân trung âm tiến gần đến nơi ấy, nó không thấy chi phần nào khác ngoài hai bộ phận sinh dục nam nữ, nó liền sinh tức giận chết đi chầm dứt trung hữu (sự tồn tại thân trung âm)

đầu thai vào giữa tinh cha huyết mẹ. Bồn Địa Phận dạy: “Thấy điên đảo nơi tinh cha huyết mẹ”. Những người phá giới, đồ tể v.v... ở thân trung âm, thấy họ chạy đến chỗ súc vật như cừu v.v... hoặc nơi âm thấp, sinh lòng thích mùi hương rồi sinh vào đó. Nếu sinh ở Địa Ngục Nóng thì thích ấm áp, sinh Địa Ngục Lạnh thì thích sự mát mẻ. Phần lớn tái sinh do thấy chúng sinh đồng loại mà sinh tham ái v.v... do tham ái và sân hận trung hữu chết và sinh vào sinh hữu (tồn tại sinh tồn). Từ phiên nào tập tạo nghiệp, nghiệp hiện ra hữu tình thế gian và vô tình thế gian điều này nên hiểu rõ. Nên đoạn trừ các tư duy sai lạc, chấp rằng luân hồi không có nguyên nhân và không sinh từ nhân tương ứng. Không nên nhầm lẫn cách đối vô ngã ở Hữu Đánh. Như trước đã giải thích, nên khéo suy tư theo thứ tự cách nhập luân hồi là gốc rễ sinh đau khổ, hãy nỗ lực tu đạo.

**II. Bản chất của con đường giải thoát:** nương tựa vào đâu để đoạn trừ luân hồi và con đường đoạn trừ luân hồi.

### **1. Nương tựa vào đâu để đoạn trừ luân hồi**

Ngài Potowa dạy: “Từ vô thủy trôi lăn trong sinh tử luân hồi vô số lần. Chư Phật quá khứ đồng như chúng ta nhưng các Ngài đã thành Phật qua nhiều kiếp số bằng bụi vi trần cõi giới, còn chúng ta tiếp tục luân hồi không tiến bộ thêm chút nào, ở trong tình trạng tội tệ như thế

này. Thời gian quá khứ luân hồi đã qua, bạn không thể ngược trở lại nhưng tương lai nằm trong khả năng của bạn, phải đoạn diệt. Thời gian đoạn diệt luân hồi cũng chính thời gian này vì bạn đang có được thân nhân hạ viên mãn”. Như lời dạy trên, ở trong cảnh không nhân hạ viên mãn (bát nạn và thiếu mười điều viên mãn) thì không thể đoạn diệt luân hồi. Như đã nói thời gian có được thân hạ mãn cần phải gấp đoạn diệt luân hồi. Hơn nữa, đời sống thế tục là chỗ phát sinh mọi não phiền như tham, sân, ghen tỵ v.v... là cửa ngõ tăng thêm ác hạnh đấu tranh v.v... nhiều chướng ngại cho việc tu hành Phật Pháp. Vì bạn phải phân tâm nhiều công việc thế tục như đồng áng, nuôi gia súc, buôn bán, lợi tức, nợ nần v.v... Người xuất gia không vướng bận điều đó. Vị xuất gia là đối tượng tu đạo giải thoát tốt nhất. Hơn thế nữa, trên phương diện Bát Nhã Thừa và Mật Thừa thì người xuất gia là đối tượng đặc biệt, được dạy trong các Kinh Luận Đại Thừa có thẩm quyền, mạng mạch của giáo pháp là Biệt Giải Thoát Giới nên bạn phải sinh lòng đại tôn kính hành trì giới luật.

## **2. Con đường đoạn trừ luân hồi**

Đoạn trừ luân hồi khổ đau thì phải đoạn diệt nghiệp và phiền não, là nguyên nhân của luân hồi khổ đau. Trong hai thứ nghiệp và phiền não thì đoạn diệt phiền não là rất quan trọng. Nên thiền quán tu tập phương pháp



đoạn diệt phiền não đầy đủ không sai lạc. Tam Học tôn quý làm quyết định qua phương pháp đối trị phiền não tu tập Tăng Thượng Giới Học làm cho tâm không phân tán, cắt đứt mọi tán loạn bên ngoài như chinh phục kẻ thù, nuôi dưỡng thân quyến. Định Học khiến cho tâm trụ kiên cố, an bình do cắt đứt trạo cử, hôn trầm và mọi tán loạn trong tâm thức. Tuệ Học khiến cho tâm giải thoát mọi phiền não sinh khởi do chấp ngã.

Theo thứ tự như Kinh Tạng dạy: “Nương vào giới sinh định, từ định sinh tuệ”. Hộ trì giới với chánh niệm tinh giác vào đối tượng tu tập cần đoạn diệt thì đặc biệt rất dễ thành tựu định. Thanh Văn Địa v.v... nhiều Đại Luận dạy: “Giới thanh tịnh không thể không tích lũy tư lương tịch chỉ” để ngăn chặn hiểu biết sai lầm nhân quả cho rằng: những người không giữ giới vẫn có thể thành tựu thiền quán không tính (trì giới là nhân thành tựu quả định thiền quán không tính). Muốn đối trị toàn bộ phiền não cần phải thực hành tinh túy Tam Học Tăng Thượng. Đạo lộ của hạng bậc trung chỉ dẫn cho người bình thường thì cần phải dạy theo truyền thống rộng rãi về con đường giải thoát. Ở đây, nếu sinh yểm ly thật sự tự động phát khởi là lúc hướng đến Đại Thừa Đạo, phương pháp hướng dẫn rộng lớn của Tam Học không nói thêm. Nên xem phương pháp thực hành Định Học và Tuệ Học trong Tịch Chỉ Thắng Quán.

Giới học rộng giải thích trong Luật Tạng cần nên biết, ở đây chỉ nói sơ lược. Lợi ích của thọ trì giới luật các Kinh tạng dạy: “Là mạng mạch của mọi thiện pháp, là cờ chiến thắng của tất cả pháp, là thuốc trị lành bệnh tội lỗi, là lương thực của người khổ não đói khát trên đường luân hồi, là vũ khí đánh bại giặc phiền não, là chỗ nương tựa của mọi thiện đức trong ba thừa, được các con của Đấng Chiến Thắng ca ngợi, làm hài lòng Chư Thánh Hiền, được các thiện thần Hộ Pháp ca ngợi, danh tiếng truyền khắp mười phương v.v... vô lượng thiện đức”.

Trong Luật dạy: “Phương hướng nào có người thọ trì giới luật thì ta phát hào quang, ánh sáng xuất hiện, ánh sáng hướng đó làm cho ta ít lo lắng, hướng đó ta không thấy trống rỗng”. Nghĩa là những nơi nào có vị trì luật thì nơi đó có ánh sáng pháp xoá tan bóng tối si mê. Đức Thế Tôn duy nhất làm lợi lạc và thương tưởng, chú ý rằng ai thọ trì giới luật thì vị ấy sống bình an, ít lo lắng, người biết phân biệt phải trái sống đúng như giới luật thì nơi đó có Đức Thế Tôn trụ thế. Như lời thọ ký của Đức Thế Tôn, trong thời ác trược không có vị Tỳ Kheo hộ trì bốn, năm giới của vị cư sĩ. Ngày nay, có một số tự viện tốt nhất không có thuật ngữ phạm giới bất tịnh hạnh, phần lớn những nơi khác không hề hoài nghi về việc phạm bốn giới baladi, mặc pháp y có nghĩa là có giữ giới phạm hạnh. Đây là thời nguy hiểm rất khó giữ giới, nếu

thọ trì giữ một giới trong một ngày thì công đức sẽ nhiều hơn người có tịnh tín dâng cúng phẩm vật thức ăn, nước uống, thắp nệm, đèn v.v... lên vô số tỷ quốc độ Phật, bằng số các thời kiếp của sông Hằng như trong Định Tam Muội Vương Kinh dạy. Các bậc thầy dạy là so sánh thời gian (khó giữ giới này mà giữ được giới) thì công đức rất lớn.

**Nguy hiểm không thọ trì giới luật:** người đã phạm giới thì các thiện đức mới không sinh, sau khi chết lang thang khắp nẻo ác không cùng tận v.v... như trong tạng Luật dạy rất rộng. Phạm một trong những giới nhẹ, nặng, trung bình của Biệt Giải Thoát Giới thì không thể sinh vào cõi lành, làm gì có thể đạt giải thoát như Đại Phương Quảng Bồ Tát Tạng Văn Thù Sư Lợi Căn Bản Nghi Quỹ dạy.

**Cách thọ trì:** nếu không ngăn bốn cửa ngõ phát sinh tội phạm giới thì sẽ vô phương làm cho giới thanh tịnh, không khỏi phạm tội đoạ. Cho nên phải ngăn ngừa cửa ngõ đối trị bất tri (không biết phạm giới) là phải học luật nghi. Ngày nay rất ít người học bốn bộ luật, bốn Bộ Tỳ Nại Da (luật Phân biệt, Bốn sự, Tập sự và Thượng phần). Tóm lược nghĩa này trong Căn Bản Kinh, Quảng Đại Chú Sớ, Chú Sớ Vòng Châu Báu v.v... chỉ dẫn cô đọng từ các bậc trí giả, bạn nên biết mà thọ trì chớ vi phạm, hoặc ít nhất phải biết các tội phạm dựa trên Đại

Trì Luật nghi. Đối trị phóng dật: dùng chánh niệm tỉnh giác theo dõi liên tục, kết hợp biết xấu hổ v.v... phòng hộ mọi hành vi như ăn, uống, đi, đứng v.v... Nếu bạn không hiểu luật thì bạn không biết điều gì được làm và không được, cần phải hiểu điều giới được làm (khai giới) và không được (chế giới) như lời giáo huấn của bậc tri thức uyên bác. Bạn nên ghi nhớ và kiểm tra hành động của ba nghiệp thân, khẩu, ý. Tỉnh giác nhận biết hành động tốt xấu, nghĩ rằng tôi là một vị tỳ kheo đâu được phép làm như thế. Lý do: nếu hành động sai quấy tôi sẽ tự xấu hổ gọi là Tàm, đối với người khác sinh lòng hổ thẹn, họ sẽ nguyên rửa tôi gọi là Quý. Lo sợ quả báo của ác hạnh v.v... liên tục luyện tâm giữ giới kiên định thì giới sẽ được thanh tịnh. **Đối trị bất kính:** nên tôn kính Đức Thế Tôn, đệ tử của Ngài và những vị hữu học phạm hạnh. Do thời ô trược lan tràn, có nhiều người nói giới luật là pháp của Tiểu Thừa nên không thọ trì, mà nói cao pháp Vô Thượng Kim Cang Thừa. Trong Thời Luận Căn Bản Tục dạy: “Vị Sa Di thực hành Kim Cang Thừa v.v... thì thù thắng hơn vị cư sĩ thực hành Kim Cang Thừa”. Nếu ai tu hành Mật Thừa rất đáng để tâm cung kính thọ trì Biệt Giải Thoát Giới. Ngày trước nghĩ nhớ công đức của Tam Bảo mà Đức Vua Ralpachen (vị vua thứ 41 của Tây Tạng) dùng tóc mình bện thành gắm kim tuyến lót đường cho chư tăng đi qua. Nên cung kính niệm ân Tam

Bảo như các bậc thánh hiền ngày xưa. Như trong Kinh Biệt Giải Thoát có dạy:

“Trải qua muôn ngàn trăm ức kiếp  
(Kinh Biệt Giải Thoát khó được nghe  
đọc tụng thọ trì lại khó hơn)”.

Rất hy hữu nghe được danh hiệu Phật cho nên phải cung kính Tối Thượng Tam Bảo.

**Đối trị phiền não nặng:** kiểm tra dòng tâm thức mình phiền não nào nặng nhất cần phải đối trị, đối trị tham dục là quán bất tịnh chứa trong bọc hôi thối, xanh bầm, máu mủ, dòi trùng cắn rứt v.v... những tướng xấu xí hiện ra bên ngoài và thiền quán nhiều lần về sự nguy hiểm của ngũ dục. Phương pháp thiền quán bất tịnh nên xem trong: A Tỳ Đạt Ma luận, Học Tập luận, Thanh Văn Địa luận, Nhật Quang luận v.v... Đối trị sân hận là thiền quán lòng từ, cách chúng sinh bị luân hồi và cách họ si mê về con đường giải thoát. Tiêu diệt si mê và con đường giải thoát liên quan với 12 chi phần nhân duyên lưu chuyển và hoàn diệt. Như trước đã giải thích, đối trị kiêu ngạo là quán sát khổ đau bị phân ly điều mình thích (ái biệt ly khổ), khổ của già, khổ của chết, v.v... suy nghĩ mình phải chịu nhiều loại nghiệp không mong muốn. Đối trị nghi hoặc là nỗ lực tu tập Tứ Thánh Đế, Tam Bảo, nghiệp quả nỗ lực tu tập loại trừ nghịch duyên qua từng pháp một. Muốn khỏi bệnh cần phải nương

những điều kiện thích hợp bên ngoài và cần dùng đúng loại thuốc, đối trị theo từng loại phiền não theo phương pháp mới giải thích. Kinh dạy rằng cần thiền quán về chánh kiến tính không, chứng vô tự tính là đối trị toàn bộ phiền não.

Tuy nhiên chỉ biết tên gọi của các đối trị chưa đủ. Ví dụ bạn có con dao, một loại vũ khí để đánh bại kẻ thù, bạn chưa đánh kẻ thù mà chỉ khoa trương nếu gặp kẻ thù này ta sẽ dùng loại vũ khí này để đánh. Đừng nói chi đến chuyện trong tâm muốn đối trị phiền não sinh khởi. Ngay cả một từ chung chung về phương pháp chuyên chú kiên trì vào đối tượng cần đối trị cũng không biết, mà nói là đối trị lúc phiền não sinh khởi thì bạn trở thành trò cười cho thiên hạ. Ít nhất phải biết từng đối tượng nên đối trị, luyện tập trở đi trở lại, lúc phiền não vừa dấy khởi chỉ giả vờ có thể nhớ biết và nhận diện ra chúng. Nehuzurpa dạy: “Bây giờ, quan trọng nhất là chuẩn bị chiến đấu phiền não bên trong. Nếu không đánh bại phiền não thì giới luật sẽ không được thanh tịnh. Do vì không chiến đấu đê đầu cười cổ phiền não thì không có thiền định và trí tuệ, bạn mãi mãi lang thang trong luân hồi”. Nếu muốn giữ giới thanh tịnh thì lấy giác tri chánh niệm làm nền tảng, khi phiền não vừa dấy khởi trong tâm thức, nỗ lực tuyệt đối đối trị đẩy lùi chúng. Nếu đã đối trị mà không thể dẹp yên và tiêu diệt chúng thì nên khẩn

cầu Thượng Sư Thân gia hộ, tụng niệm chú oai mãnh, chuyên dời chỗ ở, đổi hướng nỗ lực mọi cách tiêu diệt phiền não. Nếu tâm tán loạn trầm bề, trong lòng không cần trọng bằng mọi cách đối trị phiền não, để mặc phiền não sinh khởi và tăng trưởng, chuyện thực hành thiền quán đẹp qua một bên, ngay cả giữ giới thanh tịnh cũng là chuyện vô vọng, bạn nên xếp vào hạng người thế tục.

Ngày nay, có một số vị giả trang thiền tướng giống như tu chứng và có thần thông được mọi người quý trọng hơn người tu trì giới hạnh nghiêm tịnh, đây là điềm báo thời ô trược cùng tận rồi. Điều đó đâu có gì chắc chắn. Ngày xưa, Tôn giả Atisha ở vùng Yerpa có một vị ma nhập vào được gọi là Thần Thông Biến Cảnh đến vấn an Ngài. Thầy Khuton thỉnh Ngài Atisha thu phục Thần Thông Biến Cảnh bằng cách đặt hai tay bên mép của hấn viên đá trắng và hạt đậu và hỏi thân thể trước sau của Ngài Atisha, v.v... hấn trả lời một cách rành rọt. Tôn giả Atisha làm phép đuổi phi nhân ra khỏi xong, hấn hỏi hai bên mép tôi có gì vậy? Hấn không tìm được câu trả lời vì bị lộ bộ mặt thật, mắc cỡ tháo mồ hôi. Có một người chăn dê được KluKarGyal gia trì cho hấn có thần thông bay lên hư không thuyết pháp, khi hấn đến gần nơi của đại dịch giả Rinchen Zangpo thì bị rơi xuống đất thành người chăn dê v.v... Có một hành giả yếu kém về đối trị bị ma quỷ hóa làm Thần Bồn Tôn gây chướng ngại

rất nhiều. Phiền não không giảm dần mà thấy linh kiến của vị thần, chúng thần thông chúng tổ phần lớn bị ma quỷ nhập. Loại cỏ awa được làm cho các con cừu, dê đi qua đường đá đều để lại dấu chân của chúng, tay thấm máu của con rùa ăn đá thì có thể làm dấu tay in trên đá. Con hồ con báo có thể giữ giọt tinh cả ngày v.v... thì có thể biết được hầu hết lỗi của những vị thành tựu. Vì chủ ý này Palden Gompo (Đức HỔ CHỦ) dạy: “Này Nehuzurpa, ngày mai, ngày kia nếu có ai hỏi tất cả vị Geshe tinh yếu của chỉ giáo là gì thì sẽ có người dám nói là chúng thần thông hoặc linh kiến về Thần Bản Tôn, mà phải nói rằng từ việc hiểu chính xác hơn nghiệp nhân quả, hộ trì giới luật mình đã thọ một cách thanh tịnh và tu hành thành tựu làm cho phiền não ngày càng ít dần”.

Khi Geshe Dontoenpa không được khoẻ có một vị đại du già dùng thần thông từ Sangphu đến Reting xuyên qua tường vào phòng hỏi bệnh tình. Dontoenpa quả trách: “Thầy không biết xấu hổ à, cho đó là điều hay ho sao!”. Có một lần nọ ở một ngôi chùa, Dontoenpa phụ tử có một buổi thảo luận thì vị thị giả thưa rằng hôm nay không có chuẩn bị thức ăn. Vị thiền giả liền nói: “Hôm nay tôi sẽ dùng thức ăn Tsampa, đường và bơ khô của vùng Apo”. Một lát sau có một vị thí chủ dâng cúng một thỏi Tsampa, đường và bơ khô với sữa chua đặc chất đầy trên lưng ngựa. Dontoenpa cầu nguyện và



chúc phúc cho vị thí chủ. Thí chủ ra về, Dontoenpa nói: “Tất cả đại hành giả thôi phòng chút ưu điểm như thế, sau không nên như vậy và ra quyết định không được phép thi triển thần thông v.v... một cách vô nghĩa, khi không có chủ đích”. Ngăn chặn làm gương xấu tổn hại Giới Biệt Giải Thoát, mạng mạch của giáo pháp trong tương lai.

Có một số người nói chúng ta là Du Già Mật Chú không cần giữ Biệt Giải Thoát Giới là không đúng. Thịnh Vấn Tục Pungsang dạy: “Đấng Chiến Thắng chúng ta dạy hộ trì toàn bộ giới luật Biệt Giải Thoát Giới, ngoại trừ nghi quỹ và giá giới, các vị cư sĩ Mật Chú Sư, nên thực hành những giới còn lại”. Ngoại trừ những người tại gia tu tập Mật Chú không nhận Biệt Giải Thoát giá tội nhưng cần phải giữ gìn như Biệt Giải Thoát Giới. Đương nhiên các vị tu Mật Chú cần phải giữ Giới Biệt Giải Thoát. Nếu là hành giả Mật Chú Vô Thượng mà trái phạm, khinh nhẹ ác tác của Biệt Giải Thoát trở lên là sẽ phạm căn bản tội đọa của Đấng Thiện Thế, bạn cần cẩn thận hơn. Sharawa Đại Tôn giả dạy: “Nói chung nương vào pháp dù hoàn cảnh tốt hay xấu, trong đó cũng phải như giới luật mà hành”<sup>1</sup> không cần một hai lần<sup>2</sup> tâm

- 
- 1. Đeo đuổi với cao giáo huân thâm sâu lòng lấy nhưng điểm gặp gỡ của giáo pháp là lấy giới luật làm nền tảng, cần học đi học lại. Trước tiên lấy giới luật làm nền tảng, tiếp theo học thứ tự đạo lộ*
  - 2. vì không phải lo lắng không phạm tội đọa*

lượng thiện<sup>1</sup> có thể kiểm soát<sup>2</sup> cảm giác hoan hỷ<sup>3</sup> cuối cùng tốt lành”. Hãy thọ trì giới luật mình đã thọ, quý trọng bảo vệ giới như tròng mắt thì giới luật đều là thiện ở thời gian ngắn hạn và dài hạn đây là pháp như thị, không bao giờ vi phạm giới luật. Nếu lỡ sai phạm liền nỗ lực như pháp sám hối, nên làm cho nền tảng của đạo lộ được kiên cố.

- 
1. quán sát như lý và lời dạy về giới luật để phát khởi niềm tin
  2. nếu phạm giới mặc dù người khác không biết nhưng tâm bạn cảm giác bất an, sinh sợ hãi khi đi ngang qua trước mặt các vị Viện Trưởng, Thầy, v.v... Nếu giới thanh tịnh thì ngược lại.
  3. nếu giới thanh tịnh, sức mạnh của không tội lỗi thì nên cung kính thực hành tất cả giới đại tiểu, thì mọi đời kiếp không nhằm lẫn số đếm sẽ được thân hạ mãn thiện đức tăng trưởng, sẽ chứng đắc quả vị an lạc miên viễn.

## PHẦN V



# LUYỆN TÂM THEO THỨ TỰ ĐẠO LỘ BÁT CỘNG THÔNG CỦA HÀNG SĨ PHU BẠC THƯỢNG

Phát tâm Bồ Đề là cửa ngõ duy nhất vào Đại Thừa, làm thế nào phát tâm và thực hành sau khi phát tâm.

### **A. Phát tâm Bồ Đề là cửa ngõ duy nhất vào Đại Thừa**

Như trước đã nói thiển quán mọi nguy hiểm trong luân hồi, thấy đúng nó như là, tiếp đến thực hành Tam Học tôn quý để giải thoát. Tuy nhiên, sẽ đạt được địa vị giải thoát của hàng Thanh Văn và Độc Giác đoạn chứng phiền diện mà không lợi tha dù chỉ một ngày. Cuối cùng Đức Phật khuyến khích các vị nên thực hành Đại Thừa. Người có trí tuệ khi khởi tâm yểm ly một cách tự động, từ bỏ ước muốn đi vào con đường Tiểu Thừa, sẽ nhập vào con đường Đại Thừa. Trong Đại Thừa có hai: nguyên nhân Bát Nhã Thừa và quả Mật Thừa. Tuy phân chia thành hai con đường nhưng lối vào một trong con đường Đại Thừa độc nhất là phát tâm Bồ Đề. Trong dòng tâm

thức phát khởi tâm Bồ Đề là vị ấy trở thành hành giả Đại Thừa. Nếu xả bỏ tâm này là suy thoái Đại Thừa tâm. Cho nên định nghĩa hành giả Đại Thừa hay không là lúc vị ấy có phát tâm Bồ Đề hay không.

Có người nghĩ rằng: cửa vào Mật Thừa có phải là quán đảnh hay không? Như nói Du Già Hữu Tướng và Du Già Vô Tướng, tu tập thứ tự sinh khởi và viên mãn nghĩa là quán đảnh làm cho thuần thục chín mùi. Mật khác, đã nhận quán đảnh nhất thiết phải phát tâm Bồ Đề hay không, hoặc là tu tập Mật Chú đạo lộ nhưng nghĩ rằng không tu đạo Đại Thừa? Điều này Khedrub Sangkeyeshe – Hiền Trí Phật Trí dạy: “Vì lợi ích của tất cả chúng sinh, con nhanh chóng thành Phật. Con đường Mật Thừa phát thệ nguyện tâm Bồ Đề một cách tự động trong dòng tâm thức là lúc nhập vào Mật Thừa Đạo”. Ý này phù hợp với chủ ý của Tôn Giả Nhất Thiết Chúng Trí Tsongkhapa ghi lại trong Biện Tích Luận, Thứ Tự Mật Chú Luận v.v... dạy: “Không có sự khác biệt giữa phát tâm Bồ Đề trong hiền giáo Đại Thừa và Mật Chú Kim Cang Thừa”, nghĩa là không có sự khác nhau cao thấp thừa giáo nơi hai phát tâm Bồ Đề, hoàn toàn không phải không khác như Thứ Tự Mật Chú Luận: “Vị đệ tử thực hành vì mục đích Vô Thượng Du Già thì cũng là chủng tánh Đại Thừa lớn hơn bởi lòng đại bi, phát niềm tin mạnh mẽ, khát khao mãnh liệt muốn thành Phật

nhanh chóng”. Sự khác nhau phát tâm và lòng bi của Mật Thừa Vô Thượng thì có thể suy biết sự khác nhau về lòng bi v.v... của đệ tử những Tục Bộ khác. Tuy nhiên người có trí nên tìm hiểu nghiên cứu lời dạy của Tôn Giả Je Tsongkhapa để lĩnh hội. Lời giải thích ở đây không phải là tuyên quyết cuối cùng.

Tâm Bồ Đề không những là cho những ai mới vào Đại Thừa đạo mà còn là tinh túy thực hành mãi về sau, làm nền tảng cho bước tiến trên đường giác ngộ phải trải qua. Nếu không xem trọng tâm Bồ Đề này thì dù bạn tu quán vị Thần Bản Tôn du già của kinh mạch, khí và minh điểm, thiền quán tính không, có nỗ lực đến mức nào cũng không thể ngửi được mùi của pháp Đại Thừa. Muốn xếp vào hàng Đại Thừa thì phát tâm Bồ Đề một cách tự động. Cần nỗ lực bằng mọi cách phát tâm Bồ Đề.

## **B. Làm thế nào phát tâm: thứ tự luyện tâm và phương pháp thọ trì nghi quỹ**

### **I. Thứ tự luyện tâm: luyện tâm theo giáo ngôn bày nhân quả và luyện tâm hoán đổi ngã tha**

#### **1. Luyện tâm theo giáo ngôn bày nhân quả**

Chính thức thời thiền: chuẩn bị, chính thức và kết thúc.

## **a. Chuẩn bị**

Thực hành lúc xả thời thiền giải lao. Những điều khác tương tự như trước. Sau khẩn nguyện, chuyên chú vào chuẩn bị: xin Thượng Sư Thần gia hộ cho con chứng tri thù thắng về xả ly tham ái thân quyền, ghét sân kẻ thù trong dòng tâm thức của con và tất cả chúng sinh. Và biết nhận ra mẹ, tri ân, nhớ ân, đền ân, lòng từ, lòng bi, tâm Bồ Đề chứng tri chướng ngại cho tâm xả ly tham ái thân quyền và ghét bỏ kẻ thù v.v... Đặc biệt suy nghĩ trong dòng tâm thức của tự tha, khởi sinh sự chứng tri đặc thù về tâm xả ly tham ái thân quyền, ghét xa kẻ thù.

**b. Chính thức:** luyện tâm truy cầu lợi tha, luyện tâm khát khao Bồ Đề và thiền quán luyện tâm có được kết quả phát tâm Bồ Đề.

**b.1. Luyện tâm truy cầu lợi tha: nền tảng thành lập và thật sự phát tâm khát khao lợi tha**

### **b.1.1. Nền tảng thành lập**

*Tâm bình đẳng đối với chúng sinh:* trước tiên, chuyên tập trung vào đối tượng trung tính không gây hại và cũng không lợi lạc thì dễ dàng phát sinh tâm xả, bình đẳng. Điểm trọng yếu là không chấp thương người thân gần, ghét xa kẻ thù, người không thương không ghét. Có thể khởi ý tưởng rằng: không có tham và sân, là trạng thái tâm tẻ nhất, làm chướng duyên cho việc truy cầu

lợi tha. Bạn không nên nhầm lẫn loại tâm xả như vậy. Nguyên do hướng tâm đến kẻ không thân, không sơ vì trong kiếp này cho đến từ vô thủy, khi làm người thân thì bạn thương yêu lợi ích, lúc làm thù địch bạn tổn hại. Vì họ đã từng đóng vai kẻ thù, người thân bạn vô số lần rồi cho nên đời này làm lợi ích và tổn hại cũng giống như trước. Đối với người bạn thấy thân gần do họ làm lợi lạc, người kia thấy ghét bỏ do họ gây thiệt hại. Không phân chia cả hai đối tượng thân thù mà phải thiên quán tâm bình đẳng tùy theo khả năng. Người thân yêu này thật sự hiện tại đang mang lợi lạc cho ta một chút, nhưng kiếp trước làm kẻ thù gây thiệt hại cho ta điều đứng không lường. Nhớ niệm như vậy, thiên quán tâm bình đẳng. Sau đó, quán sát đến kẻ thù này hiện tại trái nghịch thù địch với ta nhưng kiếp trước ta từng mang ơn nặng của họ, họ đã nuôi dưỡng ta v.v... Tư duy cho đến khi tâm bình đẳng. Quán tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh là lời chỉ giáo quan trọng cần thực hành theo thứ tự.

***Thiên quán chung về chúng sinh:*** tâm ta lấy lý do là lợi ích cho ta gọi là thân thuộc và tổn hại ta là kẻ thù là cơ sở gây ra sự đối đãi khác biệt. Bạn nên tư duy, như trước đã giải thích về sự không xác định. Hiện tại thấy thân gần nhưng trước đó là kẻ thù chặt đầu ta, tổn hại ta thậm tệ, có khi họ đã sinh đến Phạm Thiên giới. Hiện tại là kẻ thù nhưng kẻ thù này đã từng làm mẹ thương

yêu, cho ta bú sữa nhiều hơn nước trong bốn biển. Đòi sau sẽ phải còn làm thân quyến, kẻ thù địch và kẻ bàng quang không thân không thù đắp đôi lẫn nhau. Không lý nào, đòi này tạm thời trợ giúp hoặc tổn hại ta một chút mà cho là thân quyến và kẻ thù nghịch hay sao? Ngay cả trong giấc mơ bản thân bạn cũng không muốn bị đau khổ, không bao giờ biết thỏa mãn hạnh phúc có được, tất cả ta và họ giống nhau. Tại sao một số chúng sinh ta yêu mến, còn một số chúng sinh ta ghét bỏ xa lánh? Đừng nên phân biệt thân thù, hãy để tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Tham dục, sân hận từ vô thủy không những chỉ gây khổ đau mà còn làm chướng ngại lớn nhất cho tâm bình đẳng, cơ sở khát cầu lợi tha, cản trở giải thoát và đạt Nhất Thiết Chứng Trí. Cho nên không bao giờ xả bỏ tâm này. Nhớ ân lúc họ làm thân quyến, chăm sóc lợi ích cho ta mà giữ lòng yêu mến. Đó là tu tập tâm từ khả ái. Những kẻ phạm phu tham ái, quý trọng thân quyến, tham ái này cần ngăn trừ mà thiền quán nhận ra tất cả chúng sinh đã từng là mẹ, tri ân, trả ân v.v... thì lòng bi không bị xen tạp tham ái. Điều quan trọng không có sự phân biệt đối với tất cả chúng sinh.

### **b.1.2. Thật sự phát tâm khát khao lợi tha**

Đầu tiên, thiền quán *nhận ra chúng sinh từng là cha mẹ*, tương tự như hôm nay nhớ lại hành động ngày hôm qua cần nên làm, những sự kiện xảy ra thời trẻ bầy



giờ bạn nhớ lại. Chứng minh rằng ý thức này là dòng tương tục của những ý thức trước. Cũng vậy, trẻ con và loài vật sơ sinh không cần người khác dạy bảo tự nó có thể tìm bầu sữa mẹ bú mớm, để biết rằng do tập khí thói quen trước đây. Tâm thức lúc mới sinh ra cũng có từ tâm thức trước. Lý luận đó chứng minh ý thức của đời trước cũng có từ ý thức trước, có thể suy luận rằng ý thức không có điểm bắt đầu. Như vậy sự sinh của ta không có sự bắt đầu, dòng liên tục kiếp này đến kiếp khác, ta tái sinh ở nơi chốn này không phải một lần mà là vô số lần, có đủ loại thân hình của các loài chúng sinh. Cho nên, chúng sinh này đã từng làm mẹ của ta không chỉ một lần mà là vô số lần, không có một chúng sinh nào mà chưa làm mẹ của ta vô số lần. Hiện tại, không thể ngăn chặn sự tái sinh liên tục trong luân hồi thì tương lai họ còn sẽ làm mẹ ta vô số lần. Tất cả đã từng làm mẹ của ta.

Thật khó phát sinh thấu hiểu rằng tất cả chúng sinh từng là mẹ trong dòng tâm thức của bạn. Nếu thực hành bao nhiêu mà cũng không sinh khởi sự thấu hiểu này thì nên nỗ lực sám hối tội chướng và tích lũy công đức để loại trừ sự hợm hĩnh cho rằng tất cả chúng sinh không đúng đã từng làm mẹ mình. Có chúng sinh kiếp này kiếp trước chưa từng làm mẹ, nhưng đời này rõ ràng ta có mẹ, như những kiếp trước khi ta sinh vào loài hóa sinh v.v... đâu cần có mẹ nhưng không thể nào đồng ý ta không

sinh vào loài khác. Khi sinh từ trứng ta cần có mẹ sinh ra, khi sinh từ thai hàng ngàn vạn lần ta có ngàn vạn bà mẹ. Tiêu biểu một số trường hợp trên nên biết từ vô thủy ta được sinh ra vô số lần bằng thai sinh và trứng sinh. Nhất định tất cả chúng sinh đã từng làm mẹ của ta vô số lần.

**Tri ân:** trước tiên quán tưởng trước mặt bạn là hình ảnh bà mẹ già của kiếp này, không chỉ duy nhất trong kiếp này mà từ vô thủy đã từng làm mẹ của ta vô số lần. Lúc làm mẹ, bà đã bảo vệ ta, curu mang gần mười tháng dài, sợ không dám làm con trong bụng bà đau bà không dám buộc chặt thắt lưng, tự mẹ chịu đói khát không dám uống ăn thức ăn có hại cho thai nhi, mọi hành xử đi, đứng v.v... cẩn trọng, xem nhẹ sự an vui của riêng mẹ, chỉ làm mọi điều tốt nhất cho đứa con bà. Sinh tạo cho ta vóc hình thân người nhân hạ viên mãn là ân lớn đầu tiên. Đâu cần phải nói loài động vật sinh bằng thai được thương yêu của mẹ. Khi vừa sinh ra đứa con đỏ hồng như loài vật, chân tay bướng bỉnh không thể đứng dậy, gặp khó chịu không biết nên làm gì, phân dơ vung vãi tứ tung, nôn mửa v.v... Bởi tình yêu của mẹ, bà vui vẻ, chăm sóc, tắm rửa dọn dẹp như người nghèo tìm được kho báu, đặt con trong chiếc nôi êm ái, lúc con khóc mẹ vẫy vẫy múa may mười ngón tay, sợ con lạnh đêm ngày ấp ủ bông trong tay truyền hơi ấm cho con, luôn

nở nụ cười triu mến, ánh mắt thương nhìn, gọi nhiều tên gọi đáng yêu, thỉnh thoảng bông trong lòng cho con bú, không dám lau nước mũi của con bằng tay, sợ con đau nên dùng miệng hút nước mũi cho con. Có thể dùng tay dứt thức ăn cho con, ngại con đau nên mẹ dùng lưỡi mềm mớm thức ăn cho con. Có thể lấy đồ vật gỗ dọn phân dơ nhưng lo sợ con đau, bà dùng tay dọn phân tiểu cho con. Ban đêm ngủ sợ con nghẹt thở đặt ở chỗ an toàn không nguy hiểm cho con. Toàn tâm lực của mẹ lo lắng không dám ngủ ngon giấc, trong giấc mơ không quên tưởng nhớ đến con.

Mẹ dạy cho con bước đi chập chững, bước một, bước hai, dạy cho con tập nói từng lời gọi cha, gọi mẹ. Sợ con bị phỏng lửa, nước cuốn trôi, lo cho con rớt té xuống vực, chăm sóc từng thức ăn uống, sợ nóng lạnh dùng tay kiểm tra, nếu nóng mẹ lấy miệng thổi cho nguội v.v... Khi con vừa mới lớn, mẹ làm mũ, giày, áo quần đẹp v.v... cho con, dạy bảo con đủ điều, khuyên dạy việc nhỏ nhặt như cách cột thắt lưng, buồn lo con mình thua kém bạn bè chúng bạn của nó. Đau buồn thương con khổ đau vì nó xấu xí, dưỡng nuôi yêu thương như trái tim mình, quý trọng như đôi mắt của mẹ, đại ân yêu thương vô bờ bến.

Cố gắng làm giàu dành dụm tài sản cho con, cho con khỏi mọi tội lỗi tiếng xấu, lo sinh kế cho con sau

này, tự cha mẹ không dám ăn, không dám mặc, để dành tất cả tài sản nhà cửa, gia súc cho con. Sau này được xuất gia, con được bậc thiện tri thức cứu mang dạy dỗ, hiểu được giáo lý của Đức Phật, ăn mặc, chỗ ở, thuốc men v.v... mọi điều kiện thuận duyên tích lũy mọi thiện hạnh từ đầu đến cuối mẹ có ân rất lớn.

Tóm lại: đứa con bị bệnh, chết v.v... mẹ đau đớn hơn ai hết. Con được an vui hạnh phúc sung mãn thì mẹ là người vui sướng nhất. Khi con xa xứ, lòng mẹ lo nghĩ con mình có được an bình hay không, tâm trí dôi theo không hề xao lãng như đang chuyên tâm vào đề mục thiền định. Luôn nghĩ làm điều gì cho đứa con này không bệnh, sống lâu, dưỡng nuôi con với mong ước duy nhất cho con an vui không thua kém bạn đồng lứa. Lúc con bị bệnh, nếu không có mẹ thì con ăn phải đất mà chết, hoặc bị rơi xuống vực, hoặc bị gia súc dẫm đạp, hoặc bị nước cuốn trôi, hoặc bị lửa thiêu đốt v.v... những duyên đưa đến cái chết nhưng mẹ đã cứu vô số sự tổn hại cho đứa con bà. Các bậc thầy xưa dạy: “Mỗi ngày mẹ cứu vớt con hàng trăm lần thoát chết”. Làm lợi ích cho con như cho thức ăn uống ngon, mặc quần áo đẹp, đeo trang sức, cho mọi châu báu vật chất giá trị tất cả cho con. Dù có cho con cả vương quyền Chuyển Luân Thánh Vương cũng nghĩ là hơi thiếu, luôn nghĩ sẽ cho con nhiều hơn nữa, chăm lo cho con không thể suy

lường. Cha mẹ nghèo khó sẵn sàng làm mọi điều gian khổ mà chẳng ngần ngại làm tội lỗi, mang tiếng xấu, chẳng màng sức khỏe, bỏ cả tự trọng bị người khác xua đuổi như chó, xem thường đàn áp, vay xin để lo cho con miếng ăn áo mặc. Đặc biệt như mẹ trong đời này làm biểu tượng, đặc ân cho con ấu thơ như loài vật nhỏ này được xếp vào hạng người đầy đủ thân hạ mẫn. Ân đức đó không thể nghĩ bàn. Bạn thiên quán cho đến khi nào mắt rung rung lệ, lông trên thân dựng ngược v.v...

Không những khi có được thân người ta có vô số bà mẹ, mà còn khi sinh vào loài vật đi bằng chân như con cừu, con bò v.v... ta có mẹ thương yêu lấy lưỡi liếm sạch, cho bú mớm, vì con mà bỏ mạng. Con chim đại bàng mẹ lấy cánh che con để loài mãnh thú không ăn thịt con mình. Bỏ mạng sinh mạng mình vì bảo vệ tính mạng con mình, không thể tính cho hết. Cũng nên tư duy phương cách những loài chúng sinh khác làm lợi ích cho ta do tình yêu thương vô lượng của mẹ. Khi lòng tri ân mẹ trong đời này tự động khởi sinh thì bạn nên suy luận ra những thân quyền khác như cha v.v... kẻ không thân không thù, tiếp đến kẻ thù. Theo tuần tự thiên quán để thể nghiệm chắc chắn. Sau cùng thiên quán đến tất cả chúng sinh. Cùng một lúc kết hợp với hoán đổi ngã tha thì sau đó thiên quán những tài sản thọ dụng của thân cõi cao v.v... cho đến tích lũy hai tư lương viên mẫn, tu

tập sáu Ba La Mật v.v... đều nhờ ân của chúng sinh mà thành tựu.

**Thiền quán về đền ân:** nếu biết ân đức lớn lao như trên mà bạn không muốn đền đáp ân ấy thì là kẻ hạ liệt thấp hèn. Ở đời, nếu không cảm ơn ai cho bạn một chút thức ăn, đồ mặc là điều đáng xấu hổ. Người ta cho con chó thức ăn, ăn xong nó không mừng vẫy đuôi còn bị chê trách. Chúng ta hành giả Đại Thừa phải biết xấu hổ, nên phải đền ân. Sự tri ân dưỡng dục của mẹ già đối với ta và Đấng Đạo Sư giống nhau. Đấng Năng Nhon hành trì nhiều hạnh khổ khó hành để đền đáp ân ấy, bây giờ Ngài đã thành kho báu chứa thiện đức, còn ta không muốn đền ân mà còn tổn hại tất cả chúng sinh mẹ ân nhân, hôm nay vẫn chưa thoát khỏi trói buộc trong biển luân hồi. Cần suy biết sự khác nhau giữa ta và Đức Phật. Vậy ta cần nên đền đáp ân đức cho hợp với đạo hạnh cao thượng biết hổ thẹn.

Ví dụ: bà mẹ già đại ân nhân của ta, mắt sáng có thể đi được trên đường một cách an toàn nhưng bà đã mù lòa cả hai mắt, không thấy đường bà cần có người dẫn dắt, trông cậy vào người dẫn đường nhưng không ai giúp. Nếu bà không có người dẫn dắt mà bà không bị điên khùng thì có thể tự dò dẫm đường đi nhưng bà bị ma quỷ quấy nhiễu điên loạn. Nếu bà bước đi vững vàng không bị vấp ngã tạm thời không nguy hiểm đến

tính mạng. Nhưng bà không thể như vậy, bà bước loạng choạng, mù loà, điên dại đang ở bên cạnh vực thẳm ác đạo. Đứa con của bà thấy thế làm sao có thể ngồi nhìn mẹ một cách thư thái cho được. Từ vô thủy ân dưỡng nuôi của những chúng sinh mẹ già này, không có mắt để thấy con đường cõi cao và quyết định thiện. Bà không có thiện tri thức dẫn dắt kẻ mù lòa, quý quái phiền não quá nhiều, tâm thức điên loạn không biết gì, trong từng sát na vấp ngã không thể không chế ác hạnh luân hồi nói chung và ác đạo nói riêng, như đang ở bên bờ vực thẳm ác đạo luân hồi. Nếu bỏ mặc bà là ta không có tâm liêm sỉ. Ta phải gánh lấy trách nhiệm đền ân chúng sinh mẹ già này, hy vọng đem lại một chút ít an vui hữu lậu, nhưng lợi ích thì ít mà sự hiểm họa nhiều hơn. Vì những chúng sinh mẹ già này ta mong ước làm lợi ích cho mẹ bằng tất cả khả năng và nỗ lực không thể nào không đạt được thân hạ mãn an lạc trong luân hồi. Tất cả chúng sinh không nhận diện được lợi hại nên bị dối gạt lâu dài, không biết cách loại trừ tổn hại và làm lợi ích. Ta biết một chút về lỗi lầm của tập phiền não và thiện đức của giải thoát, tạm thời ta không bị lừa dối như kẻ phàm phu trẻ con kia. Cho nên ta phải làm lợi ích cho chúng sinh, đáp đền ân đức của chúng sinh mẹ già yêu quý.

## **b.2. Luyện tâm khát khao Bồ Đề**

**b.2.1. Tu tập lòng từ:** trước tiên để thiên quán lòng từ đối với thân quyến như mẹ v.v... tiếp đến kẻ không thân không thù, và sau cùng quán về kẻ thù, theo thứ tự quán lòng từ gửi đến tất cả chúng sinh. Thông thường có nhiều đối tượng thiên quán về đền đáp ân chúng sinh mẹ già hoặc quán tóm lược là đưa họ đến an lạc và trừ diệt khổ đau. Chúng sinh mẹ già yêu dấu rất thiếu thốn an lạc thật sự. Phần lớn sinh ở loài súc sinh, ngã quỷ và địa ngục, hoàn toàn bị khổ đau không thể chịu đựng nổi, một chút cơ hội an lạc cũng không có. Những chúng sinh ở cõi lành tuy có chút an lạc hữu lậu nhưng vốn không có an lạc vô lậu. Hiện tại họ đang bị si mê về an lạc, không biết rằng nền tảng nguyên nhân gây đau khổ chính là hành khổ, ít người tạo nhân an lạc, luôn thất bại về sự nỗ lực đạt con đường giải thoát, chỉ gieo được một ít nhân thiện sinh cõi lành. Suy nghĩ: thật tốt biết bao cho tất cả chúng sinh mẹ già này có được an lạc và nhân an lạc, mong cho họ có được an lạc và nhân an lạc và tôi sẽ làm cho họ có được an lạc và nhân an lạc.

Tư duy thiên quán rộng, như trước đã nói chi tiết, suy tư về sự thiếu thốn điều thiện và an lạc của chúng sinh cõi ác và cõi lành trong giai đoạn bậc tiểu và bậc trung. Chúng sinh mẹ yêu này không bao giờ sinh vào bất nạn nơi không viên mãn. Thật tốt biết bao chúng



sinh mẹ yêu có được thân hạ mẫn tốt lành, có được thiện đức cõi cao, không bị nhiễm ô tà mạng. Ăn mặc, chỗ ở, thuốc men v.v... đầy đủ mọi nhu cầu cần thọ dụng. Thật tốt biết bao họ gặp được bạn tốt hợp với nguyện cầu, được bậc thầy minh sư Đại Thừa dắt dẫn. Thật tốt biết bao chúng sinh mẹ yêu tham học hỏi, tư duy không biết thoả mãn đến tận cùng, ba nghiệp thân, khẩu, ý không bị nhiễm ô, tự do tu hành, niềm tin kiên cố đối với Tam Bảo, bố thí, trì giới, thực hành hết thấy thiện hành, tu học Tam Học, không rời bỏ tâm từ, tâm bi, tâm Bồ Đề, sáu Ba La Mật bao gồm hai tư lương cho đến tận cùng cứu cánh. Thật tốt biết bao, chúng sinh mẹ yêu đạt được quả vị Phật viên mãn vô thượng. Nhờ năng lực thiện căn của con và chúng sinh mẹ yêu, mong cho dòng tâm thức của tất cả chúng sinh mẹ yêu có được thiện lạc tạm thời và dài lâu. Bằng mọi giá tôi sẽ tích lũy tất cả nhân an lạc và an lạc cho tất cả chúng sinh mẹ yêu. Cầu cho những chúng sinh ở cõi thấp, ác đạo có được thân hạ mẫn, kẻ đói được thức ăn no đủ, kẻ khát được nước uống, người bệnh được thuốc hay trị lành bệnh, kẻ nghèo hèn được giàu có v.v... Thiền quán về việc làm thoả mãn ước vọng cho tất cả chúng sinh, ước vọng an lạc thiện lành tạm thời và cứu cánh.

## **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 nhân 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 sinh vào cõi Phạm Thiên.* Giải thích rằng: tu tập tâm từ trải khắp chúng sinh ở một châu, do đó sẽ sinh làm Chuyển Luân Thánh Vương, cho đến tu tập tâm từ trải khắp Tam Thiên Đại Thiên thế giới sẽ sinh vào Phạm Thiên. Tu tập tâm từ trải khắp chúng sinh 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...

### **b.2.2. Tu tập tâm bi**

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 sinh 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

cho dù 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 sinh nẻo ác. Các chúng sinh ở cõi lành thì bị phiền não tham, sân, si v.v... trói buộc ba nghiệp thân, khẩu, ý không thắng vượt qua bất thiện, trở thành nhân sinh vào ác đạo. Suy biết đã (sinh vào) rơi vào ba ác đạo đau khổ không thể suy lường, các thân phần bị lửa thiêu đốt khổ sở mãnh liệt dẫu 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 năm) 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 sinh 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 sinh 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

trôn chạy cách nào cũng không thể thoát chết, bị người đồ tể bắt giết, đặt vào chỗ đất giết mổ, không thể bay, không thể trôn đi đâu, không ai cứu giúp, không một người quen, không có quân đội; các chân bị dây buộc chặt không thể di động, bị tên đồ tể thân hình nặng nề đè lên mình, bị 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 xót, bị chết thần thức lìa thân mạng trở thành thức ăn nuôi thân cho kẻ khác, nên sinh thương xót. Thật tốt biết bao những bà mẹ già thoát khỏi đau khổ này.

Như trước đã giải thích khổ đau của các chúng sinh ở Địa Ngục Nóng, Địa Ngục Lạnh v.v... cảm thọ đau khổ như thế nào? Khổ đau của loài súc sinh ăn nuốt lẫn nhau, ngu si, bị người sai khiến; khổ đau của loài ngựa quý bị đói khát, mệt mỏi sợ hãi v.v... khổ đau ở loài người: sinh, già, bệnh, chết, gặp kẻ không ưa (oán tắng hội khổ) v.v... khổ đau của chư Thiên là 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 tội cùng, chắc phải sinh 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 sinh 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 sinh lòng thương. Do chúng không biết dòng sinh diệt, những người này trước kia đã từng nuôi dưỡng ân đức vô vàn đối với bạn. Thật tốt biết bao tất cả chúng sinh thoát khổ đau v.v... Như trước đã giải thích, các chúng sinh 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 sinh.

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 vi tế. Thiên quán thật tốt biết bao các mẹ già chúng sinh 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 sinh, con sẽ làm cho tất cả chúng sinh 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 văn thơ trong chương Hồi Hương của Nhập Bồ Tát Hạnh:

“Cầu cho các chúng sinh chấm dứt khổ đau

Mong cho an lạc viên mãn phát sinh”.

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 như 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 sinh, 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 khỏi và đối với tất cả chúng sinh không khác (đứa con một yêu quý nhất) tự động sinh 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 sinh 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 sinh như thương yêu đứa con quý mến dễ thương của bà là định mức của 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 sinh thoát khỏi đau” mà không biết chừng mực tâm từ bi thật thực phát sinh. 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 hổ (chuyện không đâu, vốn hổ không có sừng, làm gì có nếp nhăn trên sừng hổ). 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.

### **b.2.3. Tu tập tâm tăng thượng**

Câu nguyện tất cả chúng sinh có được phúc lạc, mong sao xa lìa khổ đau, không phải phát thệ nguyện hứa làm lợi ích cho chúng sinh 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 sinh mẹ già, trừ diệt tất cả nhân khổ đau và khổ đau của chúng sinh 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 sinh và đền đáp lòng từ 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. Bạn thấy có khả năng hoàn thành nghĩa vụ lợi ích cho tất cả chúng sinh hay không? Hiện tại, không đủ khả năng hoàn thành việc lợi ích cho một chúng sinh nói chi đến tất cả chúng sinh khác. Không những thế tất cả A La Hán của hàng Thanh Văn, Duyên Giác bị giới hạn việc lợi ích cho chúng sinh,



không thể lợi ích hoàn toàn. Các vị Bồ Tát ở Tu 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 phiến diện: “Đức Như Lai so với Bồ Tát tối hậu hữu (vị Bồ Tát không tùy nghiệp lực luân hồi thọ sinh 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 tặng cho đến thị hiện pháp thân làm lợi ích cho chúng sinh khiến cho một số chúng sinh 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 sinh 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.

### **b.3. Thiên quán luyện tâm có được kết quả phát tâm Bồ Đề**

Con vì giải thoát mọi khổ đau của tất cả chúng sinh 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 tưởng trên đỉnh đầu có Thầy Chư Thần phân thân thứ hai hòa nhập vào bạn hóa thành thân của Đấng Năng Nhon Bôn Sur Thích Ca. Thấy rõ ràng mình là Đấng Năng Nhon phóng hào quang hóa thành thiện căn, thân, thọ, dụng hóa thành cam lồ ánh sáng năm sắc mang sự mát dịu xóa tan khổ nóng bức cho chúng sinh ở Địa Ngục Nóng, mang hơi ấm xóa tan khổ lạnh giá ở Địa Ngục Lạnh, trừ đói khát ở chốn nạ quỷ, trừ ngu si ở loài súc sinh v.v... Chỉ vừa xúc chạm hào quang, khổ đau của chúng sinh được dập tắt, tịnh hóa khổ đau và tội chướng tập khí của từng loại chúng sinh trong sáu loài chúng sinh chuyển thành thân Đấng Năng Nhon, thế giới chuyển thành Tịnh Độ. Kết thúc và thời nghỉ giải lao thực hành như trước.

## **2. Luyện tâm hoán đổi ngã tha**

Suy nghĩ xung quanh bạn rõ ràng có đủ tất cả chúng sinh. Chúng ta ngày trước quen với ái trọng bản thân tự động phát khởi, bỏ mặc chúng sinh khác, chấp thủ như vậy không hợp lý. Tại vì sao? Là vì bạn và tất cả chúng sinh 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 sinh khác không liên quan với bạn?

Có nhiều nguyên nhân chứng minh rất hợp lý để ái trọng các chúng sinh là từ vô thủy trong vòng lang thang luân hồi, các chúng sinh 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 sinh, chúng sinh dệt hoặc đánh bóng mà thành. Thức ăn bạn ăn do nhiều chúng sinh nỗ lực gieo trồng, sữa uống và thịt của chúng sinh bạn dùng. Chỗ ở của bạn được chúng sinh 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 ả sĩ có đủ thuận duyên để làm lành là nhờ ân của chúng sinh. Suy nghĩ kỹ hơn thì nương nhờ ân của chúng sinh giúp cho tất cả tư lương thiện của bạn thành tựu. Do giữ giới, từ bỏ tổn hại chúng sinh khác, bạn có được thân người hạ phẩm. 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... Do nương nhờ chúng sinh, bạn được thành công.

Muốn thành quả vị Phật Toàn Giác bạn cũng nương nhờ chúng sinh khắp hư không giới mà phát tâm từ bi, căn bản của đạo Đại Thừa, phụ thuộc vào chúng sinh hành sáu Ba La Mật, hoàn mãn hai tư lương (phước và trí). Nương nhờ chúng sinh, 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, không một quả thiện đức nào thành mà không nhờ ơn chúng sinh.

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 sinh, gặt quả chín mùi lợi ích tạm thời và lâu dài cứu cánh. Điều đó chứng minh rằng chúng sinh xứng đáng được 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 sinh tham đắm, đối với tha không ái trọng phát sinh 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 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 sinh 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 sinh 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 sinh. 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 Nhon 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.

Nếu không phát khởi ý tưởng các chúng sinh 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 sinh. 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 sinh 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 nhất 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 chân 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 sinh an vui lợi ích. Chư Phật ban sơ phát tâm, thực hành những hạnh khó hành, đắc quả cứu cánh, chuyển pháp luân chỉ vì lợi ích cho chúng sinh.

Dạy rằng: nếu làm tổn hại chúng sinh là làm tổn thương Đấng Năng Nhơn, làm lợi ích cho chúng sinh

như phẩm vật cúng dường tối thượng dâng lên Đức Phật. Tại vì sao? Vì các Ngài ái trọng chúng sinh nên bạn rất nên ái trọng chúng sinh. Hãy gieo hạt giống phước đức vào ruộng chúng sinh bằng cách ái trọng chúng sinh (giữ lòng thương yêu) là cơ sở phát sinh mọi tư lương thiện ở tạm thời và lâu dài. Nếu bỏ mặc chúng sinh, nghịch phạm chúng sinh thì sẽ dẫn đến mọi suy thoái tai ách. Bạn nên ái trọng thương yêu chúng sinh hơn cả sinh mạng mình. Từ nay trở đi không có tâm bỏ mặc chúng sinh, dù là trong một sát na không phát sinh. Không phải lời cầu nguyện suông làm hoàn thành lợi tha, mà bạn xin nhận hết tội lỗi khổ đau của tất cả chúng sinh mẹ già đang chịu trăm ngàn khổ đau bất hạnh, mọi thiện lành hạnh phúc của bạn dâng tặng cho chúng sinh. Con sẽ làm cho tất cả chúng sinh xa lìa khổ đau và có hạnh phúc viên mãn. Xin Thầy Chư Thần gia trì. Thịnh Thượng Sư Năng Nhon trên đỉnh đầu con, từ nơi ngực Ngài phóng ra hào quang chiếu đến tất cả chúng sinh xung quanh, mang hết tập khí nghiệp phiền não tội nghiệp của các chúng sinh đem vào giữa ngực con, làm tiêu sạch ái trọng tự thân, quán tưởng chúng sinh hoàn toàn loại bỏ khổ tập.

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 sinh 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 hội 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 Tăng 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 ba 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 như thân, thọ dụng, thiện căn của năm loài chúng sinh, bardo, hữu học, Thầy Chư Phật xin nhận. Đôi khi, trước tiên là cha mẹ, bà con sau đó đến chúng sinh không thân không thù, kẻ thù, thế giới, bốn châu, Đại Thiên từ một cho đến tất cả chúng sinh. Theo thứ tự, thiền 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 thiền quán cho nhận



(tonglen) cùng một lượt, làm cho các chúng sinh 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 hóa thân thứ hai hoà nhập vào, bạn trở thành Đấng Năng Nhon phóng hào quang chuyên thành Tịnh Độ và tịnh hóa chúng sinh như trước. Thỉnh thoảng, quán có bao nhiêu chúng sinh là Đấng Năng Nhon phóng chùng ấy hào quang và dòng cam lồ tịnh hóa tội chướng của các chúng sinh, rồi đặt họ vào Phật Địa.

Đã nói Đạo Sư Năng Nhon lúc Ngài ở địa ngục kéo xe ngựa, duyên thấy bạn mình mà phát tâm thương quý chúng sinh khác. Ở trước Phật Bảo Tạng Phạm Chí Hải Trần phát tâm Bồ Đề, lúc trước Đấng Đại Năng Nhon 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 Hòa 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 đi 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 mình, chắc 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 sinh vào nơi này”. Vừa phát nguyện xong bánh xe nhắc bổng lên không trung và liền sinh vào cung trời Đâu Suất. Có một kiếp sinh làm Vua Liên Hoa, dân chúng bị bệnh dịch khổ đau. Vì muốn làm lợi ích cho dân, vua nghĩ mình sinh làm con cá (Rohita) rồi liền tái sinh ở dòng sông cho dân chúng ăn thịt khỏi bệnh giúp họ làm lành. Có một kiếp tái sinh 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 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. Có kiếp làm vua Bi Lực cho năm quỷ La Sát hút máu mình, v.v... Xem truyện Tiên Thân Đức Như Lai. Kẻ phạm 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 sinh 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 Dontoenpa nói rằng: Ông có lòng tốt xin 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 Dontoenpa 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 dạy: “Nhiều kiếp về trước ta ái trọng chúng sinh khác, tu tập tâm tăng thượng đi vào đại lộ thên 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 Dontoenpa chỉ tu tập tâm Bồ Đề làm thiền quán chính yếu. Lúc sắp lâm chung chấp tay nguyện cầu: “Cứu độ cho chúng sinh chưa được cứu độ, bảo vệ cho chúng sinh không người bảo vệ, tương tự ở mọi nơi chốn, thế giới, thân quyền và những ai không nơi nương nhờ, ta sẽ làm chỗ nương nhờ cho tất cả chúng sinh”. Sau đó Ngài an nhiên nhập diệt. Trước mặt Geshe Dontoenpa hỏi ba huynh đệ đồng môn là Puchung, Chengawa và Potowa ở xứ Kham về sự lĩnh 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. Dontoenpa nói: Ngài Gompawa là người lãnh hội pháp, tu hành Phật đạo. Có rất nhiều công đức khác, nếu nói bây giờ không làm cho Dontoenpa 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 sinh tôn quý”. Điểm quan trọng ở đây là bạn dâng tặng tất cả phần thắng và lợi lộc cho chúng sinh 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 tuần tự xuất hiện đều ca tụng duy nhất tâm Bồ Đề. Ta nên ái trọng chúng sinh 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 số người cho rằng tu tập Lamrim này lâu dài, hành trì Mật Chú nhanh chóng hơn. Muốn hành trì Mật Chú thì phải có tâm thương yêu mãnh liệt, nghĩ rằng chỉ có Đức Phật mới có khả năng hoàn thành lợi tha nên khát khao sớm thành Phật, tâm tướng 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 chứng tỏ bạn không hiểu yếu điểm của đạo lộ Kinh Chú (Hiền 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 và thành tựu được tâm Bồ Đề. Văn Thù, khi đó vị Bồ Tát có thể thực hành Mật Chú, Bồ Tát vào đàn tràng (Mandala) của Đà La Ni 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 vào trong Mandala”. Kim Cang Đảnh tục dạy:

“Trải qua hàng trăm kiếp  
Tuy tu hành tinh tấn  
Bốn hạng chúng sinh 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 sinh thì không thích hợp tu tập Mật Chú (Kim Cang Thừa). Như ba hạng sĩ phu trong Lamrim cảm nghiệm tự động phát khởi “Ta ái trọng chúng sinh khác” tâm tự động phát khởi qua thời gian dài nỗ lực tu đạo mà thành.

Geshe Dontoenpa dạy: “Potowa, đời này Tôn Giả không nên tu Mật Chú đạo lộ, vì con đường Mật Chú này giống như cưỡi con ngựa chứng sẽ bị hất ngã xuống”. Đức Đại Potowa khi trẻ chỉ chuyên nghe học pháp Mật Chú, sau đó đến Kham nghĩ đến việc tu hành nhưng học pháp với Geshe Dontoenpa 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) Nhất 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.

## **II. Phương pháp thọ trì nghi quỹ: chưa đắc khiến cho đắc và đắc rồi phòng hộ không cho suy hoại.**

**1. Chưa đắc khiến cho đắc:** 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, 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 chính 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 sinh. Cho nên ngày hôm nay cho đến ngày đắc quả Bồ Đề Tạng, con nguyện 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 Chư Như Lai  
Phát tâm Bồ Đề, theo thứ tự tu hành  
Học giới Bồ Tát như thế nào  
Con cũng xin học theo thứ tự  
Vì lợi ích chúng sinh  
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 sinh trong dòng giống Phật

Làm con của Ngài  
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. Đắc rồi phòng hộ không cho suy hoại**

Học giới của Bồ Đề tâm nguyện và Bồ Đề tâm hạnh.

**a. Học giới của Bồ Đề tâm nguyện:** nguyên nhân không suy hoại phát tâm Bồ Đề và đời khác không xa rời phát tâm Bồ Đề

### **a.1. Nguyên nhân không suy hoại phát tâm Bồ Đề**

(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 ba lần và ban đêm ba lần.



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

(4) Nguyên 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).

## **a.2. Đời khác không xa lìa phát tâm Bồ Đề**

*Nhóm bốn thứ nhất:* nói dối lường gạt thầy, các thầy Quỷ Phạm Sư và Thân Giáo Sư v.v... làm cho người khác làm lành sinh tâm hối 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 bốn pháp đen cần từ bỏ.

*Nhóm bốn thứ hai:* bỏ nói dối như trên, có tâm thành thật không nịnh hót dối gạt chúng sinh, ca tụng hợp lý và xem các vị Bồ Tát như Đạo Sư, tôi sẽ làm thuần thực các chúng sinh đưa họ đến Bồ Đề viên mãn là bốn pháp trắng nên nương theo v.v... Như lý học theo các nhân không xa lìa phát tâm.

## **b. 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 nguyện 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 dạy: 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 thệ 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 tự Bồ Đề tâm nguyện và Bồ Đề tâm hạnh sẽ tốt hơn.

### **c. Thực hành sau khi phát tâm**

Lúc phát tâm suy tư như khẩn cầu giai đoạn chuẩn bị. Chính thức: sáu Ba La Mật làm thuần thực Pháp Phật trong tâm chính mình và học Bốn Nhiếp Pháp thuần thực dòng tâm của chúng sinh khác.

### **I. Thuần thực Pháp Phật trong tâm chính mình có sáu: Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định và Trí tuệ**

**1. Bồ thí Ba La Mật:** 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 màng 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 thảy sinh linh ra khỏi sợ hãi của vua chúa, trộm cắp, sư tử, cọp, cá sấu, phi nhân, 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 phải 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, hóa hiện vô lượng vật dụng mà chúng sinh mong cầu. Nên học theo cách bố thí của người có trí.

Khi lòng bi chưa mạnh mẽ không nên bố thí thân mạng: vì mục đích nhỏ nhoi 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 uổng dư thừa cho bậc trì giới thiện tri thức, không cho kinh điển Phật Pháp cho ngoại đạo thích tranh biện v.v... không cho những vật tổn hại đến mình và 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 bốn 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 bốn chướng 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 sự 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 ba đời của mình cho tất cả chúng sinh mà không hối tiếc. Trong bí mật quán tưởng dạy pháp thuần khiết cho tất cả chúng sinh, cứu những loài côn trùng sâu bọ khốn cùng ra khỏi khiếp

sợ của lửa, nước v.v... có thể bỏ thí miếng thức ăn nhỏ cho kẻ hành khất, chim, chó v.v... cho đến Đại Bồ Tát trên cao. Hành trì bố thí là 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. Chuyên cần tinh tấn, không trộn lẫn với pháp Tiểu Thừa. Chú tâm nhất 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 sinh khác, thuần quen hoàn toàn với trì giới là giới Ba La Mật. Có ba loại giới.

**a. 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 tính tội của thân, lời cộng thông với Biệt Giải Thoát Giới.

**b. 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, tu, 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 ba 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 màng 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 sinh làm cho phát sinh. Đã sinh không cho suy hoại và làm cho càng tăng trưởng.

**c. 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, làm bạn 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 sinh 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 sinh, hóa hiện ra địa ngục nóng lạnh làm cho sợ hãi bỏ làm ác, lợi ích bằng biến hóa thần thông. Làm thế nào để phòng hộ và nguyên nhân làm cho ba 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, những Ba La Mật còn lại như đề cập ở 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 sinh khổ đau. Nếu quen tu tập, tâm chấm 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:

**a. Nhân nại oán hại:** 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 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 sử 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 phàm phu tục tử kia là tổn hại người khác, giống như bản tính của lửa là thiêu cháy, thì không hợp lý khi tức giận y. Nếu sân hận tổn hại bất chợt như khói 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 gián 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 là nguyên nhân chính yếu khiến bị làm hại thì bạn nên giận mình đời trước đã tạo nghiệp tổn hại người khác, không nên tức giận kẻ làm hại mình. Nếu khổ đau nhỏ bị người làm hại mà bạn không thể chịu đựng được thì làm sao bạn có thể chịu được khổ đau ở ác đạo? Sân hận là



nguyên nhân dẫn sinh vào ác đạo. 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 sinh có sao bạn sân hận các vị Bồ Tát làm lợi tha và chúng sinh khác. Lời khen và danh tiếng đâu có ích lợi gì, chỉ làm tâm bạn xao động với chuyện vô nghĩa. Huỷ diệt tâm yểm ly nhằm 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 nhưng chỉ là chuyện rất nhỏ, không đáng cho bạn sân hận tạo tội để phải chịu khổ đau nhiều kiếp về sau. Bạn đã phát thệ nguyện đưa tất cả chúng sinh 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 cho người. Dùng

nhiều lý lẽ trí tuệ quan sát phân tích phải quấy để ngăn cản bạn. Thật không hợp lý ôm lòng thù hận. Cần phải tu tập nhẫn nhục.

**b. 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 mãi. Nếu đã không chuyển đổi dù bạn bắt mãi 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 thì cần tạo nhân hạnh phúc, làm thiện hoan hỷ làm lành. Suy luận ra các chúng sinh 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 nhoi 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 sinh. Vì mục đích lợi ích của mình và tất cả chúng sinh 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 chĩa ba chia, đặt lửa vào năm chỗ trên thân v.v... Những 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 sinh? Như người sắp bị tử hình thay vì chặt ngón tay để thoát chết thì sinh 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 thiện làm cho thân tâm mệt nhọc, khổ nhọc làm lợi ích cho chúng sinh v.v....

**c. Vô sinh pháp nhẫn:** đối tượng tịnh tín là công đức của Tam Bảo, chân như của hai vô ngã đối tượng

hiện chứng, 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 bậc Thánh Hiền, cha mẹ, Tôn sư thì thiện căn tích lũy trong trăm ngàn kiếp bị tiêu hủy. Thấy nguy hiểm của sự bất nhẫn nên tu tập nhẫn nhục lâu dài. Dù gặp ác duyên đến đâu bạn phải biết chuyển hóa 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:

**a. Giáp bị tinh tấn** (áo giáp tinh tấn) là 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 lợi lạc cho chúng sinh, con nguyện phải thành Phật mà không màng khổ nạn nhiều hay ít, thời gian dài hay ngắn, tâm tư mặc chiếc áo giáp nhẫn nhục này.

**b. Tinh tấn nhiếp thiện pháp** là hoan hỷ thành tựu sáu Ba La Mật.

**c. 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: Đối trị giải đãi là lười biếng hện lần hện lữa, 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. Thiện 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 sinh 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 sinh nản 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 hướng 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 cơ 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 thối chí không

thể bố 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, bố thí chân tay không thích hợp cho người sơ cơ. Trước tiên bạn tập bố thí rau cải, những đồ vật nhỏ nhặt cho đến quen dần với bố thí. Khi bạn không còn tham luyến thân mạng với lòng đại bi mãnh liệt cộng với lợi ích to lớn lúc ấy mới bố thí thân mạng. Nếu phải tái sinh nhiều lần trong luân hồi để thành 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 nản 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 sinh. 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.

**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 hoá 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 tín. 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. Những người ở đời thế tục đặt 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 gian không bao giờ thỏa mãn, nhiều hiểm hoạ như liếm chút mật ngọt trên lưỡi dao bén, có được chút khoái lạc nhưng đau khổ nghiêm trọng và kịch liệt. 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 nghĩ

ngôi 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. Nguyên cầu thành tựu tinh tấn ở địa cao hơn và kết hợp sáu Ba La Mật với tinh tấn.

**5. Thiên định Ba La Mật:** thiên định là tâm an trú vào một điểm thiện không cho tán loạn, tu tập thuần thực hoàn toàn thiên định trên gọi là thiên định Ba La Mật. Chia theo bản chất của thiên định thì có thế gian và xuất thế gian thiên định. Chia theo khuynh hướng thì có ba: tịch chỉ, thắng quán và song vận chỉ quán. Chia theo chức năng có ba: thiên định an trú thân tâm an lạc và loại thiên bình đẳng trụ làm cho thân tâm khinh an; thiên định hiện chứng công đức là thiên định thành tựu công đức cộng thông với hàng Thanh Văn đắc thần thông, giải thoát, biến xứ v.v... Thiên định nhiều ích hữu tình là thiên định thành tựu mười một pháp lợi lạc chúng sinh. Nói chung mọi thiên định bao gồm trong thiên 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 phận hoặc chỉ quán thật sự. Thành tựu thiên chỉ xong thiên quán vô thường, nghiệp quả, nguy hiểm của luân hồi, tu tập tâm từ bi, Bồ Đề tâm, trí tuệ chứng chân 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 thiên tịch chỉ sức mạnh làm lành yếu ớt v.v... nghĩ rằng không thể thiếu thiên tịch chỉ trước khi tu thiên 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 tu tương, nghiêm trì giới luật

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

Sáu tư lương tu thiên 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 đọa, giới trọng khinh của Biệt Giải Thoát Giới và Bồ Tát Giới.

(5) Thiền quán sự nguy hiểm của tham dục 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 sáu 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 Nhật 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 thần thông biến hoá, các công đức v.v.... Nếu đạt thắng quán chứng ngộ không tính 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 phần khởi, từ đó phát sinh khát khao muốn thiền định rồi đi vào thiền quán. Tinh Tấn phần 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 biển 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 chuyên 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 Đức 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 hóa tội chướng. Lúc sắp lâm chung bạn không bị quên niệm nghĩ đến Phật.

Nếu tu tập đạo lộ (Kim Cang Thừa) Mật Chú thì sở duyên cảnh (đối tượng tâm tập trung vào) Thần du già (Bổn Tôn du già) có nhiều chủ đích đặc biệt. Không phải từ tâm mới xuất hiện, nguyên thể vốn có, 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 sinh hoặc sắp sinh. 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, hòa 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... tùy 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 nhất, 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, thụ miên, 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 thiền 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 thiền 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 sinh 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 thiền 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 thiền định, liên tục chú tâm nhất cảnh nên gọi năng chú tâm nhất 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 đãng 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). Dần dần thân tâm khinh an hỷ lạc phát sinh.

**6. Trí tuệ Ba La Mật:** Trí tuệ phân tích đúng đắn kiểm nghiệm chân 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 chân như*: thông đạt chân 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<sup>1</sup>.

*Trí tuệ thông hiểu phương pháp làm lợi ích cho chúng sinh* là khiến cho chúng sinh 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 để phát sinh trí tuệ tri kiến chân như dạy rằng:

---

1. y phương minh, công xảo minh, nhân minh, tinh minh và nội minh



“Những ai mong cầu quả vị Nhất Thiết Chúng Trí không thể không tu tập thắng quán chân như, phải nương theo lời chỉ giáo của bậc thánh hiền, cầu học lĩnh hội thâm ý của các bộ đại kinh luận phù hợp với chân 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, Bản 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 chướng, hội đủ những nguyên nhân tu tập quán tri kiến (vô ngã, không tính).

### **Chân như vô ngã**

**Nhân vô ngã** có bốn điểm quan trọng cần tu tập:

**a. Nhận diện sở phá** (Gagja là đối tượng không hợp với sự thật cần phải bác bỏ) là điều rất quan trọng. Nếu bạn chỉ nhận diện sở phá thô thiển 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 sinh ngã chấp (bản năng chấp ngã cố hữu), cho là ngã có thật tự tính, 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 đọa 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 sinh 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, rệu 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 một 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 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

lỗi ra như thế nào rồi kiểm nghiệm nó. Bạn phải nhận ra cái ngã câu sinh không sai lầm là điểm trọng yếu thứ nhất, nhận thức nghĩa tổng quát của sở phá.

**b. 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 hai 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 một với cái bình, điều này không cần phải phủ định. (Pủ 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.

**c. 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 sinh diệt thì ngã cũng bị sinh diệt.

Trên phương diện ngôn từ phổ thông, nói ngã có sinh diệt thì không bị sai lầm. Nhưng nếu bạn cho rằng bản thể ngã thật có, không bị sinh 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 thì 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.

**d. Nếu ngã thật có tự tính 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 phần 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 chủng) 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 sinh 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 tính của ngã và uẩn.

### **Pháp vô ngã**

Tu tập vô ngã đối với pháp hữu vi thuộc 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 năm 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 tính 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 tính 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 tính. 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 vi 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 tính 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 nhất điểm xác biết không thật có tự tính dù là may mắn, hoàn toàn trống 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. Ngại đông dài nên không nói ở đây. Những luận lý khác như: **nhân quán sát thể tính ly nhất dị; nhân quán sát nhân kim cương tiết; nhân quán sát quả phá hữu, vô sinh; nhân quán sát số mục phá tứ cú sinh; 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 hóa hiện. Hiện nhưng không thật, ý thức biết chắc là giả dối, đối với cá thể v.v... Sự trình hiện không thể phủ nhận đối với nhận thức của thuật ngữ mà phủ nhận trên phương diện lý trí nhận thức không thật hữu, nhận biết chúng giả dối như ảo thuật hiển hiện không thật, không may mắn 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 hóa.

Ví dụ dễ hình dung như thấy mắt, tai v.v... hiện hình ảnh 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 hợp mà có. Cá thể và uẩn v.v... tuy không thật có tự tính 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 tính 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 tính. Xác biết duyên khởi chỉ là danh xưng thiết lập, rỗng không dẫn đến tốt cùng thấy nghĩa của duyên khởi tức là không tính, nghĩa của không tính 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 tính 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 (tính không) dẫn theo nhiều công đức xuất sinh. Thường hằng giữ gìn giới luật nghiêm tịnh và sống với bố thí, thực hành bi mẫn v.v...” Có một số người vu không 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 rất khó hiểu về 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 tính không mà duy nhất Đấng 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 như Thánh Bồ Tát Long Thọ ca tụng:

“Từ hiểu thấu các pháp không tính 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 nhất tâm vào chân như tính không, tự tính 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 trí 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 sinh trí tuệ là bổ thí trí tuệ, còn lại như ở trước.

## **B. Học Bốn Nhiếp Pháp thuần thực dòng tâm của chúng sinh khác**

**Bổ Thí** tài vật vì thu phục đồ chúng và làm cho họ sinh tâm cung kính. Phù hợp với thế gian như vấn an sức khỏe, sau đó đối với người có tín tâm dạy pháp chân chính 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... bổ 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, bảo vệ và phát triển, 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 sinh. Nguyên 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<sup>1</sup>.

Trung Quán Lý Tụ Lục Luận<sup>2</sup>, Du Già Sư Địa Luận<sup>3</sup>, Bốn Sanh<sup>4</sup>, Học Tập Luận và Nhập Bồ Tát Hạnh<sup>5</sup> và LamRim Chenmo<sup>6</sup>, 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

---

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*

2. *sáu bộ luận của Ngài Long Thọ: 1. Căn Bản Trung Quán Luận, 2. Hồi Tránh Luận, 3. Bảy Mươi Không Tính Luận, 4. Sáu Mươi Chánh Lý Luận, 5. Tế Nghiên Ma Luận và 6. Bảo Hành Vương Chánh Luận*

3. *5 bộ Địa Luận của Ngài Vô Trước: 1. Bồ Đề Phần, 2. Nhiếp Quyết Trạch Phần, 3. Nhiếp Sự Phần, 4. Nhiếp Dị Môn Phần, và 5. Nhiếp Thích Phần*

4. *của Ngài Mã Minh*

5. *của Ngài Tịch Thiên*

6. *Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Đại Luận của Ngài Tsongkhapa*

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 thục 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 tròng con mắt và không nên thoả mãn với hiểu biết phiến diện, mà bạn phải học toàn bộ tinh túy của đạo lộ tu tập thâm sâu du già của hai thứ đệ (tự sinh 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 tĩa 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 sinh chính là giáo pháp quý báu của Đấng Chiến Thắng (Phật).

Dharamsala, ngày 28 tháng 10 năm 2015

Nhật Hạnh – Tenzin Yangchen chuyển từ Tạng  
ngữ sang Việt ngữ.

Tri ân Geshe Jangchup Sangye, Lhopa Khangtsen, Ganden Shartse, Nam Ấn chỉ dẫn con chuyển ngữ từ ngày 03/08/2014 đến 27/10/2014 từ trang 01 đến trang 120, từ trang 200 đến 220 và từ trang 250 đến 302. Ngày 03/07/2015 đến 19/09/2015 từ trang 120 đến 200 và từ trang 220 đến 249.

**“Nguyện trong mọi kiếp xả thân mạng  
Trụ trì diệu pháp Đấng Năng Nhơn  
Hiện dương thậm thâm duyên khởi tính  
Dầu một sát na không buông lung”.**

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM**  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**  
65 Tràng Thi – Quận Hoàn Kiếm – Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com  
Điện thoại: 043.9260024 fax: 043.9260031

**Chịu trách nhiệm xuất bản**  
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

**Chịu trách nhiệm nội dung**  
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

**Biên tập**  
NGUYỄN THẾ VINH

**Trình bày:** KHÁNH CHI

**Bìa:** ....

**Sửa bản in:** ....

In 1.000 cuốn 14,5x20,5cm, tại Công ty CP in Khuyến học phía Nam, 09-11 đường CN1 (KCN Tân Bình), P. Sơn Kỳ, Q. Tân Phú, TP.HCM. Số ĐKKHXB: 3457-2015 /CXBIPH/08 - 82/HĐ. Quyết định xuất bản số: 2579/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 20/11/2015. Số ISBN: 978-604-86-7673-5. In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.