

# LAMRIM: 365 Ngày Thiền Quán Đường Tu Giác Ngộ

**Chủ Giảng:** Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpoche

**Viết ngữ:** Hồng Như [đang thực hiện]

**Nguồn tiếng Anh:** Lama Yeshe Wisdom Archive , 2022



**NGÀY 22/01/2023: HOÀN TẤT BẢN NHÁP 1  
CHÚC MỌI NGƯỜI MỘT NĂM QUÝ MÃO TU TẬP CÓ KẾT QUẢ NHA**

**Ghi chú bản tiếng Việt:**

Lamrim là Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ. Tu pháp này là để đi thẳng một đường đến với quả giác ngộ. Sách này hy vọng đủ duyên để mỗi ngày dịch một trang, post vào đây cho người hữu duyên theo đó mà tu thiền Lamrim mỗi ngày. Ở đây chỉ là bản nháp đang dịch, nhưng vì thời gian không đợi ai nên vẫn post lên đây để ai muốn đều có thể bắt đầu từ bây giờ...

Mời quý vị mỗi ngày đọc và thiền quán một trang, kèm với một bài lướt quán trọn đường tu. Cứ thế sau 365 ngày là xong trọn một chu kỳ tu Lamrim, rồi đảo trở lại tu Ngày 1..., cứ thế tiếp tục cho đến khi chúng đắc từng đề mục tu. Quan trọng là phải theo đúng thứ tự.

# MỤC LỤC

Ngày 1-3— Dẫn Nhập  
Ngày 4-63— Tâm Kính Thầy  
Ngày 64-86— Thân Người Tuyệt Hảo  
Ngày 87-113— Vô Thường Và Cái Chết  
Ngày 114-134— Cõi Ác Đạo  
Ngày 135-169— Quy Y  
Ngày 170-208— Nghiệp  
Ngày 209-238— Khổ Luân Hồi  
Ngày 239-266— Đường Đi (cơ cấu) Của Luân Hồi  
Ngày 267-282— 12 Duyên khởi  
Ngày 283-339— Tâm Bồ Đề  
Ngày 340-363— Tánh Không  
Ngày 364-365— Kết

## PHỤ LỤC

### Nền Tảng Mọi Thiện Đức

#### Trực Quán Lamrim

Đề Cương Pháp Quán Lamrim

Sách Đọc Thêm

Lời giới thiệu [bản Anh ngữ]

Lời mở đầu của người hiệu đính [bản Anh ngữ]

Lời cảm ơn [bản Anh ngữ]

---

## GIỚI THIỆU [bản Anh ngữ]

*Điều quan trọng nhất là phải liên tục phát triển tâm mình theo trình tự đường tu giác ngộ, còn gọi là Lamrim. Dù đang ở đâu, Phi Châu, Tây Tạng, trên mặt trăng, xứ Irak, hay bất cứ nơi nào, dù giàu sang hay nghèo hèn, hết thảy đều không quan trọng, cứ hãy liên tục khai mở tâm mình theo pháp tu Lamrim, đây mới chính là điều quan trọng nhất.*

LAMA ZOPA RINPOCHE

365 Ngày Tu Lamrim là quy trình một năm thiền quán Lamrim dành cho những ai muốn nếm thử cốt tủy của giáo pháp Phật dạy đầy năng lực đến từ ngàn xưa này.

Sách bắt nguồn từ lời khuyên của Lama Zopa Rinpoche tại Singapore vào tháng tư năm 2013, khuyến khích đệ tử Trung Tâm Phật Giáo A Di Đà lập thời khóa một năm thiền quán Lamrim, bắt đầu bằng 2 tháng tu học đề mục Kính Thầy.

Đề cương 365 Ngày Tu Lamrim là một quy trình đầy đủ, rõ ràng, và thực tế, thích hợp để tu học riêng lẻ hay tu học theo nhóm, giúp người tu thuộc đủ mọi trình độ có thể dễ dàng xây dựng và duy trì công phu tu thiền Lamrim của mình một cách đều đặn.

Đầu mỗi trang là **lời trích dẫn**, vừa là lời dẫn nhập, vừa là câu tóm tắt đề mục thiền quán trong ngày. Tiếp theo là phần **nội dung**, trình bày tóm lược những điểm trọng yếu của đề mục đang tu căn cứ theo mục lục của sách *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay* của Pabongka Rinpoche. Phần này, cùng với

câu trích dẫn trước đó, đến từ bài giảng, đã xuất bản hay chưa xuất bản, của Lama Yeshe và của Lama Zopa Rinpoche, qua đó có thể nắm được phong cách và tầm vóc của hai bậc Thầy lỗi lạc này.

Dưới phần nội dung là ba cụm **điểm chính** dành để tóm lược ý chính của mỗi đoạn, tiện cho người tu ôn lại nhanh chóng xem mình đã hiểu và nhớ đến đâu. Cuối trang là **tiêu đề** của pháp đang tu, in chữ nghiêng, theo sát đề cương của *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*. Tiêu đề này là cột mốc giúp định hướng, dẫn qua những đề mục khác nhau của Lamrim, từ đầu chí cuối.

Nguồn **trích dẫn** được ghi trên trang web LYWA cho vị nào muốn tìm hiểu sâu hơn.

Ngoài những đề mục thiền quán Lamrim này ra, Lama Zopa Rinpoche còn khuyên mỗi ngày tối thiểu phải nên đọc thêm trọn một bài **Lamrim lướt quán**, vì vậy mà có bài *Nền Tảng Mọi Thiện Đức* trong phần phụ lục. Những bài Lamrim lướt quán khác có thể được tìm thấy trong phần Lamrim trên trang web của FPMT [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org) [bản dịch Việt ngữ, xin tìm trên trang web [hongnhu.org](http://hongnhu.org)]. Lama Zopa Rinpoche khuyên hãy nên dụng công thiền quán từng đề mục của Lamrim theo đúng thứ tự và lập đi lập lại mãi cho đến khi có được chứng ngộ vững chắc.

Nguyện vọng rất ráo của sách *365 Ngày Tu Lamrim* này là để tạo cảm hứng, hỗ trợ cho người tu trên bất cứ bước đường nào của đường tu giác ngộ cũng đều có thể dễ dàng tu tập và chứng quả, nhờ đó tạo nhân an lạc cho chính mình và cho tất cả chúng sinh.

*Pháp tu Lamrim bao gồm tất cả những gì cần có để đến tận với quả giác ngộ cứu cánh.  
Thầy có thể nói chắc rằng Pháp tu Lamrim này chính là cốt tủy của Phật pháp.  
LAMA ZOPA RINPOCHE*

---

KHỞI HÀNH 20/02/2022

- HẸN NGÀY 22/02/2023 SẼ DỊCH XONG 365 NGÀY

## **#NGÀY 1 — LAMRIM LÀ ĐẠI LỘ, LÀ ĐƯỜNG CAO TỐC TRỰC TIẾP DẪN ĐẾN QUẢ GIÁC NGỘ BỒ ĐỀ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Mỗi người trong chúng ta đều có trách nhiệm giải thoát chúng sinh. Dựa vào sức của chính mình để đưa chúng sinh không chừa sót một ai thoát mọi khổ đau và nguyên nhân tạo khổ, đến với quả giác ngộ bồ đề. Muốn làm được việc này thì phải tự mình đạt quả giác ngộ trước đã. Phải có được trí toàn giác thấy biết khắp cả, có như vậy mới thấy được tâm của chúng sinh, biết được mọi đặc tính, căn cơ, nghiệp chướng, biết đâu là phương pháp thích hợp để dẫn dắt từng chúng sinh đi từ niềm an lạc này đến niềm an lạc khác, cho đến tận quả vô thượng bồ đề.

§Muốn chính mình đạt quả bồ đề thì phải chứng đạo. Điều này không phải nhiên không mà có. Nói cách khác, cần hội đủ nhân duyên, chứng đắc từng bước một theo Lamrim, theo trình tự của đường tu giác ngộ. Muốn viên thành Phật đạo thì đây là cách duy nhất. Và chứng ngộ chỉ đến nếu tu đúng theo trình tự. Còn như những người chỉ muốn tu những đề mục mình thích, tránh né những đề mục mình không thích vì khiến mình thấy khó chịu, ví dụ như khổ ác đạo, vô thường, cái chết, hay là tính chất khổ đau của sinh tử luân hồi. Đề mục nào không ưa thì gạt đi không nghĩ đến, không thiền quán, không tu, chỉ chuyên tâm vào những đề mục mình ưa thích, làm như vậy sẽ không thật sự chứng đắc được bất cứ một quả nào.

§Lấy ví dụ không quán khổ luân hồi thì sẽ không có được cảm giác mình đang bị lửa lớn bủa vây, hay

đang ngập lặn trong phần uế, hay đang thân trần rớt vào bụi gai, và như vậy là không thể khởi được cái tâm chán ngán muốn buông sinh tử. Không có cái tâm muốn buông sinh tử thì sẽ không khởi được tâm đại bi và tâm bồ đề, và như thế là không vào được với Đại thừa. Nói cách khác, mọi chúng quả đều cần được chúng đăc theo đúng trình tự của đường tu giác ngộ.

- # Muốn độ chúng sinh thoát khổ thì phải tự mình giác ngộ trước đã
- # Cần tu tất cả mọi đề mục trong pháp Lamrim, theo đúng trình tự
- # Đây là cách duy nhất để chúng quả, viên thành Phật đạo

## **!Dẫn nhập (1)**

### **#NGÀY 2 — TU PHÁP LAMRIM LÀ LÀM VIỆC VỚI THỰC TẠI, LÀ LẮNG NGHE THỰC TẠI NÓI CHUYỆN VỚI MÌNH — LAMA YESHE**

§Pháp tu Lamrim vén mở cho ta thấy tham sân si của chính mình, vạch ra vì sao từ nhiễm tâm này lại dẫn đến rắc rối khổ não. Mỗi đề mục Lamrim là một liều thuốc đối trị với một loại vọng tâm phiền não, giúp tiêu trừ phiền não ấy.

§Để Thầy nói cho quý vị nghe, Phật giáo rất khoa học và thực tế, và Lamrim cũng giống như một trái táo có sẵn ăn liền, chỉ cần ăn vào là nuôi được cơ thể. Thầy thật sự tin rằng nếu buổi sáng đầu ngày quý vị có được một thời thiền ngắn gọn bỏ túi với sự hiểu chính xác và tâm nguyện mãnh liệt thì cả ngày hôm ấy cuộc sống của quý vị sẽ rất suông sẻ. Thông thường chúng ta tốn bao nhiêu công sức để mưu cầu hạnh phúc? Có thể bỏ hết năm này tháng nọ, đến trường học đủ thứ chuyện, nhưng lại không chịu bỏ công sức vào những việc thật sự mang hạnh phúc đến cho mình, chẳng phải là ngu xuẩn lắm sao! Nhưng cách suy nghĩ này, cuộc sống này, đều là thứ có thể thay đổi được, và đây chính là điểm tuyệt vời của Phật pháp: chỉ cho chúng ta biết cách phải làm sao để lật ngược đời sống của mình, từ tiêu cực trở thành tích cực.

§Đừng tin vào điều gì siêu nhiên ở trên kia. Có một số việc làm, một số pháp tu, hễ làm là trí tuệ khai. Mỗi pháp quán Lamrim đều giống như công tắc bật điện, gặp vấn đề gì cứ bật đúng công tắc của nó, tự nhiên sẽ sáng. Gặp vấn đề khác thì bật một công tắc khác. Chỉ cần nhấn vào đúng công tắc, Phật pháp sẽ sáng, tiêu tan khổ nạn. Điều này rất khoa học, vì vậy chúng ta có thể làm được.

- #Giáo pháp Lamrim vạch cho ta thấy phiền não của mình và chỉ cho pháp thiền tương ứng để làm tiêu tan phiền não ấy
- #Phật pháp là phương pháp thay đổi lối suy nghĩ một cách thực tiễn và khoa học
- #Pháp quán Lamrim nào cũng đều là để khai tuệ và diệt khổ

## **!DẪN NHẬP (2)**

## #NGÀY 3 — DÀNH TRỌN CUỘC ĐỜI ĐỂ TU CHỨNG LAMRIM LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM — LAMA ZOPA RINPOCHE

§Đọc đề cương Lamrim sẽ nắm được cái nhìn tổng quan về trọn vẹn giáo pháp Phật dạy, thấy được toàn bộ mọi lãnh vực tu tập trong Phật pháp, hiểu đâu là con đường mà hết thầy chư Phật đã từng đi qua để đến với quả vị Phật. Thêm vào đó, nếu nhìn lại từng đề mục có trong đề cương, sẽ thấy được rằng ở đây có đủ tất cả những gì Phật dạy, tất cả những gì chúng ta cần phải có để tự mình tu thành Phật, không sót một thứ gì. Từ đó khởi niềm tin tưởng lớn lao. Tin nơi Phật pháp thì lợi ích nghe pháp sẽ lớn hơn rất nhiều.

§Những bậc Đại hành giả, chứng ngộ cao, hết thầy đều đã từng dựa vào đề cương để mà tu. Đó là khả năng đặc biệt của chư vị. Đó là cách chư vị mau chóng đắc quả. Và đó chính là kho tàng vĩ đại chư vị truyền lại cho những người như chúng ta đây. Cứ thế chư vị tạo điều kiện cho chúng ta chứng quả mau chóng, ít gặp chướng ngại. Khi mới lần đầu tiếp xúc với giáo pháp Lamrim này, có thể là chúng ta thấy cả giáo pháp lẫn đề cương đều không có ý nghĩa gì cho lắm. Nhưng nếu tiếp tục thiền quán về những đề mục khác nhau trong lamrim, tự mình nếm được chút mùi vị của kinh nghiệm tâm linh, khi ấy chỉ cần nhớ đến là có được cảm nhận rất tuyệt vời. Trọn đường tu giác ngộ, tất cả những gì Phật dạy, đều hiện rõ trong tâm, không cần phải vật lộn với ngôn từ chữ nghĩa. Chỉ cần nhớ tới đề mục tu là đủ khiến cho kinh nghiệm mãnh liệt hiện ra trong tâm.

§Ở thời điểm hiện tại, cho dù có đọc bao lời giải thích cặn kẽ chi li, tốn bao nhiêu thời gian cũng vẫn không cảm nhận được gì mấy, nhưng cứ hãy kiên nhẫn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục kiên trì, mọi thứ đúng lúc, đúng thì, sẽ đến.

- #Đề cương Lamrim là tổng quan toàn bộ giáo pháp Phật dạy
- #Chư đại hành giả trong quá khứ đã từng dựa theo đề cương này để mau chóng chứng quả
- #Cần phải thật kiên nhẫn. Cứ hãy kiên trì, nhất định sẽ tiến bộ

### **!DẪN NHẬP (3)**

## #NGÀY 4 — NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ LÀ GỐC RỄ CỦA ĐƯỜNG TU — LAMA ZOPA RINPOCHE

§Nương kính đạo sư là cái tâm chúng biết Thầy là Phật. Tâm này được gọi là “gốc rễ của đường tu” vì, cũng giống như thân, cành, lá, hoa, quả mọc lên từ rễ cây vững chãi, mọi chứng ngộ trên đường tu giác ngộ cũng vậy, đều bắt nguồn từ cái tâm nương kính vững chắc nơi đấng đạo sư. Không gốc rễ thì không có gì mọc lên được cả. Có được gốc rễ vững chắc của tâm nương kính đạo sư, mọi chứng ngộ đều sẽ mau chóng viên thành.

§Nếu ngay từ đầu mà được khai thị bằng pháp nương kính đạo sư thì sẽ sớm biết thận trọng không để mình phạm sai lầm. Cứ thế mà bước vào đường tu sạch lỗi nhờ hiểu thấu đáo cách nương kính Thầy. Chúng ta sớm biết đây chính là gốc rễ, giúp ta tu tập thành công phần còn lại của đường tu giác ngộ. Học pháp này ngay từ đầu thì không vương lỗi. Thầy nghĩ đây là lý do vì sao đức Tsongkhapa lấy pháp tu này làm đề mục tu thiền đầu tiên của Lamrim.

§Chưa hiểu được tầm quan trọng của việc nương kính đúng cách nơi bậc thiện tri thức thì đường tu còn lại dù giải thích sâu rộng đến đâu chúng ta cũng vẫn không bao giờ đắc quả, là vì không nương kính đạo sư thì không làm sao ngăn được chướng ngại, thọ được lực gia trì. Nương kính Thầy đúng cách thì mọi nguyện ước đều sẽ đạt, kể cả ước nguyện thành Phật để độ sinh. Vì vậy giáo pháp hướng dẫn cách nương kính bậc thiện tri thức là giáo pháp quan trọng bậc nhất, quan trọng hơn bất cứ giáo pháp nào khác. Đây chính là cội nguồn của mọi niềm an vui hạnh phúc, từ bây giờ cho mãi đến khi thành Phật.

- # Nương kính đạo sư được gọi là gốc rễ của đường tu vì mọi chúng ngộ đều từ đó mà ra
- # Pháp này nằm ngay đầu Lamrim là để giữ cho đường tu ngay từ đầu được sạch lỗi
- # Nương kính đạo sư là pháp tu quan trọng nhất trong tất cả mọi pháp tu, và là cội nguồn của tất cả mọi niềm an vui hạnh phúc

### **! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ (1)**

## **#NGÀY 5 — LAMRIM LÀ THUỐC CHỮA BỆNH ĐIÊN ĐẢO CỦA TÂM — LAMA YESHE**

§Vì sao ta cần có đạo sư? Vì muốn chữa bệnh cho tâm thì phải nhờ người biết cách chữa giúp cho. Hiểu tâm này hoạt động như thế nào là điều rất khó, nên phải nương kính theo sự hướng dẫn của một vị chuyên gia trong lãnh vực này. Hơn nữa, đạt quả giải thoát, đạt tự do nội tại cũng không phải là việc dễ làm. Tất cả những gì chúng ta đã từng nói từng làm trong suốt hành trình gọi là đời sống này đều xuất phát từ cái tâm, trọn đường tu giải thoát niết bàn cũng vậy, cũng đều tùy vào cái tâm.

§Tuy vậy, nhìn lại những gì mình đã trải qua trong cuộc sống, nói rằng tất cả mọi sự đều phát xuất từ cái tâm, ta tin được bao phần? Muốn thực sự hiểu rõ vì sao sự việc lại đúng là như vậy, chúng ta cần một người nào đó hiểu việc này thật chính xác giải thích cho nghe, nói cách khác, chúng ta cần đạo sư. Hời hợt suy nghĩ thì chắc là sẽ tự nói với mình rằng: “Tôi thừa biết điều mình muốn, tôi thừa biết về cuộc sống của tôi.” Chắc sẽ nghĩ rằng mình đã biết, nhưng thật ra chẳng biết gì. Chúng ta cho rằng ô nhiễm môi trường đến từ công nghiệp, nhưng công nghiệp đến từ đâu? Đều là sản phẩm của trí óc con người. Mọi điên đảo trong thế giới này, từ xã hội cho đến từng cá nhân con người, hết thảy đều là như vậy, đều là sản phẩm của cái tâm.

§Nếu mọi người có thể đơn giản để tâm mình thấm nhuần trong sự tĩnh lặng và lòng từ ái thì những vấn đề của thế giới ngày nay đã không xảy ra. Muốn thực hiện điều này thì phải có một phương pháp có hiệu quả, nhưng phương pháp nào là có hiệu quả thì chúng ta không biết. Vì vậy mà cần một vị Thầy đầy đủ khả năng và kinh nghiệm để mở mắt cho ta thấy thực tại chân thật là như thế nào.

- #Muốn chữa lành cái tâm thì cần một nhà chuyên gia trong lãnh vực này chỉ cho ta thấy tâm mình hoạt động như thế nào
- #Mọi điên đảo trong cõi thế gian này, từ xã hội cho đến cá nhân con người, đều do cái tâm tạo ra
- #Chúng ta cần một vị Thầy đầy đủ khả năng kinh nghiệm để giúp ta luyện tâm thanh tịnh, từ ái.

## **! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ (2)**

### **#NGÀY 6 — BẬC THIÊN TRI THỨC LÀ NGUỒN NĂNG LỰC MÃNH LIỆT NHẤT ĐỜI MÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khi chấp nhận mối quan hệ sư đồ và kết nối tâm mình với một người nào đó thì, ngay tức khắc, người kia trở thành nguồn năng lực mãnh liệt nhất đời mình, mãnh liệt hơn cả vô lượng Phật đà. Chấp nhận một người làm đạo sư, nương kính người ấy để có thể đến với niềm an vui của những đời kiếp về sau, của quả giải thoát và niết bàn cứu cánh, thấy mình là đệ tử của người ấy thì người ấy lập tức trở thành nguồn năng lực mãnh liệt bậc nhất dành cho mình. Thế thì đây là việc của cái tâm. Nguồn năng lực này là do chính mình tạo ra khi quyết định nhận người ấy làm đạo sư, để vì quyết định này mà kết nối tâm mình chặt chẽ với người ấy. Năng lực kia đến từ sự kết nối này, không đến từ việc đạo sư có phải là bậc giác ngộ hay không. § Khi quyết định tạo mối quan hệ sư đồ với một người rồi thì sự kết nối này sẽ được hình thành, có thể là qua việc thọ pháp, thọ quán đảnh, thọ giới, hay chỉ đơn giản thọ khẩu truyền một câu chú Om Mani Padme Hum hay một câu kinh. Nếu chỉ đơn giản nghe pháp hay có mặt ở nơi truyền quán đảnh, truyền giới thì sự kết nối tâm linh này sẽ không xảy ra, thêm vào đó còn cần phải có sự dứt khoát chấp nhận người ấy là sư phụ của mình và mình là đệ tử của người ấy.

§ Hai nguyên tử gặp nhau làm phát sinh năng lượng hạt nhân, điều này có thể là tích cực, ví dụ như y học trị liệu hay sản xuất điện, cũng có thể là tiêu cực, ví dụ như bom nguyên tử. Sự gặp gỡ giữa sư phụ và đệ tử cũng tương tự như vậy. Pháp nương kính Thầy nếu tu đúng cách thì sẽ tích lũy được lượng công đức lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất, nhưng nếu tu không đúng cách, lỡ phạm dù chỉ một lỗi nhỏ cũng sẽ phải chịu khổ đau cùng cực nhất trong khoảng thời gian dài nhất.

- #Nhận ai làm sư phụ thì người ấy trở thành nguồn năng lực mãnh liệt nhất đời mình
- #Thọ pháp với ý nghĩ mình là đệ tử của người truyền pháp thì mối quan hệ sư đồ được kết nối.
- #Chất lượng của tâm nương kính đạo sư là yếu tố xác định tâm ấy tạo phước hay gieo khổ

#### **! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ**

#### **!1. § Nương kính đạo sư**

#### **!1.1 Năng lực của đạo sư**

### **#NGÀY 7 — CẦN MỘT NGUỒN NĂNG LỰC SỐNG ĐẾN CHẠM TIM — LAMA YESHE**

§ Vì sao tôn giáo của cả Đông lẫn Tây ngày nay đều bị thoái hóa đến như vậy? Đó là vì ngày nay muốn tìm cho ra một tấm gương xứng đáng để noi theo là điều vô cùng khó khăn. Chưa từng tiếp xúc với bậc chứng ngộ cao thì làm sao biết được quyền năng của tâm mình vô tận như thế nào. Chỉ dựa vào kinh sách ghi lại công hạnh và thành tựu của các bậc giác giả trong quá khứ là không đủ. Bản thân những câu chuyện này không tạo nhiều hứng thú, chỉ khiến ta cảm thấy càng thêm xa vời: “Đức Phật, đức Chúa sống ở cái thời xưa xưa xưa,” chúng ta có thể nghĩ rằng: “tâm thanh tịnh được như vậy là vì chư vị sống vào một thời kỳ khác, chứ như tôi đây sống thời mạt pháp thế kỷ 21 này, cho dù chỉ

một chút hao hao giống như tâm thanh tịnh của chư vị thôi, muốn đạt được cũng là điều không tưởng.”

§Cách duy nhất để làm lắng dịu cảm giác hoài nghi bất lực tối tăm này là chạm mặt được với một người nào đó đã khai mở được tiềm năng tối đa của tâm mình. Chúng ta cần một ví dụ điển hình cho thấy quả thanh tịnh và phát triển tâm linh là điều mình có thể tận mắt chứng kiến, tự mình thực hiện. Vì vậy, một vị Thầy ở bên ngoài là điều tối quan trọng. Chúng ta cần một ai đó chứng minh cho thấy, rằng dù cũng chỉ là người như chúng ta thôi, nhưng đã có thể đưa tâm đến với những cảnh giới vượt ngoài khả năng tưởng tượng của chúng ta trong hiện tại.

§Được tận mắt chứng kiến thật sự có người tuy sống trong cõi thế gian mà vượt mọi ngã chấp, thoát mọi bận tâm thế tục, nói và làm bằng trí tuệ tự nhiên, thật sự hết lòng quan tâm đến an nguy của người khác, khi ấy chúng ta mới có thể tin chắc được rằng bản thân chính mình cũng có khả năng làm được như vậy.

- #Tôn giáo thoái hóa vì hiếm có cơ hội gặp được bậc có chứng ngộ cao
- #Chúng ta cần tấm gương của người đạt cảnh giới vượt ngoài tầm tưởng tượng của mình
- #Chứng kiến thiện đức nơi người khác sẽ giúp ta tin tưởng bản thân mình cũng có khả năng làm được như vậy

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!1. § Nương kính đạo sư*

**!1.2 Phẩm hạnh của đạo sư (1)**

## **#NGÀY 8 — ĐẠO SƯ PHẢI LÀ NGƯỜI CÓ TRÍ TUỆ BIẾT CÁCH DẪN DẮT ĐỆ TỬ ĐẾN VỚI NIỀM AN VUI ĐỜI SAU, ĐẠT ĐƯỢC THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO, RỒI ĐẠT QUẢ GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Để đạt quả giác ngộ, chúng ta cần viên thành mọi chứng đắc trên đường tu tuần tự giác ngộ. Có nhiều mức độ chứng ngộ cần phải chứng, nhiều loại vọng tâm cần phải diệt. Muốn làm được việc này mà nương vào người chỉ biết có một cách tu là không đủ, ví dụ chỉ biết cách tu thiền chỉ chứ không biết thứ gì khác; thiền chỉ thì chỉ biết thiền bằng hơi thở chứ không biết những phương pháp khác. Như vậy là không đủ.

§ Muốn có khả năng dạy về đường tu tuần tự giác ngộ thì sự hiểu của bậc đạo sư phải toàn hảo, hay ít ra phải hiểu đúng, không hiểu lầm. Toàn hảo nhất là bậc đạo sư có kinh nghiệm thật chứng. Không có được sự hiểu toàn hảo về đường tu thượng căn thì không có khả năng chỉ cho đệ tử thấy, cũng không có khả năng dẫn dắt đệ tử đến với quả đại giác ngộ. Không có được sự hiểu toàn hảo về đường tu trung căn thì không thể chỉ cho đệ tử thấy giáo pháp ấy, cũng không có khả năng dẫn dắt đệ tử đến với dù chỉ là sự tận diệt của luân hồi, dù là loại niết bàn thấp nhất. Đạo sư như vậy không có khả năng khiến cho đệ tử chúng ta thoát sinh tử luân hồi.

§Hiểu pháp quy y và nghiệp là một trong những điều quan trọng bậc nhất, đạo sư mà không hiểu được giáo pháp cơ bản này của đường tu sơ căn thì không làm sao có thể cứu đệ tử thoát khổ ác đạo. Nếu những gì đạo sư làm đều trái ngược với việc thiện, và nếu đó là con đường đạo sư chỉ cho đệ tử,



thì không làm gì có thể giúp đệ tử đạt được niềm an vui, dù chỉ là niềm an vui nhất thời của đời sống hiện tại.

- #Muốn đạt quả đại giác ngộ thì cần một vị đạo sư với nhiều mức độ chứng đắc khác nhau
- #Đạo sư cần có được sự hiểu toàn hảo về cả hai đường tu thượng căn và trung căn
- #Để cứu đệ tử thoát ác đạo, đạo sư cũng phải dạy cho đệ tử giáo pháp về đường tu sơ căn

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!1. § Nương kính đạo sư*

***!1.2 Phẩm hạnh của đạo sư (2)***

## **#NGÀY 9 — ĐỆ TỬ THÌ PHẢI NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ; THÍCH THÚ TU THIÊN; VÀ ƯA CHUỘNG THIÊN ĐỨC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Đệ tử có thành tựu được giác ngộ viên mãn hay không hãy còn tùy vào cả hai phía, đạo sư và đệ tử. Đạo sư phải là người đầy đủ khả năng đưa đệ tử đi trọn đường tu giác ngộ, nhưng nếu đệ tử không đủ duyên bước trên con đường này thì vẫn sẽ không thể chứng đắc. Còn nếu đạo sư có khả năng toàn hảo và đệ tử cũng đầy đủ túc duyên đi trọn đường tu này thì khi ấy quả giác ngộ sẽ đến rất dễ dàng.

§Trong sách giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay, đức Pabongka Dechen Nyingpo có nhắc đến 5 phẩm hạnh mà người làm đệ tử cần phải có. Là đệ tử tốt thì phải không thiên kiến, biết suy nghĩ, nhẫn nại chịu khó, có tâm kính Thầy, và biết lắng nghe lời Thầy dạy. Không thiên kiến thì sẽ có thể suy xét và hiểu được những quan điểm khác với của quan điểm của mình. Luôn sẵn sàng xem lại lý lẽ của cả hai bên nên luôn có cơ hội học hỏi, làm sáng tỏ đúng sai. Còn nếu cứ nghiêng về cái thấy sai lầm của mình thì sẽ không tự cho phép mình suy xét về những quan điểm khác, mất hết cơ hội học hỏi, sẽ không biết nghe, không suy nghĩ, không hiểu pháp. Lấy ví dụ, nếu đã thấy tái sinh là điều vô lý thì dù ai có giải thích đến đâu, đưa ra bao nhiêu lý lẽ hay trích dẫn bao nhiêu lời Phật, chúng ta cũng chẳng thêm bỏ thời gian tìm hiểu. Chúng ta sẽ vẫn khư khư ôm cứng lấy cái nhìn sai lệch của chính mình.

§Đức tượng tsatsa với một cái khuôn toàn hảo thì hình Phật sẽ hiện ra trên miếng đất sét một cách toàn hảo dễ dàng, không thiếu nét nào. Tương tự như vậy, quả giác ngộ bồ đề sẽ đến với người đệ tử đầy đủ phẩm hạnh một cách dễ dàng và toàn hảo.

- #Đệ tử có đạt được quả giác ngộ viên mãn hay không là tùy vào cả hai bên đạo sư và đệ tử
- #Đệ tử tốt thì không thiên kiến; biết suy nghĩ; nhẫn nại chịu khó; biết kính Thầy; và nghe theo lời dạy
- #Quả giác ngộ bồ đề sẽ đến với người đệ tử đầy đủ phẩm hạnh một cách dễ dàng và toàn hảo

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!1. § Nương kính đạo sư*

***!1.3 Phẩm hạnh của đệ tử***

## #NGÀY 10 — MỌI KIẾP VỀ SAU THÀNH TỰU ĐƯỢC GÌ ĐỀU TÙY VÀO PHÁP NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ TU TRONG ĐỜI NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE

Trong đời này, nương kính đạo sư là pháp tu quan trọng không thể nghĩ bàn, vì nếu tu cho đúng cách thì được lợi ích lớn nhất, không đúng cách thì gặp tổn hại cũng là lớn nhất. Ngay từ đầu, ngay từ khi mới tiếp xúc với Phật pháp, nếu biết cách thận trọng nương kính bậc thiện tri thức cho thật đúng cách thì đường tu về sau sẽ đỡ vướng lỗi.

Cần hiểu và học cho thật khéo pháp Lamrim ở phần giải thích nương kính Thầy đúng cách thì được lợi ích gì và không đúng cách thì tai hại ra sao, rồi dốc sức tu cho thật hoàn hảo. Tu pháp nương kính đạo sư trong đời này cho đúng cách là yếu tố quyết định đời sau có gặp được bậc thiện tri thức hay không, bậc thiện tri thức mình gặp có được đầy đủ mọi phẩm hạnh hay không. Cần thận trọng tới đa để tự bảo vệ chính mình thoát mọi hiểm họa lâm lỗi ngay trước mắt và lâu dài về sau, và cũng là để tu tập thành công, ngay bây giờ và trong tương lai.

Hiểu được lợi ích của việc nương kính Thầy đúng cách thì thấy được tầm quan trọng của việc theo Thầy, thấy kết quả mà mình sẽ gặt hái. Không hiểu tai hại của việc nương kính Thầy không đúng cách thì sẽ cầu thả không thận trọng vì thấy không quan trọng. Cứ thế mà tạo thêm chướng ngại. Đủ thấy giữ tâm cẩn trọng quan trọng đến mức nào. Vì hễ tu tốt pháp tu này thì không chướng ngại nào có thể cản trở chúng ta đạt mọi ước nguyện nhất thời trước mắt hay là chúng đắc trọn con đường tu giác ngộ.

- Nếu ngay từ đầu biết đúng cách nương kính đạo sư thì về sau sẽ ít vướng lỗi
- Phải học, hiểu và hành trì pháp tu nương kính đạo sư này càng khéo càng giỏi càng tốt
- Biết được lợi ích nương kính Thầy đúng cách thì sẽ biết thận trọng với pháp hành

### *NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

#### **2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì**

## #NGÀY 11 — LÀM VUI LÒNG ĐẠO SƯ BẰNG CÁCH THỰC HIỆN ƯỚC MUỐN CỦA THẦY, ĐÂY CHÍNH LÀ CON ĐƯỜNG CHÓNG VÁNH ĐẠT QUẢ GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE

Thiếu đạo sư thì không làm gì đoạn diệt được cảnh luân hồi của mình. Không gặp được đạo sư thì không bao giờ đến được với giác ngộ bồ đề. Nhưng nếu nương kính vào vị đạo sư có khả năng dạy cho ta đường tu không mê lầm thì cảnh luân hồi của mình mặc dù không có điểm khởi đầu nhưng sẽ có hồi kết thúc. Nhờ gặp đạo sư và nghe theo lời Thầy dạy, chúng ta sẽ mau chóng đạt giác ngộ bồ đề.

Khi quán về lợi ích thứ nhất này, phải nên ứng ngay vào từng việc mình làm, nhật tụng, nhập thất, hay phụng sự chúng sinh. Sống trong đời sống hàng ngày, bất cứ việc gì, không chỉ là việc tu thiền, cứ hễ làm theo lời Thầy dạy là tích lũy được lượng công đức to nhất, tịnh được khối ác nghiệp lớn nhất, bước nhanh nhất đến với quả giác ngộ bồ đề hơn. Làm một việc là ác nghiệp giảm một phần, ác chướng mỏng một lớp, tiến một bước đến gần hơn với giác ngộ bồ đề. Mỗi lời khuyên của Thầy mà mình nghe theo đều có tác dụng quét nghiệp mạnh mẽ, vì trong đời mình không có năng lực nào lớn hơn là năng lực của bậc thiện tri thức. Cần nhớ kỹ mọi pháp tu Thầy dạy, mọi lời khuyên Thầy cho, để bám sát

theo đó mà tu.

Trong đời sống hàng ngày, mỗi lần làm được một lời Thầy khuyên, tu được một pháp tu Thầy cho, là tiến đến gần hơn với giác ngộ bồ đề. Ý thức được lợi ích này thì thấy được khối phước đức khổng lồ mình tích lũy được sau mỗi khi làm theo lời Thầy dạy. Khi ấy đời sống của chúng ta sẽ trở nên cực kỳ thú vị.

- Nương vào bậc Thầy có khả năng dạy cho đường tu không mê lầm có nghĩa là cảnh luân hồi của mình sẽ có hồi kết thúc
- Mọi việc làm vì đạo sư đều có chức năng tích phước tịnh nghiệp
- Mỗi lần nghe theo lời khuyên của Thầy là một bước tiến đến gần hơn với giác ngộ bồ đề

### *NƯƠng KÍNH ĐẠO SƯ*

#### *2. ĐÚng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

##### *2.1 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn*

##### **2.1.1 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn nhờ tu đúng theo lời Thầy khuyên**

## **#NGÀY 12 – CÚNG DƯỜNG ĐẠO SƯ DÙ CHỈ TRONG THỜI GIAN MỘT SÁT NA CŨNG VẪN TÍCH LŨY ĐƯỢC LƯỢNG CÔNG ĐỨC NGOÀI TÂM NGHĨ BÀN – LAMA ZOPA RINPOCHE**

Chúng ta tiến đến gần hơn với giác ngộ bồ đề không phải chỉ nhờ tu theo lời dạy của Thầy mà còn nhờ cúng dường, cung kính, và phụng sự đạo sư. Lý do là vì muốn giác ngộ thì phải tích lũy lượng công đức rất lớn, mà bậc thiện tri thức chính là ruộng công đức cao trội hơn hết. Cúng dường đạo sư trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, công đức có được vẫn quá hơn công đức tích lũy hàng vô số lần vô số kiếp theo bất cứ phương pháp nào khác.

Bồ thí thân thể, bồ thí cả mạng sống của mình cho chúng sinh, làm như vậy trong thời gian dài một ngàn đại kiếp, là sự bồ thí vượt ngoài sức tưởng tượng. Nhưng nếu xét về mặt công đức thì chỉ đơn giản cúng dường một ly nước cho bậc thiện tri thức cũng sẽ tích lũy được lượng công đức tương đương. Tạo được lượng công đức lớn như vậy đều nhờ lòng từ ái của đạo sư và nhờ sự kết nối chắc chắn giữa sư phụ và đệ tử.

Nhờ vào đó mà có được biết bao nhiêu cơ hội để tích lũy công đức. Không cần đi xa cúng dường. Dù chỉ là cúng dường “một lỗ chân lông” của đạo sư — có nghĩa là cúng dường cho bất cứ một ai có liên quan đến đạo sư — cũng tích lũy được lượng công đức nhiều hơn cả công đức cúng dường vô số Phật Đà. Phẩm cúng không nhất thiết phải là thực phẩm mà cũng có thể là hỗ trợ trung tâm tu thiền, bằng dự án xây dựng hay việc gì khác tương tự. Làm như vậy là hỗ trợ cho đệ tử của trung tâm cũng như những ai đến Trung tâm để học pháp. Việc làm này tự nhiên sẽ thành phẩm cúng dường.

- Đạo sư là ruộng phước tối thượng giúp ta tích lũy công đức lớn
- Cúng dường dù chỉ một ly nước cho đạo sư cũng tạo được lượng công đức không thể nghĩ bàn
- Cũng có thể tích lũy công đức bằng cách cúng dường cho “lỗ chân lông” của đạo sư, hỗ trợ Trung tâm Phật pháp

## NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ

2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì

2.1 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn

**2.1.2 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn nhờ cúng dường đạo sư**

## #NGÀY 13 — THỰC HIỆN ƯỚC MUỐN CỦA ĐẠO SƯ LÀ NHÂN THÙ THẮNG NHẤT MANG ĐẾN QUẢ THÀNH TỰU — LAMA ZOPA RINPOCHE

Có được cơ hội phụng sự đạo sư là điều may mắn nhất, vì từ sáng đến tối bất cứ làm gì cũng đều có thể làm theo lời dạy của đạo sư, nhờ vậy có được công đức nhiều không thể tưởng. Thực hiện việc Thầy bảo làm, bất kể việc gì, dù có là chùi cầu, xây nhà, hay thậm chí kinh doanh mua bán, cũng đều sẽ dễ dàng có được ý nghĩ rằng mình sống là để phụng sự đạo sư.

Nhớ được lợi ích như trong hiến kinh và mật kinh dạy thì làm việc gì cho đạo sư cũng đều rất hiệu quả cho tâm mình, không khác gì đọc kinh, ngồi thiền, thậm chí còn cảm thấy rất hứng thú vì biết rõ kết quả của việc mình làm. Dù khó khăn đến đâu, động cơ hành động của chúng ta vẫn sẽ dễ dàng trở thành chánh pháp. Còn nếu không đưa pháp tu đạo sư du già ứng vào với việc mình làm thì thay vì phụng sự đạo sư lại hóa thành phụng sự chính mình, động cơ biến thành vị kỷ, thể xác và tinh thần đều kiệt quệ, thấy việc mình làm không có chút ý nghĩa nào cả. Khi ấy sẽ có nguy cơ nổi tâm bất tín, dị giáo, hay nổi những ý nghĩ tiêu cực khác, ném ta vào địa ngục.

Mỗi khi vất vả phụng sự đạo sư, hãy cảm nhận niềm vui lớn. chúng ta không cần phải lo lắng là mình không đủ thời gian để ngồi thiền, hay tụng Phật, hay tu bất cứ pháp tu sơ khởi nào khác. Muốn gì sẽ được nấy, không gặp trở ngại Đây là lẽ tự nhiên thuận theo lý duyên khởi.

- Mỗi khi phụng sự đạo sư là tích lũy lượng công đức không thể nghĩ bàn
- Nhớ lợi ích pháp tu này sẽ giúp cho việc phụng sự đạo sư trở nên linh nghiệm và thú vị
- Mọi ước nguyện của chúng ta đều sẽ được thành sự thật vì đây là kết quả tự nhiên của việc phụng sự đạo sư

## NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ

2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì

2.1 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn

**2.1.3 Đến gần quả giác ngộ bồ đề hơn nhờ phụng sự đạo sư**

## #NGÀY 14 — LÀM VUI LÒNG THẦY LÀ LÀM VUI LÒNG HẾT THẦY CHƯ PHẬT — LAMA ZOPA RINPOCHE

Có mẹ nào là không mừng vui khi thấy đứa con thương yêu của mình được sự giúp đỡ của người khác, tương tự như vậy, hết thầy chư Phật sẽ đều hoan hỷ khi thấy ta tận tâm phụng sự Đạo sư. Dù không ai giúp mẹ, mẹ vẫn mừng vui khi có ai giúp cho con của mình. Tương tự như vậy, nếu làm được việc làm

chính là đúng cách nghe theo lời dạy của Thầy, và biết cúng dường vân vân, thì hết thầy chư Phật sẽ đều hoan hỷ sâu xa trước việc chúng ta làm.

Vì sao? Vì đạo sư là hiện thân của hết thầy chư Phật. Để điều phục tâm của chúng sinh, chư Phật hóa hiện sắc tướng tương ứng với nghiệp phước của từng người. Nếu biết đúng cách noi theo bậc thiện tri thức thì dù không thỉnh mời, chư Phật mười phương vẫn sẽ hoan hỷ về trú ở nơi thân của bậc thiện tri thức, tiếp nhận phẩm cúng dường.

Cúng dường đạo sư dù chỉ một tách trà cũng không khác gì thật sự cúng dường khắp mười phương Phật, chỉ là lợi ích lớn hơn rất nhiều. Đức Pabongka Dechen Nyingpo dạy rằng cúng dường chư Phật mười phương ba thời sẽ có được lợi ích của việc cúng dường, nhưng chư Phật có hoan hỷ tiếp nhận hay không hãy còn chưa chắc. Ngược lại, cúng dường đạo sư thì không những có được lợi ích cúng dường mà cúng phẩm cũng được tiếp nhận, nhờ đó việc tích lũy kho bồ phước đức sẽ mau chóng viên thành.

- Đúng cách nghe theo lời Thầy dạy thì mười phương Phật sẽ vô cùng hoan hỷ
- Đúng cách nương kính đạo sư thì hết thầy chư Phật sẽ về trú nơi thân của Thầy
- Cúng dường Đạo sư một tách trà, lợi ích quá hơn cúng dường hết thầy chư Phật

#### *NƯỞNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*2 Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

#### **2.2 Làm cho chư Phật hoan hỷ**

## **#NGÀY 15 – NƯỞNG KÍNH ĐẠO SƯ ĐÚNG CÁCH HẾT LÒNG THÌ CHINH PHỤC ĐƯỢC TẤT CẢ GIẶC THÙ – LAMA ZOPA RINPOCHE**

Mang hết ý nghĩ và hành động về nương kính nơi bậc thiện tri thức cho thật đúng cách, giao phó chính mình cho Thầy quản thúc, thì sẽ không bao giờ bị tà ma ác hữu nhiều hại. Nhờ tâm mãnh liệt nương kính Thầy mà tịnh được vô số nghiệp chướng, tạo được vô số công đức, nhiều không thể nghĩ bàn. Những loài không phải người như loài trời hay quỷ thần thường gây chướng ngại cho việc tu, và cả loài người, cũng không thể xâm phạm. Thậm chí cả bốn thành phần đất nước lửa gió cũng không thể gây hại cho ta.

Nói chung, giàu công đức thì giàu quyền năng, dù kẻ khác có rắp tâm gây hại cũng không thể. Người như vậy sẽ đạt được nhiều thành tựu trong pháp hành, sẽ dễ dàng chứng quả. Ngược lại, nếu vì làm ác hay vì ngưng tạo phước mà công đức cạn thì sẽ gặp đủ mọi vấn đề trên đời, loài người và loài không phải người sẽ dễ dàng gây hại.

Ma có hai loại, nội ma và ngoại ma. Nội ma là nghiệp và phiền não. Ngoại ma là các loại chúng sinh có khả năng làm phiền não tăng, ví dụ các loài thiên, long, hay các loại quỷ thần. Cũng có thể là loài người, là “ác hữu.” Hành trì pháp nương kính bậc thiện tri thức cho đúng cách thì sẽ không bao giờ bị ác hữu tác hại, là vì chúng ta chỉ nương kính bậc thiện tri thức chứ không nương kính ác tri thức. Vì lý do đó, cho dù là ác hữu cũng không có khả năng xui khiến chúng ta sa vào tà đạo.

- Nương kính bậc thiện tri thức bằng ý nghĩ và hành động cho thật đúng cách thì sẽ được chở che, thoát mọi tổn hại

- Nhiều công đức thì nhiều quyền năng, không ai có thể gây hại
- Nương kính đạo sư đúng cách thì không nghiệp, phiền não, hay tà ma, ác hữu nào có thể gây hại

#### *NƯƠng KÍNH ĐẠO SƯ*

#### *2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

#### **2.3 Không bị tà ma ác hữu tác hại**

## **#NGÀY 16 — NƯƠng KÍNH THẦY CHO ĐÚng CÁCH THÌ KHÔNG BAO GIỜ LẠC TÀ ĐẠO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

Nhờ hiểu được điều gì cần tu, điều gì cần bỏ, chúng ta sẽ dứt được ác hạnh. Hoặc nhờ noi theo gương của đạo sư, hoặc nhờ tự mình hành trì pháp tu đúng cách nương kính Thầy, tất cả mọi phiền não ác nghiệp tự nhiên sẽ dứt. nương kính theo đạo sư thì giao phó mình cho bậc thiện tri thức quản thúc thay vì để cho vọng tâm quản thúc.

Nhờ đạo sư, đệ tử sẽ tự nhiên trở thành người tu chân chính, mọi bận tâm cho sự an vui, thoải mái, thực phẩm, y phục, danh tiếng đều bỏ lại phía sau. Bận tâm thế tục buông bỏ rồi thì đệ tử sẽ không nổi phiền não, không gieo ác nghiệp. Nếu sư phụ nghiêm chỉnh tu đức chứ không mãi mê lo ăn ngủ hưởng lạc, thì sẽ cố gắng ngày đêm không lãng phí thời gian, thức khuya để tu đức. Đệ tử của bậc Thầy như vậy cũng sẽ luôn nỗ lực cố gắng tu đức, không bỏ phí thời gian theo đuổi lạc thú đời này.

Nếu đạo sư có đức hạnh lại là bậc đa văn thông tuệ, rộng rãi tu văn và tư, đệ tử của bậc Thầy như vậy cũng sẽ biết nhiều hiểu rộng về những gì cần tu, cần bỏ. Nếu sư phụ nghiêm tu giới hạnh, tránh phạm lỗi bằng cách giữ ba cửa thân khẩu ý, đệ tử của bậc Thầy như vậy cũng sẽ tự nhiên thận trọng với giới hạnh của chính mình. Đệ tử tốt sẽ tự nhiên giống sư phụ, dù lỗi con con cũng bỏ hết không làm. Cứ thế mà phiền não và ác nghiệp tự nhiên sẽ dứt.

- Theo đạo sư cho thật đúng cách thì nhiễm tâm ác nghiệp sẽ tự nhiên ngừng
- Nếu sư phụ tu tâm, tránh mọi bận tâm thế tục thì đệ tử cũng sẽ làm theo như Thầy
- Đệ tử tốt thì tự nhiên giống Thầy, việc ác dù con con cũng từ bỏ

#### *NƯƠng KÍNH ĐẠO SƯ*

#### *2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

#### **2.4 Mọi phiền não ác nghiệp tự dứt**

## **#NGÀY 17 — CÁCH KHÉO NHẤT ĐỂ TU LAMRIM VÀ ĐẠT MỌI CHÚNG QUẢ LÀ**

## **CHÚNG ĐƯỢC PHÁP NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

Nương theo bậc thiện tri thức cho thật đúng cách thì dù không thiên quán gì nhiều, thành tựu vẫn sẽ đến một cách rất tự nhiên, không cần cố gắng. Cách để chúng quả nhanh nhất là thực hiện điều khiến bậc thiện tri thức vui lòng nhất, đó là làm theo lời dạy của Thầy.

Chúng ta thường thắc mắc “muốn giác ngộ cho nhanh thì phải làm sao?” hay là “phải làm sao tâm mới phát triển nhanh trên đường tu giác ngộ?” nhưng chúng ta lại không để ý đến đề mục này trong lamrim, mặc dù câu trả lời nằm ở đây. Thường thì chúng ta không trả lời bằng điều cơ bản như vậy mà nghĩ rằng cần phải nhập thất nhiều hơn, hay cần phải tu thêm một pháp tu nào khác. Chúng ta không biết, hay đã quên mất, rằng chư hành giả trong các thời quá khứ và hiện tại đã và đang phải nhờ vào pháp Nương kính đạo sư này mới có thể mau chóng đạt giác ngộ. Chúng ta thì cho rằng phải có pháp tu nào khác giúp chúng ta đạt quả nhanh chóng, nhưng thật ra không phải là như vậy.

Một người dù có ngu si đến đâu, nhưng nếu có được cái tâm nương kính Thầy vững chắc bất hoại, thì vẫn là có được điều quan trọng nhất trong đời. Tuy nói thế có vẻ hơi kỳ lạ, rằng chúng quả được hay không là tùy vào tâm nương kính đạo sư hơn là việc hiểu pháp. Thấy có vẻ vô lý. Nhưng điều này chúng ta có thể hiểu được qua kinh nghiệm bản thân. Để cho dòng suối gia trì của đạo sư cạn kiệt trong tâm thì tâm sẽ khô cạn như đá, pháp tu không chạm được vào tim, không tác động được lên tâm của chính mình. Còn những lúc có được chút lòng nương kính đạo sư, cảm nhận được sâu xa tấm lòng từ hòa của Thầy thì tu thử pháp nào cũng đều thấy hiệu nghiệm, đầy năng lực.

- Theo thầy cho thật đúng cách thì chúng ngộ sẽ đến một cách tự nhiên
- Nương kính đạo sư là chìa khóa phát huy tâm trên đường tu giác ngộ
- Có thể tự mình chứng kiến tâm nương kính Thầy sẽ khiến pháp tu trở nên hiệu nghiệm đầy năng lực như thế nào

### *NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

#### *2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

#### **2.5 Mọi chúng đạo và chúng địa đều tăng**

## **#NGÀY 18 — NHIỀU NGƯỜI TU ĐẮC QUẢ NHỜ TẬN TỤY VỚI ĐẠO SƯ HƠN LÀ NHỜ TỌA THIÊN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Bậc đại đạo sư dòng Kadampa tên Geshe Chayulwa là bậc hành giả vô song, và cũng là đệ tử biết nương kính đúng cách nơi bậc thiện tri thức, biết noi gương Thầy mình. Nếu đang tu pháp cúng mạn đà la để tạo công đức mà sư phụ gọi, vừa nghe được giọng nói của sư phụ là Ngài lập tức ngừng tu để chạy đến bên Thầy. Nếu đang viết gì đó, ví dụ như đang viết chữ N, mà nghe tiếng Thầy gọi, Ngài sẽ không viết nốt mà lập tức chạy ngay vào thất để hầu Thầy. Tâm nương kính đạo sư của Ngài thật sự vượt ngoài sức tưởng tượng.

§Geshe Chayulwa quét dọn phòng Thầy mình mỗi ngày, gom rác vào hạ y, tiếng Tạng gọi là shemthab, rồi một tay ôm y, đi xuống cầu thang vứt rác. Một hôm như thường lệ Ngài gom rác vào y và đi xuống cầu thang, bước đến bậc thứ ba thì tâm đột nhiên đắc quả, nhập tư lương đạo, và trong ba mức tiểu, trung, và đại của tư lương đạo thì Ngài nhập vào tư lương đại đạo. Liền ngay lúc ấy tâm

được tịnh sạch nên đột nhiên thấy được vô số hóa thân của Phật đà.

Chúng ta cứ tưởng rằng muốn đắc quả thì chỉ có một cách duy nhất là phải tọa thiền với đôi mắt nhắm, nhưng thật ra không phải vậy. Trong luận giải siêu việt của mình, đức Pabongka Rinpoche có trích dẫn nhiều câu chuyện về lòng tận tụy với đạo sư, đúng cách nương kính bậc thiện tri thức, cho chúng ta thấy biết bao nhiêu trường hợp đắc quả được là nhờ hết lòng phụng sự đạo sư hơn là ngồi trên tọa cụ tu thiền.

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

**Câu chuyện của Geshe Chayulwa**

## **#NGÀY 19 – NƯƠNG KÍNH BẬC THIỆN TRI THỨC CHO ĐÚNG CÁCH THÌ MỌI ĐỜI KIẾP VỀ SAU SẼ KHÔNG BAO GIỜ THIẾU VẮNG THIỆN TRI THỨC – LAMA ZOPA RINPOCHE**

Ở những đời kiếp về sau, pháp nương kính đạo sư có thể là việc dễ dàng đối với chúng ta, dễ dàng gặp đạo sư, dễ dàng thành tựu pháp nương kính Thầy, cũng có thể là việc rất khó khăn, khó gặp được Thầy, gặp rồi lại phạm nhiều lầm lỗi. Tu pháp nương kính đạo sư ở những đời kiếp về sau có được bao nhiêu thuận tiện đều tùy ở đời này tu pháp ấy được bao nhiêu. Và đời này tu được bao nhiêu là đều tùy ở kiếp trước, tùy vào nghiệp cũ của mình.

Ví dụ ở thành phố Dharamsala xứ Ấn có đức Dalai Lama cùng nhiều bậc chân sư khác đang cư trú và hoằng pháp, nhưng không phải ai cũng đến nghe pháp. Dù ở ngay cạnh bậc chân sư, thậm chí cùng chung một thành phố, nhiều người vẫn không từng đến nghe Pháp. Đức Dalai Lama, một vị Phật tại thế, ở ngay trước mặt, nhưng vì một lý do nào đó họ vẫn không nhìn ra. Hoặc là vì không quan tâm, hoặc là vì hoàn cảnh không cho phép nên không thể đến nghe pháp.

Có biết bao người đến cả đạo sư có khả năng hướng dẫn cách tạo nhân vui cho đời sau cũng tìm không thấy, nói gì đến quả đại giác ngộ. Chúng ta phải biết là mình may mắn đến mức nào, phải hiểu cơ hội này quý giá ra sao, bằng không sẽ thấy quá bình thường, như ăn sáng ăn trưa mỗi ngày. Dù chỉ đủ duyên thấy được bậc chân sư đức hạnh như thế cũng đã như chuyện trong mơ, huống chi còn được nghe giảng trọn vẹn chánh pháp. Phải biết mừng vui trước duyên may của mình, và đã gặp đại duyên như vậy thì phải biết liên tục tu tập, càng nhiều càng tốt.

- Pháp nương kính đạo sư đời sau tu được bao nhiêu đều tùy đời này khéo tận tụy được bao phần
- Ví dụ ở Dharamsala xứ Ấn cũng có rất nhiều người không từng đến nghe pháp
- Chúng ta phải biết mừng vui trước sự may mắn của mình, và phải biết cách tận dụng duyên may quý hiếm này

*NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

**2.6 Mọi đời kiếp về sau sẽ không bao giờ thiếu vắng bậc thiện tri thức**



## #NGÀY 20 — NHỚ NGHĨ ĐẾN BẠC THIỆN TRI THỨC LÀ LẬP TỨC ĐƯỢC HỘ TRÌ THOÁT CẢNH ĐẠO SINH ÁC ĐẠO — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nương kính đúng cách nơi Thầy thì mọi nghiệp nặng đọa sinh ác đọa như năm nghiệp vô gián, đều có thể tịnh sạch trong thời gian ngắn nhất — có khi chỉ cần một sát na. Lẽ ra phải đọa sinh ác đọa, chịu khổ đau cùng cực trong khoảng thời gian dài không tưởng, vậy mà chỉ cần trải qua chút cảnh tật bệnh, đói kém, hay sống cảnh khó khăn nào khác trong đời này là đủ để tịnh nghiệp. Có khi nghiệp dữ cạn sạch nhờ một cơn ác mộng, hay nhờ Thầy đánh mắng, như trong trường hợp của đức Milarepa.

§ Bất kể trong đời này và mọi đời kiếp quá khứ đã tạo bao nghiệp dữ, đúng cách nương Thầy là đáp án. Nếu hỏi phương pháp sám hối nào hiệu nghiệm nhất, câu trả lời cũng lại là đúng cách nương kính đạo sư. Vì sao, vì trong số tất cả mọi ruộng phước thù thắng thì bậc thiện tri thức vẫn luôn là ruộng phước thù thắng nhất.

§ Pháp đạo sư du già mà tu được hoàn hảo thì thứ nghiệp dữ lẽ ra phải đọa địa ngục chịu khổ lớn nhiều đại kiếp thì chỉ cần một cơn nhức đầu, đau răng, hay chút vấn đề cõn con trong đời này là tịnh được hết. Phải thấy rằng phụng sự đạo sư mà gặp càng nhiều khó khăn thì càng tịnh được nhiều nghiệp, tích lũy được nhiều công đức. Nói cách khác, cần nhớ nghĩ đến lợi ích của pháp tu này để thấy rằng mọi khó khăn gặp phải trong lúc phụng sự đạo sư thật ra là điều tốt, và cần thiết cho mình.

- Tu pháp nương kính đạo sư sẽ giúp tịnh hóa thứ ác nghiệp nặng nhất trong thời gian ngắn nhất
- Đúng cách nương kính thầy là phương pháp sám hối hiệu nghiệm nhất
- Phụng sự đạo sư mà gặp càng nhiều khó khăn thì càng tịnh được nhiều nghiệp

### *NƯỞNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*2. Đúng cách nương kính đạo sư thì được lợi ích gì*

#### **2.7 Sẽ không rơi ác đọa**

## # Ngày 21 — May mắn bậc nhất là người có được tâm nương kính Thầy bất hoại: mọi thành tựu đều sẽ đến với người ấy — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nhờ làm theo lời dạy của đạo sư và phụng sự đạo sư mà mọi mong cầu hạnh phúc nhất thời và cứu cánh đều sẽ được mau chóng toàn thành. Nương kính đúng cách nơi Thầy thì trông được gốc rễ của mọi an vui hạnh phúc về sau. Mọi việc tự lợi và lợi tha đều sẽ viên thành, mau chóng đạt quả giác ngộ bồ đề. Nói cho ngắn gọn, hết thảy mọi điều lành có thể nếm trải được trong đời này và mọi đời kiếp về sau đều tùy thuộc vào việc đúng cách nương kính đạo sư.

§ Nếu nhập thất thì sẽ hoàn tất mỹ mãn. Nếu học pháp thì sẽ thuận tiện học tiếp không gặp chướng ngại, và học rất tốt. Học pháp được bao phần, có được bao nhiêu cơ hội để tu học và hoàn tất tu học đều tùy thuộc vào công phu tu pháp nương kính đạo sư của mình. Sống đời sống xuất gia cũng vậy.

§ Đời này kiếp sau làm được bao nhiêu lợi ích cho chúng sinh và cho chánh pháp, hết thảy đều tùy nương kính Thầy đúng cách được bao phần. Nhiều bậc hiền thánh và đại hành giả trong quá khứ như đức Atisha, Dromtönpa, Milarepa, Lama Tsongkhapa đều có khả năng mang lợi ích không thể nghĩ bàn đến cho chúng sinh và cho chánh pháp, vì chư vị đã tu pháp nương kính đạo sư đến mức toàn hảo.

Chính đức Atisha cũng đã từng nói, “tôi có rất nhiều đạo sư, nhưng chưa từng làm điều gì khiến chư vị phật ý.” Nhờ vậy đức Atisha có được khả năng mang lợi ích lớn như trời rộng đến cho chánh pháp và cho chúng sinh của cả xứ Ấn lẫn xứ Tây tạng. Đến mãi tận đời nay, công hạnh của đức Atisa vẫn hãy còn tiếp tục mang lợi ích đến cho chúng ta.

- Nương kính đúng cách nơi đấng đạo sư thì trông được gốc rễ hạnh phúc cho tương lai
- Mọi thành công trong việc tu nhập thất, tu học, hay sống đời xuất gia, đều tùy thuộc vào pháp nương kính đạo sư
- Những bậc đại đạo sư như đức Atisa nhờ nương kính đạo sư đúng cách nên có được khả năng làm lợi ích cho chúng sinh

### *NƯƠng KÍNH ĐẠO SƯ*

*2. Đúng cách nương kính thầy thì được lợi ích gì*

### **2.8 Sẽ thành tựu mọi ước nguyện trước mắt và ước nguyện cứu cánh mà không cần phải dụng công**

## # Ngày 22

### **Bậc đạo sư cũng như nguồn điện, nếu không thận trọng có thể gặp nguy hiểm LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Gặp được bậc thiện tri thức, được chỉ cho đường tu không mê lầm rồi sau đó biết nương kính Thầy cho đúng cách thì sẽ đạt được tám sự lợi ích như đã nói trên. Nói vậy đủ biết không nương kính Thầy thì sẽ không có được tám lợi ích ấy, và việc này tự nó đã là một tai hại rất lớn. Nếu đã kết nối với bậc thiện tri thức nhưng nương kính Thầy không đúng cách, cũng không hối lỗi, không thay đổi cách suy nghĩ và hành động tiêu cực của mình, thì sẽ phải lãnh chịu tám sự tai hại.

§Không hiểu được tám sự tai hại của việc nương kính Thầy không đúng cách thì sẽ không thể nào tu, không thể trực diện đối đầu và chặn đứng được cái thấy sai lầm của mình. Càng thấy tám sự tai hại này là vấn đề nghiêm trọng thì sẽ càng nỗ lực để tránh. Tu tập hành trì là bổn phận của mình đối với chính mình. Nếu bỏ nhiều công sức để hành trì chánh pháp như là nghe giảng, tu pháp sơ khởi hay tu nhập thất, tụng nhiều loại chú, nhưng lại cứ liên tục phạm lỗi trong việc nương kính Thầy, khiến Thầy buồn lòng, thì sẽ tự tạo cho mình vô số chướng ngại. Không có chướng ngại nào trầm trọng hơn chướng ngại này.

§Nguồn điện mặc dù có vẻ rất bình thường, nhưng nếu không cẩn thận vẫn có thể làm chết người. Tương tự như vậy, kết nối với đạo sư có thể mang đến lợi ích lớn nhất, cũng có thể tạo khổ đau lớn nhất. Với Thầy dù chỉ phạm một lỗi nhỏ cũng có thể tạo chướng ngại lớn trên đường tu giác ngộ, làm cản trở bước đường tìm an vui hạnh phúc của chúng ta trong đời này, kiếp sau, cho đến tận quả giác ngộ.

- Nương kính Thầy không đúng cách thì sẽ phải chịu tám sự tai hại
- Cần hiểu rõ tám sự tai hại này là gì để chặn đứng cái thấy sai lầm của mình.
- Với Thầy phạm lỗi nhỏ cũng thành chướng ngại lớn trên bước đường tìm an vui hạnh phúc.

**Ngày 23**

## **Bất kính với đạo sư là bất kính với mười phương Phật LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Đã tạo duyên sư đồ, chấp nhận một người làm đạo sư của mình rồi, sau đó lại chê bai phỉ báng hay từ bỏ đạo sư ấy, thì gieo nghiệp nặng không khác gì nghiệp chê bai phỉ báng hay từ bỏ hết thầy Phật đà. Tiếng Tạng gọi là nyä mö, bao gồm hai mặt: một là nghiệp từ bỏ đạo sư, không chấp nhận đây là nơi đáng cho mình tôn kính trọn thân khẩu và ý; hai là đối với đạo sư mà chê bai phỉ báng, nổi giận, sinh dị tâm hay những loại tâm tiêu cực khác.

§Đó là vì chánh pháp dạy rằng bậc thiện tri thức là tinh túy, hiện thân của mười phương Phật đà. Phụng sự và cúng dường bậc thiện tri thức là phụng sự cúng dường khắp mười phương Phật. Còn phỉ báng từ bỏ bậc thiện tri thức thì đó chính là phỉ báng từ bỏ mười phương Phật đà. Khoan nói đến bậc đạo sư ngồi pháp tòa sư tử dạy cho chánh pháp, ngay như thầy giáo trong đời sống thế tục, dạy cho ta biết đọc, biết viết, ở cạnh bên chúng ta, mà sinh tâm chê bai, bất kính, thì cũng đã là chê bai bất kính Phật đà ở khắp mười phương.

§Chúng ta phần lớn đều đã quá quen thuộc với tham, sân hay các loại phiền não khác, quen từ những đời kiếp không có điểm khởi đầu. Vì vậy muốn thôi không nghĩ xấu về Thầy, đối với chúng ta là điều rất khó. Đã vậy mà còn không tu pháp nương kính đạo sư thì sẽ luôn nghĩ xấu về Thầy, nhất là sẽ nổi giận, sinh dị tâm, những cái tâm gây hại trầm trọng.

- Phỉ báng từ bỏ đạo sư tai hại như phỉ báng từ bỏ khắp mười phương Phật
- Đó là vì đạo sư, hay ngay những vị thầy trong đời sống thế tục hàng ngày, đều là tinh túy của mười phương Phật
- Tu pháp nương kính đạo sư thì có thể thôi không nghĩ xấu về Thầy

**#NGÀY 24 – NỔI SÂN VÀ SINH DỊ TÂM VỚI ĐẠO SƯ THÌ TẠO CHƯỚNG NGẠI LỚN NHẤT TRONG TẤT CẢ MỌI CHƯỚNG NGẠI, DẪN ĐẾN QUẢ KHỔ ĐAU LỚN NHẤT TRONG TẤT CẢ MỌI KHỔ ĐAU – LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Nổi nóng với đạo sư bao nhiêu sát na là tiêu tan bấy nhiêu đại kiếp công đức, khiến đọa địa ngục chịu khổ muôn trùng trong thời gian dài bấy nhiêu đại kiếp. Nguy hiểm nhất là nổi sân hay sinh dị tâm với

đạo sư. Đọa địa ngục càng lâu thì càng lìa xa niềm an vui nhất thời trước mắt, lại càng lìa xa hơn nữa niềm an vui vĩnh viễn của quả giải thoát, giác ngộ.

§Chúng ngộ trên đường tu cũng sẽ bị đình trệ. Sắp sửa chúng tâm buông xả, tâm bồ đề, tri kiến tánh không, hay thành tựu gì khác, mà nổi sân với đạo sư thì nổi giận bao nhiêu sát na là bấy nhiêu đại kiếp chúng ngộ bị đình trệ. Dù công đức có được bảo vệ nhờ hồi hướng cũng vẫn sẽ bị trì hoãn hết bấy nhiêu đại kiếp, không thể trở quả lành.

§Trong thời gian bấy nhiêu đại kiếp đọa địa ngục, dù cả tam thiên đại thiên thế giới có biến hóa theo nhiều chu kỳ thành, trú, hoại, không, cả vũ trụ có tan biến hết, nghiệp đọa địa ngục của ta cũng vẫn còn, vẫn lại đọa vào cảnh địa ngục ở một trong vô số những thế giới hệ khác, tiếp tục chịu khổ đau. Đây là điều ta cần ghi nhớ. Đơn giản thiền quán về điểm này sẽ mang đến nhiều hiệu quả, nhờ đó có thể dễ dàng kiểm soát tâm lý loạn động của mình, tránh được loại ác nghiệp nặng nhất, thứ ác nghiệp làm tiêu tan quả giải thoát, giác ngộ, ngăn không cho ta có được dù chỉ là niềm an vui hạnh phúc nhất thời trước mắt.

- Mỗi sát na nổi sân với đạo sư đều khiến tiêu tan công đức và gieo nhân đọa địa ngục
- Nổi sân với đạo sư bao nhiêu sát na thì bấy nhiêu đại kiếp chúng ngộ bị đình trệ
- Thiền quán về điểm này sẽ giúp chúng ta tránh phạm loại ác nghiệp nặng nề bậc nhất này

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. nương kính Thầy không đúng cách tai hại ra sao*

***!3.1 Nổi sân với Thầy là hủy sạch công đức và tạo nhân đọa địa ngục***

## **#NGÀY 25 — ÁC NGHIỆP ĐÃ TỪNG GIEO TRONG QUÁ KHỨ CHO DÙ CÓ TRẦM TRỌNG ĐẾN Đâu CŨNG ĐỀU CÓ THỂ THANH TỊNH ĐƯỢC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Dù có nổi giận với bậc thiện tri thức, phỉ báng, từ bỏ, gây thương tích, trái lời, trái ý, làm phiền lòng đạo sư, những nghiệp nặng khiến đọa địa ngục này đều có thể thanh tịnh được. Không có ác nghiệp nào nặng đến nỗi không thể sám hối thanh tịnh. Không phải như Thiên chúa giáo, vào địa ngục rồi là kẹt luôn ở đó, không có cơ hội thay đổi. Nghiệp tùy thuộc nhân duyên nên cái tâm tạo cảnh địa ngục cũng vậy. Chính vì nghiệp tùy thuộc nhân duyên cho nên chỉ cần thay đổi nhân duyên là thay đổi được nghiệp.

§Có rất nhiều cách để sám hối thanh tịnh ác nghiệp đã phạm với đạo sư. Giáo pháp lamrim dạy rằng nếu đạo sư còn tại thế thì phải lập tức đến bên Thầy để trình lỗi với cái tâm hối cải sâu xa. Cách tốt nhất để tịnh nghiệp là hối lỗi với Thầy rồi sau đó làm những việc khiến Thầy vui, như là làm theo lời khuyên của Thầy, phụng sự Thầy hay những việc đại loại. Nhờ biết hối lỗi mà có được khả năng thay đổi thái độ và hành động của mình.

§Nếu đời này không lo sám hối thanh tịnh lỗi lầm với bậc thiện trí thức thì những đời kiếp về sau cho dù có gặp được bậc thiện tri thức vẫn sẽ lại phạm cùng một lỗi, là vì nghiệp tạo quả tương đồng với nhân nên chúng ta sẽ cứ mãi tái phạm lỗi lầm hết lần này đến lần khác, đời đời kiếp kiếp không thể phát triển được tâm.

- Vì ác nghiệp tùy duyên mà có nên nhất định có thể sám hối tịnh nghiệp.
- Cách sám hối tốt nhất là hối lỗi với Thầy rồi làm theo lời Thầy dạy
- Phạm lỗi với đạo sư mà không sám hối thanh tịnh thì đời này kiếp sau cứ sẽ phạm lại mãi

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

*!3.1 Nổi sân với Thầy là hủy sạch công đức và tạo nhân đọa địa ngục*

***Sám hối lỗi lầm***

## **#NGÀY 26 — DÙ TU MẬT PHÁP MIÊN MẬT ĐẾN ĐÂU, NẾU THẬT SỰ SINH TÂM PHỈ BÁNG THẦY THÌ ĐỜI NÀY CHỨNG NGỘ NÀO CŨNG KHÔNG THỂ ĐẠT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§Tu pháp nương kính đạo sư mà vướng lỗi thì dù tu mật pháp cũng không bao giờ đạt được quả giác ngộ. Đường tu mật pháp dù hiểu bao nhiêu, hiểu rồi dù bỏ ra bao nhiêu đại kiếp để hành trì, cũng vẫn không bao giờ có thể tu thành chánh quả, trừ phi là tịnh đi ác nghiệp đã phạm đối với đạo sư.

§ Thật sự sinh tâm phỉ báng sư phụ của mình thì dù có tu mật pháp cũng không được thành tựu gì. Thỉnh thoảng dấy lên một vài ý nghĩ bực bội nhất thời là chuyện khác. Ở đây nói “thật sự sinh tâm phỉ báng” nghĩa là nói đến việc nghiêm trọng. Lạy Phật mấy trăm ngàn lần, tu bao nhiêu pháp tu khác, nhưng nếu cấu thả trong mối quan hệ giữa mình với sư phụ thì tâm sẽ không chuyển, chứng ngộ sẽ không đến. Dù có nhiều năm nhập thất, ở nơi hoang vắng tu pháp thâm sâu kín mật, vẫn sẽ không được chút kinh nghiệm tâm linh nào, tâm sẽ vẫn trơ trơ như cũ. Đến cả trong mơ cũng không thấy được điểm lành.

§ Nếu trình lỗi với Thầy rồi tu sám hối tịnh nghiệp thì mọi sự sẽ khác. Điều quan trọng nói ở đây đó là nếu thay đổi thái độ, sám hối lầm lỗi với Thầy, cố gắng không tái phạm, thì cảnh sẽ chuyển. Còn nếu không đổi thái độ cũng không cố gắng ngưng phạm lỗi thì dù có tu mật pháp bao lâu cũng không thành chánh quả. Điểm này rất quan trọng cần phải nhớ, nhất là nếu thấy mình có vướng phải lỗi lầm này.

- Để cho pháp nương kính đạo sư của mình bị vướng lỗi thì dù tu mật pháp cũng không thể giác ngộ
- Cấu thả trong mối quan hệ giữa mình và thiện tri thức thì sẽ không chuyển được tâm
- Phải thay đổi thái độ, trình lỗi với Thầy, cố gắng không tái phạm

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

*!3.1 Nổi sân với Thầy là hủy sạch công đức và tạo nhân đọa địa ngục*

***!3.3 Dù có tu mật pháp cũng không thành chánh quả***

## #NGÀY 27 — NẾU CỐ TÌNH HÀNH HUNG HAY KHINH THƯỜNG ĐẠO SƯ CỦA MÌNH THÌ CHẴNG KHÁC GÌ LÀ ĐANG RA SỨC ĐỂ RƠI VÀO ĐỊA NGỤC — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Phỉ báng, giận hay phạm những lỗi lầm khác đối với đạo sư, hễ còn chưa hối lỗi với Thầy hay là chưa vấn hồi mật thệ kết nối sư đồ [samaya] thì dù nhiều năm nỗ lực không ăn không ngủ để tu mật pháp, kết quả vẫn giống như là tu để đi vào địa ngục hay những nơi tương tự. Nổi giận nói ở đây không phải chỉ là nổi giận suông mà là từ bỏ không còn xem Thầy là nơi đáng cho mình tôn kính bằng trọn ba cửa thân khẩu và ý.

§ Nói như vậy không phải là nói tất cả những pháp hành nghiêm mật này đều trở thành nhân đọa ác đạo, hay không tích lũy được công đức. Dù ý nghĩ tiêu cực nặng nề có phát sinh, chúng ta vẫn có thể tích lũy được công đức nhờ tu nhiều pháp khác nhau như là lễ lạy Phật, cúng dường Phật. Đương nhiên rồi, những việc làm này dù chỉ là dựa vào năng lực của đối tượng thôi cũng đủ để tạo công đức. Tuy vậy, khởi ý nghĩ tiêu cực đối với sư phụ là gieo cả một ngọn núi ác nghiệp, nặng nề đến nỗi thiện nghiệp tích lũy biến thành nhỏ nhoi không đáng kể.

§ Không thay đổi ý nghĩ và hành động của mình thì dù có tu miên mật đến đâu, dù tu mật pháp hay tu pháp mật tông tối thượng du già là đường tu chóng vánh nhất, thì cũng vì phạm lỗi với bậc thiện tri thức mà trở thành giống như là tu để vào địa ngục thay vì để giác ngộ. Ăn nhầm thuốc độc chết người nhưng không chịu ngưng mà cứ tiếp tục ăn vào mãi, thuốc độc trong người sẽ có lúc mạnh đến nỗi dù thuốc giải độc cũng không thể cứu, chỉ có thể cứ thế mà bệnh rồi chết. Vương lỗi khi nương kính đạo sư cũng dẫn đến kết quả tương tự.

- Mất tâm tôn kính đạo sư thì dù ráng mật pháp cũng chỉ giống như là ráng để vào địa ngục
- Ác nghiệp tạo ra nặng nề đến nỗi thiện nghiệp có được đều trở thành không đáng kể
- Giống như ăn nhầm thuốc độc chết người, dù đợi đến mức cả thuốc giải cũng không thể cứu

### *! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

***!3.4 Dù khổ công tu mật pháp thì cũng chỉ như để đạt cảnh địa ngục và đọa loại***

## #NGÀY 28 — THOÁI TÂM NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ THÌ MỌI SỰ SẼ ĐỀU SUY THOÁI, KỂ CẢ PHÁP TU CHÂN CHÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nương kính không đúng cách nơi Thầy còn một điểm tai hại khác nữa, đó là đối với giáo pháp, sự hiểu và sự chứng nào chưa có thì sẽ không thể có, đã có rồi thì sẽ bị thoái chuyển. Thế thì nương kính Thầy không đúng cách là điều tai hại nhất có thể xảy ra cho người muốn tu tâm. Bao nhiêu chứng đắc tâm từ bi, trí tuệ tánh không, tâm buông sinh tử, trí chứng vô thường, vân vân, đều sẽ mất cả. Tín tâm cũng suy thoái. Chúng ta sẽ quên hết, đến cả chánh pháp cũng chẳng còn nhớ được gì.

§ Tâm không nương kính Thầy thì trí rỗng khô như sa mạc, không gì có thể nảy mầm. Niềm hoan phong phú khi tâm còn nương kính Thầy nay đã biến mất. Khi tâm nương kính Thầy biến mất, hay vẫn còn nhưng mờ nhạt như mây tan nền trời thì đường tu còn lại sẽ không còn cảm nhận được gì. Tụng niệm bao nhiêu lần, đọc bao nhiêu bài giảng về Lamrim, thiền bao nhiêu thứ, trái tim vẫn sẽ trở trơ

không có được chút cảm nhận nào. Tất cả đều chỉ còn là ngôn từ chữ nghĩa.

§Nương kính bậc thiện tri thức không đúng cách thì đời sống trở nên hỗn độn. Tu pháp gì cũng không tiến bộ. Sẽ liên tục phạm lỗi, sẽ thấy khó làm theo lời Thầy dạy, việc luyện tâm trở thành vô cùng khó khăn. Tâm sẽ tự tạo ra đủ loại chướng ngại khiến bản thân không thể làm theo lời Thầy dạy, và như thế đồng nghĩa với việc gặp đủ thứ chướng ngại trên đường tu giác ngộ.

- Nương kính Thầy không đúng cách chướng ngại nào chưa có sẽ bị chặn đứng, chướng ngại đã có sẽ bị hủy hoại
- Tâm không nương kính Thầy, hay có mà mờ nhạt, thì trọn đường tu còn lại sẽ không còn cảm nhận được gì
- Tâm không nương kính Thầy đúng cách thì tu pháp gì cũng không thể tiến bộ

### *! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

***!3.5 Quả nào chưa chúng sẽ không thể chúng, quả nào đã chúng sẽ bị suy thoái***

## **#NGÀY 29 — NƯƠNG KÍNH THẦY KHÔNG ĐÚNG CÁCH THÌ ĐẾN CÁ ĐỜI NÀY CŨNG SẼ GẶP CẢNH TẬT BỆNH CÙNG NHIỀU NGHỊCH CẢNH KHÁC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mật thệ kết nối sư đồ [Samaya] mà gãy vỡ hay suy yếu thì vận hạn dễ dàng tuột dốc. Người như vậy sẽ dễ bị hại vì các thành phần đất nước lửa gió, bị các loài không phải người như là quỷ thần, hay như cả loài người gây hại. Họ cũng có thể mất mạng vì tự sát. Không ai giết, họ cũng tự giết mình. Chết rất thảm.

§ Có câu chuyện kể về ngài Phật Trí như sau: Một hôm trong khi đang thuyết pháp cho đông đảo đệ tử thì sư phụ của ngài là đại hành giả Saukarika chần heo đi ngang. Tuy đã nhìn thấy sư phụ nhưng ngài vờ như không thấy, vẫn tiếp tục thuyết pháp, đợi thuyết pháp xong rồi mới đến gặp sư phụ. Đang lúc đánh lễ thì sư phụ hỏi “Tại sao hồi nãy con không đánh lễ sư phụ?” Ngài đáp, “À, tại con không thấy sư phụ.” Vừa nói xong hai con mắt rớt ngay xuống đất. Đức Saukarika gia trì cho cả hai con mắt nhưng ngài Phật trí chỉ vẫn hỏi được một con.

§ Làm ngược với tâm đúng cách nương kính Thầy, đây chính là gốc rễ của mọi sự thất bại. Thất bại từ việc mưu cầu hạnh phúc đời này, thất bại suốt cho đến tận việc thành tựu quả giác ngộ cứu cánh. Có thể là phạm lỗi vì không dựa vào pháp nương kính đạo sư Lamrim đã dạy để kiểm soát hành vi của mình, nên làm sai vì không biết đó là sai. Cũng có thể là phạm lỗi chỉ đơn giản vì cầu thả. Không biết hết về pháp tu nương kính đạo sư thì đời sống biến thành cả một chuỗi tạo tác trọng nghiệp không gián đoạn.

- Mật thệ kết nối sư đồ [Samaya] mà hư vỡ thì vận hạn sẽ tuột dốc
- Đôi mắt của ngài Phật Trí rơi xuống đất vì ngài không nói thật với sư phụ
- Làm ngược với tâm đúng cách nương kính đạo sư là nguồn gốc của mọi sự thất bại

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

**!3.6 Đòi này phải chịu cảnh tật bệnh, khó khăn**

## Từng Ngày Sống Tràn Đầy Ý Nghĩa

### #NGÀY 30 — KHÔNG NGHIỆP NÀO NẶNG HƠN LÀ NGHIỆP LÀM PHIÊN LÒNG ĐẠO SƯ HAY NGHIỆP THÂM TÂM PHỈ BÁNG ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§Sau khi kết mối quan hệ sư đồ với ai — nghĩa là thọ pháp với cái tâm chấp nhận người truyền pháp là sư phụ của mình dù chỉ là thọ truyền khẩu vài âm trong câu chú hay vài ba câu kinh — thì đương nhiên nghiệp nặng nhất có thể phạm chính là từ trong thâm tâm chỉ trích hay từ bỏ đạo sư. Quả báo sẽ nối đuôi nhau không ngắt, kéo dài bất tận, chúng ta sẽ phải chịu khổ ác đạo, trầm luân nơi đó trong khoảng thời gian dài không tưởng, khó lòng thấy được bao giờ chấm dứt khổ đau.

§Đức Kim Cang Thủ có lần hỏi đức bốn sư Thích ca mâu ni Phật rằng, “Bạch đức Thế Tôn, khinh thường đạo sư thì gặp quả báo gì?” Đức Phật đáp, “Thôi ông đừng hỏi, Kim Cang Thủ. Đừng nên hỏi Như lai nếu nương kính đạo sư mà vướng lỗi thì phải chịu quả báo gì. Việc này Như lai mà nói cho đầy đủ thì hết thấy loài trời cùng các loài chúng sinh khác đều sẽ kinh hãi.” Rồi Phật nói thêm, “Bồ tát có tâm đại bi đối với chúng sanh sẽ bị thổ huyết.” Chư bồ tát thương yêu chúng sanh vô cùng, nếu nghe nói về khổ đau khủng khiếp mà chúng sinh phải gánh chịu trong thời gian dài không tưởng thì bồ tát sẽ giống như mẹ hiền biết con yêu của mình đang bị tra tấn hành hạ, đau lòng đến mức thổ huyết, không thể chịu nổi.

§Nghiệp này nặng đến nỗi nếu chúng ta qua lại vui vẻ với người thâm tâm phỉ báng đạo sư kim cang thì chúng ngộ sẽ mất, kinh nghiệm tu sẽ bị suy thoái, trở thành nhân khiến đạo cảnh khổ ác đạo.

- Chỉ trích hay từ bỏ đạo sư sẽ khiến ta trôi lăn triển miên trong cảnh khổ ác đạo
- Đức Phật không muốn giải thích rõ về quả báo khủng khiếp của nghiệp này cho đức Kim Cang Thủ nghe
- Thậm chí giao tiếp với người phỉ báng đạo sư cũng mang lại kết quả tai hại

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

**!3.7 Đòi sau sẽ phải trầm luân bất tận trong cõi ác đạo**

### #NGÀY 31 — BẤT KÍNH VỚI BẠC THIỆN TRI THỨC THÌ PHẢI CHỊU QUẢ BÁO LÀ MỌI ĐỜI KIẾP VỀ SAU KHÔNG GẶP ĐƯỢC CHÂN SƯ, KHÔNG NGHE ĐƯỢC



## CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Tai hại sau chót của lỗi nương kính Thầy không đúng cách, đó là mọi đời kiếp về sau sẽ không gặp được bậc Thiện tri thức. Dù ở nơi có hàng ngàn bậc chân sư đầy đủ phẩm hạnh, ví dụ như xứ Ấn hay Tạng, cũng không thể tìm được Thầy. Chúng ta không bao giờ gặp được bậc thiện tri thức, một người có thể dẫn dắt ta đến với quả giải thoát hay quả giác ngộ bồ đề, nên cứ phải trôi lăn triển miên bất tận trong sinh tử luân hồi, chịu đủ loại khổ đau.

§ Nghiệp có chức năng tự bành trướng. Tệ hơn là, nói ví dụ, gieo một hạt mà hái về hàng triệu hạt. Đời này mà khởi tâm bất kính nặng nề với đạo sư hay với giáo pháp thì sẽ tạo nhân khiến cho nhiều đời về sau cứ gặp mãi cảnh cũ. Lỗi phạm chỉ cần một tích tắc, hậu quả sẽ phải gánh trong một thời gian dài, đời này kiếp sau cứ phải phạm đi phạm lại mãi cùng một lỗi, dù có thọ được giới cũng sẽ lại phá giới, giới hạnh khó lòng giữ được thanh tịnh. Nhớ nghĩ đến tai hại lớn lao lâu dài như vậy thì đời này sẽ biết thận trọng, dốc toàn lực để giữ cho pháp tu được thanh tịnh không vướng lỗi.

§ Những điểm then chốt này cần phải biết để mà hối lỗi, đây là điều tối quan trọng. Phải có được cái tâm hối cải lớn lao trước mọi nghiệp dữ đã gieo vì vướng lỗi trong pháp tu nương kính Thầy, chẳng khác gì uống nhầm thuốc độc. Khởi tâm hối hận mãnh liệt thì tự nhiên sẽ quyết tâm không muốn tái phạm lầm lỗi và sẽ mong muốn được sám hối để tịnh nghiệp.

- Nương kính Thầy không đúng cách thì đời này kiếp sau sẽ mãi vướng kẹt trong sinh tử luân hồi
- Vì nghiệp có chức năng bành trướng nên quả báo sẽ tiếp tục kéo dài trong nhiều đời về sau
- Khởi tâm hối lỗi mãnh liệt thì tự nhiên sẽ không muốn tái phạm lỗi lầm

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào*

***!3.8 Mọi đời kiếp về sau sẽ không gặp được thiện tri thức***

## #NGÀY 32 — QUYẾT TÂM ÁP DỤNG TU PHÁP NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ BÂY GIỜ VÀ VỀ SAU LÀ THUỐC ĐỐI TRỊ GIÚP KHÔNG TÁI PHẠM LẦM LỖI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Tám lợi ích và tám tai hại này chúng ta có thể biết được nhờ nhìn vào kinh nghiệm bản thân. Đây chỉ là biểu hiện của thành công hay thất bại trong đời. Lấy ví dụ ráng tu nhập thất nhưng được một lúc thì gặp đủ loại chướng ngại khiến không thể hoàn tất. Hay là sống đời xuất gia với chí lớn muốn phụng sự chánh pháp và chúng sinh, nhưng thực tế lại không được như thế. Muốn nhưng không làm được vì gặp quá nhiều chướng ngại. Ngay như khi có đầy đủ mọi điều kiện để tu, nhưng chướng ngại nổi lên khiến chúng ta thất bại không vượt qua nổi.

§ Cảnh này là do lỗi lầm đã phạm khi tu pháp nương kính đạo sư trong đời này hay các đời quá khứ. Nhiều kiếp tu về trước đã không đúng cách nên bây giờ và nhiều kiếp về sau phải gánh lấy hậu quả, dù có gặp được chánh pháp. Nhiều đời đã phạm cũng một lỗi nên đời này phải chịu quả báo tương đồng với nhân. Mặc dù cũng có một vài cơ hội hiếm hoi gặp được bậc thiện tri thức và chánh pháp, nhưng chúng ta lại tái phạm cùng một lỗi lầm.

§ Tuy vậy nhưng dù có phạm bao nhiêu lỗi lầm, điểm quan trọng là phải khởi tâm quyết liệt không muốn tái phạm. Hãy vận dụng tất cả mọi phương tiện, nhất là dựa vào lời Phật, dựa vào luận lý chặt chẽ để quán đi quán lại về lợi ích khi nương kính Thầy và tai hại khi không nương kính hay nương kính mà sai cách. Làm được như vậy tự nhiên tâm sẽ khởi ước nguyện muốn về nương dựa đạo sư, chúng ta sẽ có được niềm vui lớn khi về quy thuận nơi Thầy.

- Lợi ích và nỗi tai hại này là biểu hiện của thành công và thất bại trong cuộc sống của chúng ta
- Không khéo nương kính Thầy thì đời đời kiếp kiếp cứ phạm mãi cùng một lỗi
- Phải vận dụng lời Phật và luận lý để quán đi quán lại về đề mục này

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

***!3. Nương kính Thầy không đúng cách tai hại như thế nào***

## **#NGÀY 33 — THẤY THẦY LÀ PHẬT LÀ VÌ LỢI ÍCH CỦA CHÍNH MÌNH, LÀ ĐỂ GIÚP MÌNH LUYỆN TÂM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Luyện tâm bằng pháp nương kính đạo sư có nghĩa là dựa vào kinh Phật và luận lý để chứng minh cho cái tâm không thấy Thầy là Phật của mình thấy được rằng Thầy chính là Phật. Nói như vậy có nghĩa là dùng pháp quán này để luyện tâm. Mục tiêu tối hậu của chúng ta là đưa khắp chúng sinh đến bờ giác ngộ. Để thực hiện điều này, điều trước tiên ta cần làm là chính mình phải đắc đạo. Muốn đắc đạo thì cần phải có lực gia trì của đạo sư. Có được sự gia trì của đạo sư là nhờ tâm nương kính đạo sư của mình, nhờ mình thấy đạo sư là Phật.

§ Không xác định rõ lý do tu pháp nương kính đạo sư này thì tâm kính Thầy của mình sẽ bị ngoại cảnh chi phối, bấp bênh, không vững, không trọn, có thể tan biến bất cứ lúc nào. Khi nhìn thấy lỗi nơi lời nói, ý nghĩ và việc làm của Thầy, nếu tâm nương kính đạo sư của mình không được trụ vững trên nền tảng của luận lý thì sẽ dễ bị khuynh đảo. Ngược lại, xây dựng tâm này bằng trí tuệ thì dù có thấy Thầy phạm lỗi chúng ta cũng vẫn biết cảnh hiện không phải là chân cảnh giới. Tâm nương kính Thầy lành mạnh thì dù cảnh hiện có thế nào, tâm cũng không bị ảnh hưởng. Sẽ không có lỗi lầm nào thấy được nơi Thầy có thể khiến mình đánh mất tâm nương kính đạo sư.

§ Tâm nương kính hay tín tâm là yếu tố cần thiết khi tu Phật pháp nói chung, và đặc biệt phải có nếu muốn đắc pháp nương kính đạo sư. Ngoài việc thấy tất cả chúng sinh là mẹ, thấy Thầy là Phật là một trong những chứng đắc khó đạt nhất. Tuy rất khó nhưng nếu không cố gắng để chứng đắc pháp tu này thì trọn đường tu còn lại sẽ không gì chứng đắc được cả.

- Cần dựa vào lời Phật và luận lý để luyện tâm nương kính đạo sư
- Tâm nương kính đạo sư mà không được xây dựng vững chắc trên nền tảng của trí tuệ thì sẽ dễ dàng biến mất
- Thấy Thầy là Phật tuy rất khó nhưng đây là bước đi không thể thiếu trên đường tu giác ngộ

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

***!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư***

## **# NGÀY 34 — MUỐN ĐƯỢC LỢI KHÔNG TỔN HẠI THÌ PHẢI LUYỆN TÂM ĐỂ THẤY THẦY LÀ PHẬT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lý do cơ bản sao phải thấy Thầy là Phật có liên quan đến mục tiêu sống của mình: để làm lợi cho chúng sinh. Làm lợi chúng sinh không có nghĩa là làm cho họ được sự an vui trong đời này bằng cách cung cấp tiền bạc, thực phẩm, nhà cửa, thuốc men; mà là đưa họ đến với niềm an vui hạnh phúc của mọi đời kiếp về sau, cho đến tận niềm an lạc của quả giải thoát và giác ngộ.

§ Cách duy nhất để có thể thực hiện được tất cả những điều này là phải chuyển tâm mình trở thành tâm nương kính Thầy, có nghĩa là cái tâm thấy Thầy là Phật. Là đệ tử thì tu pháp nương kính Thầy chính là bổn phận. Hơn nữa, nếu bệnh và được thuốc chữa thì uống hay không uống là tùy nơi mình, chúng ta có quyền tự do chọn lựa. Nói cách khác, pháp tu này chúng ta phải dùng lý trí để chọn lựa có tu hay không tu.

§ Không dồn sức tu pháp nương kính Thầy thì lỡ mất sự chuẩn bị hệ trọng bậc nhất cho mọi đời kiếp về sau của mình. Pháp tu nương kính Thầy là cội nguồn của mọi bước tiến, cũng là gốc rễ của mọi vấn đề, cho mọi kiếp về sau. Tu pháp này thì đời đời kiếp kiếp sẽ được lợi ích, cho đến tận quả vị Phật. Từ pháp tu này mà phải chịu tổn thất lớn nhất hay được lợi ích lớn nhất. Không khéo hiểu điểm này, hoặc không chuyên tu pháp tu này, thì phải chịu tổn hại lớn lao. Mỗi người trong chúng ta đều đã có đáp án làm sao đạt thành tựu trong mọi đời kiếp về sau. Đây Là việc nằm trong lòng bàn tay của mình.

- Thấy Thầy là Phật sẽ giúp ta có khả năng toàn thành mục tiêu sống của mình đó là làm lợi cho khắp chúng sinh
- Là đệ tử thì tu pháp nương kính đạo sư là bổn phận, và cũng là sự chọn lựa của mình
- Chuyên tâm tu pháp nương kính đạo sư là sự chuẩn bị quan trọng nhất dành cho mọi đời kiếp về sau của mình

***! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ***

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

***!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư***

***! 4.1.1 Vì sao phải thấy Thầy là Phật***

## **# Ngày 35 — Tương hiện thanh tịnh không đến từ đối cảnh, chỉ có thể đến từ phía mình, từ nơi tâm của chính mình — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm nương kính đạo sư là nền, từ đó khởi sinh mọi thành tựu. Pabongka Rinpoche nói rằng dù lời dạy có sai, nếu có được lòng tin thì vẫn có thể đạt được một vài thành tựu phổ thông nho nhỏ.

§ Câu chuyện cụ bà với chiếc răng chó là ví dụ điển hình. Ở xứ Tây Tạng có một cụ bà vì quá sức mong muốn xá lợi Phật nên nhờ con trai từ Ấn độ về mang cho bà một viên. Con trai quên mất, trên đường về thấy có một con chó nằm chết bên đường, bèn lượm một cái răng về đưa cho mẹ, nói rằng đây là xá lợi Phật. Mẹ già tin là thật, chiêm bái cầu nguyện với tâm nương kính tột bậc. Nhờ bà cầu nguyện cúng dường mỗi ngày nên lực gia trì của Phật vào trong răng chó, thật sự thành xá lợi của Phật. Răng chó chỉ là duyên, nhân chính của xá lợi là tâm nương kính Phật của bà. Nhờ tâm này bà đạt được điều mình mong muốn.

§ Tương tự như vậy, chúng ta có thể đạt quả giác ngộ bồ đề nhờ tu pháp đạo sư du già. Dù sư phụ không phải là Phật nhưng nếu đệ tử hết lòng thấy sư phụ là Phật thì sẽ từ sư phụ mà nhận được lực gia trì của Phật. Dù bậc thiện tri thức không phải bồ tát mà chỉ là phàm phu, hay cho dù là phàm phu dữ tợn, nóng nảy, thiếu đạo đức, nếu đệ tử vẫn tu pháp nương kính đạo sư bằng cách thấy Thầy là Phật thì sẽ giống như cụ bà với chiếc răng chó, lực gia trì của Phật sẽ vào trong sư phụ, đệ tử vẫn có khả năng phát triển tâm mình. Nhờ làm như vậy mà nhận được lực gia trì để thành tựu quả giác ngộ bồ đề.

- Tâm nương kính đạo sư dù theo lời dạy sai cũng vẫn đạt được thành tựu nhỏ
- Nhờ tâm nương kính mà răng chó chết đã thật sự trở thành xá lợi Phật
- Tương tự như vậy, chúng ta có thể thọ lực gia trì của Phật xuyên qua sư phụ của mình

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

*! Câu chuyện cụ bà và răng chó*

## **#NGÀY 36 — MỘT KHI HIỂU RẰNG THẤY THẦY LÀ PHẬT LÀ VIỆC CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC THÌ LỄ ĐƯƠNG NHIÊN LÀ MÌNH CÓ THỂ LUYỆN TÂM ĐỂ LÀM ĐƯỢC VIỆC NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lý do ta có khả năng thấy Thầy là Phật nằm ở chỗ tâm là thứ có thể tùy ý uốn nắn. Như ngài Tịch Thiên có nói, không có việc gì không thể làm quen. Nói cách khác, tâm tùy nhân duyên sinh ra, giống như đứa trẻ lớn lên ra sao là tùy vào sự dạy dỗ hướng dẫn.

§ Bất kể sư phụ có là Phật hay không, nếu nhìn vào ưu điểm của Thầy sẽ thấy Thầy là Phật, nhìn vào khuyết điểm của Thầy sẽ thấy Thầy là phàm phu, không phải Phật. Nói cách khác, thấy Thầy là Phật là tùy vào cách nhìn của mình.

§ Lượng Tập Luận là bộ luận dạy về luận lý, giải thích khi luyện cơ thể ví dụ như khi nhảy, thì mỗi lần nhảy đều phải dụng lực. Nhưng khi luyện tâm, ví dụ như luyện tâm từ bi, thì càng luyện càng ít phải dụng công, đến một lúc nào đó có thể tự nhiên khởi tâm từ bi mà không cần phải cố gắng. Thấy Thầy là Phật cũng vậy. Mới đầu cần nỗ lực vận dụng lý lẽ và lời kinh để khởi lòng tôn kính, lâu dần tâm sẽ tự nhiên nương kính Thầy, không cần cố gắng. Thấy Thầy là Phật hoàn toàn tùy thuộc vào việc luyện tâm. Hoàn toàn tùy thuộc vào cách chúng ta uốn nắn tâm của chính mình.

- Chìa khóa của pháp nương kính đạo sư nằm ở chỗ chúng ta có thể rèn nắn tâm mình theo ý muốn
- Cần phải thấy Thầy là Phật, đừng thấy Thầy là phàm phu
- Ban đầu cần nỗ lực, dần dần sẽ trở thành tự nhiên không cần dụng công

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

***! 4.1.2 Vì sao ta có khả năng thấy Thấy là Phật (1)***

## **#NGÀY 37 — CHÚ TÂM MÃNH LIỆT VÀO THIỆN ĐỨC CỦA ĐẠO SƯ SẼ TỰ NHIÊN KHẮC CHẾ ĐƯỢC TÀ NIỆM THẤY LỖI NƠI THẦY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có hai phương pháp có thể dùng để khởi tâm thấy Thấy là Phật. Phương pháp thứ nhất là luyện cho tâm tập trung vào thiện đức của đạo sư. Lama Tsongkhapa dạy rằng chúng ta là ví dụ điển hình: đầy khuyết điểm nhưng chỉ biết nhìn vào một vài ưu điểm con con của mình. Chúng ta không thấy mình có khuyết điểm gì, chỉ thấy toàn ưu điểm. Mọi khuyết điểm đều trở nên vô hình.

§ Nhìn vào thiện đức của sư phụ thì nên nhìn từ kinh nghiệm của chính mình về thân khẩu và ý mâu nhiệm của từng vị Thầy của mình, cùng những gì được nghe kể. Nhớ nghĩ đến thiện đức đặc biệt của sư phụ vượt ngoài lãnh vực phàm phu, ví dụ như sự thấu hiểu, lòng từ bi, đức khiêm cung, hay là cách Thầy dẫn dắt chúng sinh.

§ Nhờ nhìn vào thiện đức của Thầy mà luyện được tâm thấy Thấy là Phật. Rồi sẽ có lúc chúng ta không còn tìm ra bất cứ lỗi lầm nhỏ nhoi nào nơi sư phụ, chỉ thấy toàn là thiện đức. Khi ấy sẽ thấy được Thấy chính là Phật. Mỗi khi nghe tên, thấy bóng dáng, hay nhớ nghĩ đến Thầy, chúng ta đều có được ý nghĩ đây chính là Phật, bậc giác ngộ. Bao giờ ý nghĩ này từ tận đáy tim luôn phát khởi một cách tự nhiên không cần phải dựa vào lý lẽ hay lời kinh, đó là lúc tâm nương kính đạo sư đã được chứng đắc. Mọi chứng ngộ khác, từ thân người quý giá cho đến quả giác ngộ bồ đề, sẽ ập xuống như mưa rào.

- Phương pháp thứ nhất để luyện tâm nương kính Thầy là chú tâm vào thiện đức của Thầy
- Dùng những gì tự mình trải qua hay được nghe kể để nhớ nghĩ đến thiện đức đặc biệt phi phàm của sư phụ
- Cứ tập luyện, rồi ý thức biết đạo sư là Phật sẽ tự nhiên phát khởi trong tâm

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

***! 4.1.2 Vì sao chúng ta có khả năng thấy Thấy là Phật (2)***

## #NGÀY 38 — ĐIỂM THEN CHỐT CỦA PHÁP TỰ NƯƠNG KÍNH THẦY LÀ HIỂU ĐƯỢC RẰNG ĐẠO SƯ THỊ HIỆN LẦM LỖI, NHƯNG CHÂN TÁNH CỦA ĐẠO SƯ KHÔNG CÓ LỖI LẦM NÀO CẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Phương pháp thứ hai giúp chúng ta thấy được Thầy là Phật đó là hãy thấy lỗi nơi Thầy thì dựa vào đó để tăng thêm lòng tôn kính, nhờ vậy mà thành tựu đường tu giác ngộ bồ đề. Thấy Thầy phạm lỗi thì hãy nhớ rằng Phật thị hiện muôn vàn sắc tướng, làm muôn vàn việc làm, tùy đúng theo những gì thích hợp nhất với căn cơ trình độ của từng chúng sinh. Nhớ được điều này thì sẽ thấy rằng, “lỗi này của sư phụ nhất định là có lý do. Có lẽ sư phụ làm vậy là vì lợi ích của tôi hay của ai khác.”

§ Phương pháp này cũng sẽ khiến chúng ta nhớ được tấm lòng từ ái vượt bậc của Thầy mình, vì nếu không nhờ vào sắc tướng phàm phu thì đâu Phật nào dẫn được ta đến với quả giác ngộ. Khi ấy sẽ thấy vô cùng biết ơn trước từng khuyết điểm con người của từng vị Thầy mình. Trong buổi giảng về pháp Cúng Dường Đạo Sư tại Dharamsala năm 1985, Đức Dalai Lama có nói đến điểm quan trọng nhất một cách rõ ràng và hiệu quả, giải thích rằng mấy chữ “thị hiện tướng phàm phu” tự nó có nghĩa là thị hiện lỗi lầm, bằng không đâu có gì để gọi là “tướng phàm phu.”

§ Hiểu được điểm này thì khi thấy lầm lỗi nơi Thầy, lòng tôn kính chỉ tăng chứ không giảm. Bao giờ lỗi lầm nơi Thầy không còn khiến tâm xáo trộn, ngược lại làm cho lòng tôn kính Thầy càng thêm kiên cố, đó là lúc tâm nương kính Thầy đã bén rễ vững vàng trong tim. Phải suy nghĩ được như vậy thì tâm mới có thể phát triển để đắc pháp nương kính Thầy cùng mọi chúng đấng khác trên đường tu giác ngộ.

- Phương pháp thứ hai là lấy lỗi mình thấy nơi đạo sư làm phương tiện phát huy tâm nương kính Thầy.
- Phật đà dẫn dắt chúng ta bằng cách thị hiện sắc tướng phàm phu, có nghĩa là sắc tướng có lỗi lầm
- Cần suy nghĩ như vậy mới có thể phát huy được tâm và chúng quả

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

***! 4.1.2 Vì sao chúng ta có khả năng thấy Thầy là Phật (3)***

## #NGÀY 39 — MỌI SỰ ĐỀU TÙY ĐỆ TỬ CHÚNG TA LUYỆN TÂM NHƯ THẾ NÀO — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Bậc đại du già Gen Jampa Wangdu đã từng kể cho Thầy nghe câu chuyện về hai vị huynh đệ đồng môn, cho thấy đạo sư ra sao là tùy vào trình độ luyện tâm của đệ tử.

§ Có hai huynh đệ thăm nhà rồi về chùa, mỗi một vì đường xa, sư phụ rót sẵn nước trà lạnh chờ đón. Một vị nổi giận, nghĩ rằng “mình đi đường xa nhọc mệt thế này, sư phụ lại chẳng thèm quan tâm hâm trà cho nóng.” Vị kia thì nghĩ, “Sư phụ thật từ bi, biết mình đường xa nóng mệt nên giữ trà lạnh cho mình.” Vị đệ tử với ý nghĩ tiêu cực chẳng được lợi ích gì, chỉ toàn là tổn hại, tạo nghiệp dữ vì nổi nóng chê trách sư phụ mình. Còn vị đệ tử kia thấy sư phụ từ bi dành trà lạnh cho mình nên được toàn là lợi ích. Ví dụ đơn giản này cho thấy sắc tướng sư phụ thị hiện ra sao là tùy vào mắt nhìn của đệ tử.

§ Nhìn vào khía cạnh tốt của Thầy để sinh tâm tôn kính, đây sẽ là nhân giúp thành tựu mọi chứng quả trên đường tu giác ngộ. Dù đạo sư xấu nhiều hơn tốt, nếu đệ tử không để tâm đến điểm xấu mà chỉ nhìn thấy dù chỉ một điểm tốt nơi Thầy, cũng trở thành nhân giác ngộ. Còn nếu đạo sư tốt nhiều hơn xấu mà đệ tử chỉ biết nhìn vào một vài điểm xấu nơi Thầy thì sẽ trở thành chướng ngại ngăn cản bước tiến trên đường tu.

- Sắc tướng của đạo sư ra sao là tùy vào trình độ luyện tâm của đệ tử
- Cùng một việc làm nơi sư phụ mà hai đệ tử có hai cách nhìn hoàn toàn khác nhau
- Chứng ngộ đến khi đệ tử nhìn vào điểm tốt nơi Thầy và không để ý đến điểm xấu

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

***! Câu chuyện hai đệ tử và trà lạnh***

## **#NGÀY 40 — VỚI CÁI TÂM TỐI ÁM CỦA MÌNH, LẤY GÌ ĐỂ BIẾT AI LÀ PHẬT, AI LÀ PHÀM PHU? — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cái nhìn của mình chẳng có gì đáng tin cậy cả, đây là điểm quan trọng nhất trong pháp tu đạo sư du già. Thiên quán về điểm này giống như dội một quả bom nguyên tử lên trên lòng mê muội thấy lỗi nơi Thầy. Đây là chủ đề tạo tác động lớn nhất lên tâm thức, có khả năng chặn đứng cái thấy sai lầm làm ngăn ngại chứng ngộ trên đường tu.

§ “Không có gì xác quyết trong cái nhìn của mình,” nói như vậy có nghĩa là không có gì bảo đảm cái thấy của mình về đạo sư là đúng với thực tại, vì chúng ta có quá nhiều nhận thức sai lầm, quá nhiều ảo giác. Dù thấy đạo sư là người phàm, nghĩa là có vương lỗi, cũng đã chắc gì đã thật sự là như vậy. Chúng ta thấy sư phụ ra sao là tùy vào sắc tướng của sư phụ, mà sắc tướng ra sao thì lại tùy vào phóng ảnh của tâm mình. Đạo sư hiện ra như thế nào đều tùy tâm của đệ tử thấy Thầy là Phật hay là phàm phu.

§ Cảnh hiện trong mắt của chúng ta đều tùy theo trình độ căn cơ của mỗi người mà hiện ra. Căn cơ khác nhau thì cảnh hiện cũng khác. Căn ý thức điều này để đừng tưởng rằng cách thấy của mình là cách thấy duy nhất. Cùng một đối cảnh nhưng người này thấy khác, người kia lại thấy khác. Biết vậy thì sẽ có khả năng đối đầu với vấn đề xảy ra trong đời sống hàng ngày, khống chế được phiền não của mình, và nhất là khống chế được ý niệm thấy lỗi trong pháp tu đạo sư du già.

- # Cái nhìn của mình chẳng có gì đáng tin cậy cả, đây là điểm quan trọng nhất trong pháp tu đạo sư du già
- # Cái thấy của mình về đạo sư không tùy vào thực tại, mà tùy vào khái niệm và phóng ảnh của tâm mình
- # Thấy cảnh hiện ra sao là tùy trình độ căn cơ của mỗi người

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

*! 4.1.3 Làm sao để thấy Thầy là Phật*

***! 4.1.3.1 Cái thấy của mình là điều không đáng tin cậy***

## **#NGÀY 41 — KHI ĐI CHỢ, HAY RA SÂN BAY, HAY Ở TRẠM XE LỬA, CHÚNG TA KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC AI LÀ PHẬT, AI KHÔNG PHẢI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chuyện của chư đại hành giả trong thời hiện tại và quá khứ có thể giúp chúng ta hiểu được rằng cái thấy của chính mình thật ra không đáng tin cậy. Khi chúng sinh nhìn vào đức Phật, đến cả đức Phật cũng chỉ có thể hiện ra qua những sắc tướng tương ứng với trình độ căn cơ của mỗi người. Có khi còn gặp Phật qua sắc tướng của súc vật, như trong câu chuyện của Ngài Vô Trước.

§ Sau 12 năm nhập thất cố gắng đắc quả Phật Di lạc, vì không diện kiến được với đức Phật nên ngài xả thất. Khi rời thất lần sau cùng, ngài thấy trên đường có một con chó bị thương. Mặc dù đó chính là đức Phật Di lạc, nhưng ngài chỉ thấy có con chó bị thương, phần dưới thân hình đầy bị dòi bọ rủa rới. Nhìn cảnh như vậy, ngài cảm thấy trào dâng niềm xót thương, sẵn lòng xả thân giúp cho con chó, hết lòng chăm lo cho nó, không quan tâm gì đến chính mình. Ngay trong thời gian ấy, mọi ác nghiệp che chướng khiến không thấy được Phật Di lạc được tịnh sạch. Nghiệp ấy tịnh rồi, ngài không còn thấy con chó. Mọi tướng hiện thế tục ô nhiễm đã tịnh sạch, ngài trực tiếp thấy được thangka thân của Phật Di Lạc.

§ Ngài cũng đức Phật đến làng cạnh bên và hô to cho mọi người nghe, “Tôi cũng đức Phật đây, hãy đến chiêm bái!” Hầu hết mọi người đều nghĩ ngài là người điên, vì họ chẳng thấy gì cả. Chỉ có một cụ bà thấy ngài cõng trên vai một con chó bị thương.

- Phật hiện nhiều sắc tướng khác nhau tùy trình độ căn cơ của mỗi chúng sinh
- Phật Di Lạc hiện ra trong mắt của ngài Vô trước với sắc tướng của con chó bị dòi bọ rủa rới
- Hầu hết mọi người trong làng đến cả con chó cũng không thể thấy, nói gì đến việc thấy đức Phật Di lạc

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

*! 4.1.3 Làm sao để thấy Thầy là Phật*

***! Câu chuyện của ngài Vô Trước, con chó và đám dòi***

## **#NGÀY 42 — SỰ PHỤ CỦA MÌNH TRONG HIỆN TẠI MÀ KHÔNG PHẢI LÀ PHẬT GIÚP MÌNH GIÁC NGỘ THÌ AI MỚI LÀ PHẬT? — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khi giảng cho đệ tử nghe về việc chư Phật đã bỏ tất luôn phụng sự chúng sinh, Thầy thường khuyên



đệ tử hãy nên bắt đầu từ kinh nghiệm của chính mình thì dễ hiểu hơn. Chúng ta có lòng từ bi với ai thì sẽ tự nhiên sẽ muốn giúp đỡ đùm bọc cho người ấy, không muốn gây hại. Nói cách khác, bất cứ việc gì có thể làm được cho người ấy, bằng lời nói, ý nghĩ hay hành động, chúng ta đều ra sức làm. Mặc dù không thể từ bi yêu thương tất cả chúng sinh, nhưng đối với người mình yêu thương thì làm được gì ta sẽ làm hết cho người ấy. Nếu yêu thương này là dành cho tất cả chúng sinh thì sẽ muốn giúp tất cả chúng sinh theo khả năng của mình. Đây là việc tự nhiên.

§ Vì vậy chư Phật với tâm đại bi thương yêu tất cả chúng sinh, nhất định là sẽ luôn quan tâm giúp đỡ, dẫn dắt cho chúng ta. Phải quán chiếu điểm này cho thật rõ bằng lời kinh và lý luận trước khi quán đến đạo sư. Có được chút niềm tin nơi điều này rồi thì lấy đó làm cơ sở để quán về đạo sư. Làm như vậy thì để mục nương kính Thầy sẽ nhiều hương vị, tràn đầy ý nghĩa.

§ Muốn phụng sự chúng sinh, chư Phật đã bỏ tất không có cách nào khác hơn là thị hiện sắc tướng đạo sư để trực tiếp hướng dẫn chúng ta, cho ba bộ giới, cho truyền khẩu, quán đảnh, luận giải và khai thị hành trì của pháp kinh thừa và mật thừa. Lời nào của đạo sư cũng là để dẫn dắt ta đến với quả giác ngộ. Nếu đạo sư của chính mình không phải là vô lượng Phật đã bỏ tất thì chúng ta cũng chẳng thể trở ra được ai khác đang làm việc này. Vì thế đạo sư chính là Phật.

- # Kinh nghiệm về lòng từ bi của chính mình sẽ giúp chúng ta hiểu được việc làm của Phật
- # Trước tiên, khởi niềm tin sâu xa nơi lòng yêu thương của bậc giác ngộ rồi của chư đạo sư của mình
- # Muốn dẫn dắt cho chúng ta, Chư Phật đã bỏ tất chỉ có một cách duy nhất là dùng sắc tướng của đạo sư

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

*! 4.1.3 Làm sao để thấy Thầy là Phật*

***! 4.1.3.2 Hết thấy Phật đã bỏ tất vẫn còn luôn phụng sự chúng sinh***

## **#Day 43 — Vì sao đạo sư lại là người làm việc Phật làm ? — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Từ vô thủy sinh tử cho đến bây giờ, tất cả những bậc chân sư mà mình đã từng được gặp, thọ giới, thọ quán đảnh, nghe giảng pháp, hết thầy đều chỉ là một bậc đạo sư chân thật, thị hiện thành nhiều sắc tướng, với nhiều tên gọi và tướng dạng khác nhau. Khi mặt trời hay mặt trăng lộ dạng thì tự nhiên sẽ hiện bóng trên muôn vòm mặt nước, biển, hồ, sông, ao, hay cả giọt sương... Cứ thế, không cần ra sức mà Phật vẫn tự nhiên phụng sự cho chúng sinh bằng đủ mọi phương tiện thích hợp với căn cơ của từng người. Mọi bậc chân sư đều là Pháp Thân, đều là bậc đạo sư chân chính, từ đó xuất ra toàn bộ Phật, Pháp, và Tăng.

§ Nếu Phật hiện sắc tướng thanh tịnh hơn là sắc tướng hiện giờ mình đang thấy thì, với cái nghiệp hiện tại, ta sẽ không có khả năng nhìn thấy và thọ pháp. Vì nghiệp bất tịnh che chướng, ta không thể thấy thân tướng thanh tịnh của Phật, không thể nghe âm thanh thanh tịnh của Phật. Muốn làm bậc thiện tri thức dẫn dắt cho ta, đức Phật phải hiện sắc tướng vừa đúng với trình độ căn cơ và nghiệp chướng của

ta. Nói cách khác, sư phụ của ta là người làm việc của Phật làm, tựa như sứ giả đại diện cho cả quốc gia để hành sự.

§ Không có Đạo sư phàm phu thì làm sao nhận được lực gia trì của Phật, làm sao nhận được giáo pháp Phật dạy v.v... Phật chỉ có thể tiếp xúc hướng dẫn cho chúng ta qua sắc tướng của bậc đạo sư. Vì vậy mặc dù Phật đà mười phương nhiều vô hạn lượng, nhưng nếu thiếu sắc tướng phàm phu của thấng thân của sư phụ thì chúng ta sẽ phải trôi dạt lâu dài.

- # Tất cả những bậc đạo sư mà mình đã gặp đều chỉ là một, là Pháp thân, đạo sư tối hậu
- # Đạo sư là hiện thân của mười phương Phật, ví như sứ giả thay quốc gia hành sự
- # Không có những bậc đạo sư mang sắc tướng phàm phu này thì ta sẽ không thể thọ lực gia trì của Phật

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư*

*! 4.1.3 Làm sao để thấy Thầy là Phật*

***! 4.1.3.3 Đạo sư đại diện cho thiện hạnh của chư Phật***

## **#NGÀY 44 – ĐÂU MỚI LÀ PHẬT DẪN TA ĐẾN VỚI QUẢ GIÁC NGỘ TRONG THỜI ĐẠI TỐI ÁM NÀY? – LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong kinh có nhiều chỗ ghi lại lời Phật Thích Ca và Phật Kim Cang Trì giải thích rằng trong tương lai chư Phật giáo hóa chúng sinh bằng cách thị hiện sắc tướng của bậc thiện tri thức cũng như nhiều loại sắc tướng khác. Điều này sẽ giúp ta cảm nhận sâu xa, dễ dàng khởi tâm nương kính Thầy, là cái tâm gốc rễ của trọn vẹn đường tu. Ta sẽ nghiêng theo hướng thấy Thầy là Phật.

§ Một thời đức Phật Thích Ca trên đỉnh núi vùng Nam Ấn thuyết pháp. Khi ấy Bồ tát Amogha-darshi hỏi rằng, “Chúng con ngày hôm nay còn được đức Thế tôn trực tiếp dạy Pháp, nhưng trong tương lai, khi Ngài đã nhập diệt, chúng con phải làm sao? Ai sẽ là người giáo hóa chúng con?” Bốn sư từ phụ Thích Ca Mâu Ni Phật đáp rằng, “Này Amoghadarshi, trong tương lai vào thời kỳ tối ám cuối cùng, Như Lai sẽ dùng sắc tướng của bậc thiện tri thức mà làm đạo sư, làm sư trưởng. Để giúp cho tâm của chúng sinh chín mùi, Như Lai cũng sẽ thị hiện bốn tướng sinh lão bệnh tử. Đừng lo không thấy được Như Lai, đến thời kỳ tối ám cuối cùng, Như Lai sẽ hiện thân sư trưởng, sư phụ.”

§ Người giàu công đức thì chỉ cần nghe lời kinh của Phật Kim Cang Trì hay của bốn sư từ phụ Thích Ca Mâu Ni là đủ, không cần lý lẽ chứng minh nào khác. Cho người thuận duyên dễ sinh tâm nương kính Thầy thì chỉ cần nghe một câu kinh, không cần đến lý luận. Tuy vậy, vận dụng lý luận để chứng minh thì sẽ có được sự hiểu lớn lao xác quyết hơn.

- # Phật Kim Cang Trì hứa thị hiện nhiều sắc tướng trong đó có sắc tướng của bậc thiện tri thức.
- # Đức Phật Thích Ca cũng nói Ngài sẽ thị hiện sắc tướng đạo sư
- # Với người giàu công đức, chỉ cần nghe trích dẫn lời kinh như vậy là đủ để chứng minh Thầy là Phật

**! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ**

**!4 Nương kính bằng ý nghĩ**

**!4.1 Căn bản: luyện tâm nương kính đạo sư**

**! 4.1.3 Làm sao để thấy Thầy là Phật**

**! 4.1.3.4 Đức Kim Cang Trì bảo rằng đạo sư là Phật**

## **# Ngày 45 — § Nương kính đúng cách nơi Thầy thì giống như nắm được sợi dây chur Phật thả xuống cho mình — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Dù có mặt trời chiếu sáng, có cỏ khô, và có bụi nhùi, nhưng nếu thiếu kính lúp thì cũng không thể nhóm lửa. Ngược lại, nếu tia mặt trời xuyên qua kính lúp chiếu vào nhúm bụi nhùi thì sẽ dễ dàng bén lửa. Lực gia trì của chur Phật là ánh mặt trời, đi xuyên qua kính lúp là đạo sư, đến với tâm của đệ tử là nhúm bụi nhùi. Mặc dù lửa cháy được là nhờ tia mặt trời đi xuyên qua kính lúp, nhưng chức năng tạo lửa đến từ kính lúp. Đạo sư cũng như kính lúp, thiêu rụi phiền não trong tâm đệ tử.

§ Còn một cách quán hiệu nghiệm khác nữa, nghĩ rằng đạo sư là sợi dây thừng và chúng ta đang nằm trong hố lửa. Sống trong sinh tử luân hồi có khác gì ở trong lửa cháy. Nếu chúng ta rơi vào hố lửa, người đứng ở trên không thể kéo ta lên được nếu thiếu sợi dây thừng. Tương tự như vậy, không có đạo sư thì chur Phật ở khắp mười phương ba thời không thể độ ta đến với quả giác ngộ.

§ Núi đạo sư của mình cho thật chặt, nương kính Thầy cho thật đúng cách thì chắc chắn sẽ thoát được khổ đau sinh tử, đặc biệt là khổ đau của ba cõi ác đạo, và cũng sẽ không vướng cảnh niết bàn thấp. Còn nếu nương kính đạo sư không đúng cách thì cũng giống như không lý gì đến sợi dây thừng đang thả xuống trước mặt. Không nắm lấy sợi dây cho chặt thì sẽ không được cứu lên.

- # Đạo sư như kính lúp hội tụ tia nắng để tạo lửa
- # Như sợi dây thừng cứu ta thoát hố lửa, đạo sư cứu ta thoát sinh tử luân hồi
- # Tu pháp nương kính đạo sư cho đúng cách thì chắc chắn sẽ thoát khổ đau

**! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ**

**!4 Nương kính bằng ý nghĩ**

## **# Ngày 46 — Kính nương kính đạo sư là điều thực tế và đương nhiên — LAMA YESHE**

§ Nhìn trên phương diện thực tế, khi được đạo sư dạy cho một điều gì đó, một lời khuyên nào đó, khiến ta động não, thấy thật đúng, nghe chạm tim, và rồi không biết vì sao mà lời ấy lại khiến mình quay về đúng hướng. Khi ấy sẽ tự nhiên cảm nhận được tấm lòng từ hòa bao la của Thầy, đánh động vào tâm thức mạnh đến nỗi đệ tử phải hồi đầu. Để Thầy nói cho quý vị nghe, điều này thật sự là chẳng mấy ai trên cõi thế gian có khả năng làm được. Đó là Thầy nói từ kinh nghiệm của chính mình.

§ Đối với bản thân Thầy, tâm nương kính đạo sư là một dạng năng lực. Ai cho mình một món quà quý giá thì mình sẽ cảm ơn, “Xin cảm ơn, vô cùng cảm ơn.” Đúng không? Và sẽ nghĩ rằng, “Họ thật tốt, tặng cho tôi món quà này.” Tương tự như vậy, ai khai mở trái tim cho mình thì mình tự nhiên sẽ thấy dâng trào lòng biết ơn. Ai mang hạnh phúc đến cho mình, mình tự nhiên sẽ biết ơn người đó. Mà nếu có ai quan tâm đến trọn nguồn an nguy sướng khổ của mình trong cuộc sống, chúng ta sẽ tự nhiên nghĩ rằng “có người lo lắng cho tôi, cho cuộc sống của tôi, tôi thật quá biết ơn.” Cũng là chuyện bình thường hợp lý thôi, đúng không?

§ Nếu có người thật sự quan tâm đến đời sống của chúng ta, muốn đưa chúng ta đến với nguồn hạnh phúc toàn hảo, chúng ta sẽ thấy đây thật là điều tuyệt vời khó tin. Cha mẹ trong đời quan tâm là lẽ thường tình. Theo văn hóa đông phương thì cha mẹ tốt đều luôn quan tâm cho con mình được mạnh khỏe vui vẻ. Đàng này lại là đạo sư, quan tâm vô cùng vô tận, cứ luôn muốn làm cho chúng ta được an vui. Thầy thấy điều này thật hiếm hoi khó tin. Thật là điều làm rung chuyển trái tim.

- # Khi lời dạy của đạo sư chạm vào tim, chúng ta sẽ cảm nhận được tấm lòng từ hòa bao la của Thầy mình
- # Nếu có ai mang hạnh phúc đến cho ta, ta sẽ tự nhiên thấy biết ơn
- # Đạo sư quan tâm chăm sóc cho chúng ta đến như vậy thật là điều tuyệt vời khó tin

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

***! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy***

## **# NGÀY 47 — MỌI ĐẮNG ĐẠO SƯ CỦA MÌNH ĐỀU CHỈ LÀ MỘT: BẠC CỨU ĐỘ BẢN LAI BẤT NHỊ, BẢN LAI PHÁP THÂN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vì sao đạo sư lại từ hòa và quý giá hơn Phật, nhớ nghĩ về việc này có hai cách. Một là nghĩ rằng bậc Thiện tri thức phàm phu của mình trong hiện tại với chính là hiện thân của bậc đạo sư cứu cánh và hai là nghĩ rằng tất cả mọi sự, kể cả Phật Pháp và Tăng, đều là từ bậc đạo sư cứu cánh mà ra.

§ Đạo sư của ta là bậc đạo sư cứu cánh, là Pháp Thân. Vì thế đạo sư trong hiện tại cũng chính là tất cả bậc đạo sư trong vô thủy đời kiếp quá khứ đã từng dạy dỗ dẫn dắt cho ta đến được với được thân người quý giá trong hiện tại. và cũng chính là tất cả những bậc đạo sư trong mọi đời kiếp tương lai dẫn dắt cho ta đến với quả giác ngộ bồ đề. Từng vị từng vị một, thương yêu chăm sóc cho ta từ vô thủy sinh tử, và còn tiếp tục thương yêu chăm sóc cho ta trong đời này, sẽ còn thương yêu chăm sóc cho ta trong mọi đời kiếp về sau, cho đến mãi khi ta đạt quả vô thượng bồ đề. Thấy được tấm lòng từ hòa của đạo sư trong các thời quá khứ hiện tại và vị lai sẽ giúp cho chúng ta cảm nhận càng sâu hơn ơn nặng của đạo sư.

§ Nên hiểu “đấng cứu độ bản lai bất nhị” nghĩa là gì. Câu này có trong phần thỉnh nguyện trong bài tụng Cúng Dường Đạo Sư mô tả đức Phật Phổ chủ Kim Cang Trì. Nhớ được đạo sư thật sự nghĩa là gì thì sẽ thấy được tất cả những gì Thầy mình đã có trong các đời quá khứ đều chỉ là một. Tất cả những vị thầy của mình, Thầy truyền giới, Thầy cho pháp trong những đời quá khứ; tất cả những vị thầy có trong hiện tại và trong mọi đời kiếp tương lai, hết thầy đều chỉ là một: đấng cứu độ bản lai bất nhị, bản lai pháp thân. Tất cả mọi đạo sư của mình trong quá khứ hiện tại và vị lai đều chỉ là một, dẫn dắt

mình bằng sắc tướng quy ước thế tục tương ứng với nghiệp của mình. Có như vậy chúng ta mới có thể thấy, mới có thể nhận được sự trực tiếp giáo hóa.

- # Là hiện thân của đạo sư cứu cánh, đạo sư trong hiện tại của mình từ bi hơn mọi đức Phật
- # Thấy được lòng từ bi của đạo sư trong quá khứ hiện tại và vị lai sẽ giúp chúng ta có được lòng biết ơn sâu xa
- # Người dẫn dắt chúng ta là đạo sư trong cảnh giới quy ước thế tục, thật ra là bậc cứu độ bản lai bất nhị, bản lai pháp thân

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy*

*! 4.2.1 Đạo sư từ bi hơn Phật*

*! 4.2.1.1 Đạo sư từ bi hơn mọi đức Phật nói chung*

***! 4.2.1.1 Đạo sư từ bi hơn mọi đức Phật nói chung***

## **# NGÀY 48 — ƠN ĐẠO SƯ LỚN KHÔNG THỂ TƯƠNG, VÌ ĐÃ THỊ HIỆN SẮC TƯỚNG PHÙ HỢP VỚI CĂN CƠ CỦA ĐỆ TỬ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cách thứ hai để quán ơn Thầy nặng hơn ơn Phật, đó là nghĩ rằng vô lượng Phật đã không thể dùng sắc tướng của Phật để độ cho chúng ta, vì chúng ta nghiệp chướng quá sâu dày không thể thấy được Phật. Chỉ có chư vị đạo sư với sắc tướng phàm phu như trong hiện tại mới có khả năng dẫn dắt chúng ta. Không có chư vị, chúng ta sẽ bơ vơ không nơi nương tựa, như đứa trẻ mồ côi, non dại chẳng biết gì, đến cả việc ăn gì cũng chẳng biết.

§ Có vô số đức Phật trên vô lượng cõi thế, vậy mà chưa vị nào hóa độ nổi được ta. Từ vô thủy sinh tử cho đến bây giờ, chúng ta chưa từng đủ duyên trực tiếp thọ pháp từ Phật để tu thành Phật. Có vô số chúng sinh trước đây đã cùng chúng ta lang thang sinh tử, nay đã thành Phật, nhưng chúng ta thì lại chẳng có được chút thành tựu nào. Thật quá thảm thương. Chẳng khác gì đứa học trò bị đuổi học vì đã hết cách.

§ Trong thời gian chúng ta trôi lăn trong sinh tử, đã có vô số chúng sinh tu thành Phật, nhưng chúng ta thì chưa. Đủ biết tâm của chúng ta ích kỷ và cứng cõi khó dạy đến mức nào. Tâm này tệ đến thế, thảm thương đến thế, vậy mà đạo sư vẫn từ hòa chỉ cho chúng ta đường tu trọn vẹn, không mê lầm, dẫn đến quả an lạc cho đời sau, giải thoát sinh tử, thành tựu đại niết bàn. Không phải đạo sư nào cũng đích thân dạy cho chúng ta trọn đường tu, nhưng gộp chung hết lại thì đúng là đầy đủ trọn vẹn. Vì thế mà nói ơn của đạo sư lớn đến mức khó. Không thể lãng phí cơ hội này, phải tu theo đường tu giác ngộ dựa trên nền tảng của tâm nương kính đúng cách nơi bậc thiện tri thức.

- # Vì chỉ có đạo sư của ta mới giáo hóa được cho ta, nên ơn đạo sư lớn hơn cả ơn Phật
- # Chúng ta là đứa mà vô lượng Phật đã ở trên vô lượng cõi thế đã không thể độ nổi
- # Tuy chúng ta quá thảm, nhưng đạo sư vẫn chỉ cho đường tu trọn vẹn không mê lầm

**! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ**

**!4 Nương kính bằng ý nghĩ**

**! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy**

**! 4.2.1 Ôn Thầy lớn hơn ơn Phật**

**! 4.2.1.1 Ôn Thầy lớn hơn ơn Phật nói chung**

## **#NGÀY 49 — ƠN PHẬT THÍCH CA LỚN HƠN ƠN CỦA BA THỜI MƯỜI PHƯƠNG PHẬT, NHƯNG ƠN CỦA BẠC THIỆN TRI THỨC CỦA MÌNH LẠI CÒN LỚN HƠN THẾ NỮA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Bốn sư từ phụ Thích Ca Mâu Ni Phật thuyết pháp tại thành Vương xá cùng nhiều nơi khác, nhưng chúng ta không đủ thiện duyên để trực tiếp làm đệ tử, nghe Pháp từ chính đức Phật, chúng đạo và đạt vô thượng bồ đề cùng chư đệ tử khác của Phật. Chúng ta bị sót lại. Chúng ta không đủ túc duyên để được bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật trực tiếp giáo hóa. Bây giờ, khi Phật pháp đã như bóng ngả chiều tà, mọi sự bắt đầu đi vào bóng tối, chư đạo sư dẫn dắt chúng ta bằng cách khai thị Phật pháp.

§ Chúng ta giống như một mẫu xương bị vắt qua một bên, bốn sư từ phụ Thích Ca Mâu Ni Phật, tất cả các bậc đại hiền thánh xứ Ấn, cùng tất cả các đại hành giả xứ Tây Tạng đều không độ nổi, vậy mà chư vị đạo sư của chúng ta đến giờ vẫn còn bền bỉ dẫn dắt, vì vậy mà nói ơn của chư vị lớn hơn ơn của bất cứ bậc giác giả nào. Không gặp được chư đạo sư của mình thì mình sẽ mãi vô minh, chỉ được cái vỏ bên ngoài là giống con người. Không gặp được chư đạo sư của mình thì mình không có chút cơ hội nào để tu pháp đại thừa; để tạo nhân an lạc nhất thời và cứu cánh, để buông bỏ nhân tạo khổ. Sẽ không đủ duyên để mà chuẩn bị cho hạnh phúc đời sau, cho quả giải thoát, cho quả đại bồ đề.

§ Nếu chư đạo sư trong hiện tại không hóa độ cho chúng ta thì việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ trôi lạc bơ vơ, không có ai dẫn dắt trên con đường đưa đến an vui đời sau, và nhất là đưa đến quả giải thoát và quả đại bồ đề. Vì thế ơn của chư đạo sư lớn vô cùng, lớn hơn cả ơn của mọi đức Phật trước Phật Thích Ca, thậm chí còn lớn hơn cả ơn của chính đức Phật Thích Ca.

- # Chúng ta không có túc duyên để được trực tiếp nghe bốn sư từ phụ Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp
- # Không gặp được chư đạo sư như trong hiện tại thì chúng ta sẽ mãi vô minh
- # Ôn chư đạo sư dẫn dắt lớn hơn cả ơn của bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật

**! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ**

**!4 Nương kính bằng ý nghĩ**

**! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy**

**! 4.2.1 Ôn Thầy lớn hơn ơn Phật**

**! 4.2.1.2 Ôn Thầy lớn hơn ơn Phật Thích Ca nói riêng**

## #NGÀY 50 — ƠN ĐẠO SƯ CHO PHÁP, HÃY SO SÁNH ƠN NÀY VỚI ƠN BÁC SĨ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ CHO MÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Vương bệnh ung thư thì sẽ sợ chết, sẽ thấy hoàn cảnh thật bất hạnh khó kham, ngày đêm cố gắng tìm nơi giúp đỡ. Nếu gặp được bác sĩ chữa lành bệnh cho mình, chúng ta sẽ rất quý trọng biết ơn vị bác sĩ ấy, cảm thấy đời sống còn lại của mình là món quà bác sĩ tặng cho. Tuy vậy, so với ơn của đạo sư thì ơn bác sĩ chữa lành bệnh ung thư cho mình thật không thể máy may so sánh. Dù đạo sư chỉ truyền khẩu cho một câu chú, hay một dòng kinh, lợi ích mà chúng ta nhận được sánh bằng không gian vô tận. Không chữa được nguyên nhân chân chính của bệnh ung thư là phiền não và ác nghiệp, thì lành bệnh ung thư chỉ là chuyện tạm thời. Phiền não và ác nghiệp không thể thanh tịnh được bằng thuốc men, phẫu thuật.

§ Chư vị đạo sư của mình trong hiện tại từ bi ngoài sức tưởng tượng, vì chư vị vén mở giáo Pháp Đại thừa để dẫn ta đến với quả vô thượng bồ đề. Hãy nghĩ xem chư vị đạo sư cho chúng ta giới, khẩu truyền, quán đảnh, thuyết pháp, khai thị hành trì như vậy là dẫn chúng ta đến với quả giác ngộ như thế nào.

§ Trước tiên hãy nhớ đến lòng từ bi của chư vị khi dẫn chúng ta bước vào Phật pháp, đặc biệt là Phật pháp Đại thừa, không chỉ cho chúng ta khả năng sinh vào thiện đạo, giải thoát sinh tử luân hồi, mà còn đạt được quả vô thượng bồ đề. Rồi nếu đã được nghe giảng về mật pháp thì chúng ta có thể quán tưởng về lòng từ bi của vị thầy dẫn chúng ta vào với mật thừa, cho chúng ta khả năng mau chóng đạt quả vô thượng bồ-đề, có khi là chỉ trong một đời ngắn ngủi. Hãy nghĩ mà xem ơn của đạo sư lớn biết bao nhiêu. Thật sự không ơn nào lớn hơn ơn này.

- # Lòng từ của đạo sư chắc chắn là lớn hơn và mang nhiều lợi ích đến cho ta hơn là vị bác sĩ chữa lành bệnh ung thư cho mình
- # Mỗi việc đạo sư làm đều là để khai thị giáo pháp đại thừa và dẫn dắt chúng ta đến với quả giác ngộ
- # Ơn đạo sư cho pháp lớn ngoài sức tưởng tượng, không ơn nào có thể sánh bằng.

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy*

***! 4.2.2 Ơn Thầy từ bi cho pháp***

## #NGÀY 51 — TRONG TÂM CÓ ĐƯỢC THIỆN ĐỨC NÀO CŨNG ĐỀU NHỜ ƠN ĐẠO SƯ TỪ BI GIA TRÌ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Có được kinh nghiệm hay chứng ngộ nào trên đường tu giác ngộ cũng đều nhờ tâm mình nhận được lực gia trì của đạo sư. Không có đạo sư thì không thể đạt thành tựu. Đó là lý do vì sao trau dồi kiến thức như đi học ở trường đại học với các vị giáo sư là không đủ.

§ Lực gia trì của đạo sư làm cho chúng ta từ cái tâm cứng cõi khó dạy chuyển thành cái tâm nhu thuận. Xét từ kinh nghiệm bản thân cũng có thể tự mình thấy được những gì giáo pháp dạy về lực gia trì của đạo sư là đúng với sự thật, hoàn toàn đáng tin. Trong tim mà có được tâm kính nương kính

Thầy vững chắc thì quán thân người tuyệt hảo sẽ dễ dàng cảm nhận được mức độ quý hiếm của nó; quán vô thường và cái chết sẽ dễ dàng cảm nhận sâu xa tính chất tạm bợ của đời sống; quán về từ bi, tánh không, hay bất cứ đề mục Lamrim nào khác cũng vậy. Sâu xa nương kính đạo sư thì tâm của chúng ta yên lắng hơn và thuần tịnh hơn nhiều. Phiền não muốn nổi lên rất khó mà lại dễ dàng dẹp bỏ.

§ Như mưa rơi làm mềm đất ruộng cho hạt mầm sinh sôi nảy nở, tương tự như vậy, trận mưa gia trì của đạo sư làm mềm thửa ruộng tâm thức cho chúng ngộ lớn mạnh. Không có lòng nương kính đạo sư thì không có nhân để thọ lực gia trì, mà không có lực gia trì thì không có nhân để đạt thành tựu trên đường tu giác ngộ. Cũng có nghĩa là không thể đạt giác ngộ, không thể viên thành mục tiêu cứu cánh của đời mình.

- # Mọi kinh nghiệm và chúng ngộ trên đường tu đều có được là nhờ tâm nhận được lực gia trì của đạo sư.
- # Lực gia trì của đạo sư khiến tâm ta trở nên nhu thuận
- # Lực gia trì giúp chúng quả, như mưa giúp hạt giống nảy mầm

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy*

*! 4.2.3 Ôn Thầy từ bi gia trì tâm con*

## **#NGÀY 52 — ĐẠO SƯ TOÀN THÀNH NHU CẦU TRƯỚC MẮT CHO TA ĐỂ KHUYẾN KHÍCH TA CHUYỂN TÂM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Còn một ơn lớn khác của đạo sư đó là Thầy ban cho niềm an lạc, khuyến khích chúng ta hành trì chánh pháp bằng cách chu toàn nhu cầu vật chất như là thực phẩm y phục cùng những loại tài vật khác. Vì chúng ta ưa thích tài vật hơn Phật pháp, nên đạo sư thu nhiếp chúng ta vào với chánh pháp bằng cách cung cấp vật chất cho chúng ta được vui; làm như vậy là để chúng ta tiếp tục nương kính theo đạo sư, hành trì chánh pháp.

§ Đôi khi chúng ta có thể nảy sinh những ý nghĩ tiêu cực về Thầy, làm việc cho Thầy cực nhọc biết bao nhiêu vậy mà đến cả một lời cảm ơn hay một tiếng khen cũng không có. Vào những lúc như vậy, chúng ta có thể nghĩ xấu về đạo sư của mình, thấy Thầy thật vô tình, thật ích kỷ. Nhờ đáp ứng nhu cầu trước mắt của chúng ta, đạo sư có thể làm đảo ngược tình hình, khiến chúng ta vui, khiến tâm của chúng ta hướng về Thầy, chận đứng ác nghiệp. Ngoài ra, khi chúng ta không còn thích thú với pháp hành, đạo sư đáp ứng nhu cầu trước mắt để giúp chúng ta tăng nguồn cảm hứng, thích thú chuyển tâm và nghe theo lời dạy của Thầy. Đệ tử nào không còn muốn tu mà được Thầy tặng quà cho thì sẽ có được nhiều cảm hứng để tu hơn. Ví dụ như nghe pháp đã mệt mà được sư phụ cho một ly cà phê thì tự nhiên sẽ có thể nghe được nhiều hơn.

§ Ôn Thầy chúng ta có thể nhớ đến một cách chung chung hay chi tiết, rồi hãy thiền quán từng trải nghiệm cụ thể với từng vị Thầy của mình. Phải ghi nhớ ơn từ bi của tất cả mọi bậc sư phụ của mình, sâu tận đáy lòng.



- # Đạo sư còn từ bi khuyến khích đệ tử tu theo chánh pháp bằng cách tặng cho những món quà vật chất
- # Đạo sư đáp ứng nhu cầu trước mắt cho đệ tử được vui, cho lòng kính Thầy của đệ tử càng thêm vững chắc
- # Có thể nhớ đến ơn Thầy một cách chung chung, và quán tưởng theo từng ví dụ cụ thể

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

*! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy*

***! 4.2.4 Ôn Thầy từ bi tạo cảm hứng tu cho đệ tử bằng cách tặng quà***

## **#NGÀY 53 – CHÚNG TA CẦN MỘT AI ĐÓ ĐỂ BIẾT CHẮC LÀ MÌNH ĐANG ĐI ĐÚNG HƯỚNG, KHÔNG BỊ HOANG TƯỜNG – LAMA YESHE**

§ Chúng ta cứ phải lanh quanh lẫn quẩn, trôi lạc mù khơi không biết mình muốn làm cái gì, muốn biết cái gì. Đi lạc mất rồi. Lạc từ vô lượng đời kiếp rồi mà vẫn nghĩ rằng mình không đi lạc. “Tôi biết chính xác điều mình muốn. Tôi muốn sô cô la.” Thực ra đã lạc mất rồi. Nhưng chúng ta không bao giờ chịu chấp nhận là mình đã đi lạc. Đi lạc là điều rất đáng buồn.

§ Hiểu được điều này thì sẽ thấy yên tâm và sẽ biết ơn đạo sư từ hòa: “nhờ ơn Thầy từ bi mà đưa nhập môn vô tích sự như con được dựa vào phương tiện và trí tuệ vượt bậc của Thầy, có được khả năng đạt đến quả vị cao nhất. Nhờ đại trí tuệ và đại phương tiện của Thầy mà con có khả năng đạt chứng ngộ trong thời gian chỉ vừa bằng một búng tay. Quả giác ngộ, chứng ngộ bồ đề, thành tựu đại lạc, đều có thể viên thành trong một sát na với đại trí tuệ thiện xảo của Thầy. Quý giá nhất chính là đạo sư. Con xin đảnh lễ dưới chân sen của Thầy. Thầy của con, đạo sư của con là điều quý giá nhất trên toàn cõi thế.”

§ Tu pháp nương kính đạo sư không phải vì đây là thứ mà Phật tử thường tu hay vì sự phụ bảo tu. Chúng ta nương kính đạo sư là vì bản thân sẽ được sự lợi ích, nhờ hiểu rõ vấn đề hơn và tìm ra đáp án. Cứ thế mà nương kính đạo sư một cách tự nhiên. Khi thấy mình đi như vậy là đúng đường, đúng hướng, tâm nương kính đạo sư tự nhiên sẽ phát sinh.

- # Dù không muốn nhìn nhận, sự thật là chúng ta trôi lạc trong mê muội đã từ vô lượng đời kiếp
- # Biết điều này sẽ thấy yên tâm và có được lòng tôn kính trước ơn từ bi của đạo sư
- # Thấy mình được lợi ích, kiếm được đáp án thì tâm nương kính đạo sư chân chính phát sinh

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!4 Nương kính bằng ý nghĩ*

***! 4.2 Phát huy tâm kính đạo sư bằng cách nhớ đến ơn Thầy***

## #NGÀY 54 — NGƯỜI TU CHÂN THÀNH SẼ THẤY MỖI LỜI DẠY CỦA THẦY ĐỀU LÀ NGỌC NHƯ Ý — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Với tâm nương kính đạo sư, thấy Thầy là Phật, chúng ta sẽ biết đúng cách nương kính Thầy bằng ý nghĩ, và từ đó sẽ tự nhiên nương kính Thầy bằng hành động, sẽ có khả năng làm theo lời Thầy dạy một cách dễ dàng vui vẻ, lo tu tập hành trì theo sự hướng dẫn của Thầy. Đây là cách tốt nhất để nương kính Thầy bằng hành động. Nương kính bằng hành động là kết quả đến từ sự nương kính bằng ý nghĩ. Nương bằng hành động được bao xa là tùy nương bằng ý nghĩ được bao xa.

§ Một khi thiên quán về 8 sự lợi ích của tâm nương kính đạo sư rồi thì hãy luyện cho tâm thấy Thầy là Phật, khởi lòng tôn kính bằng cách nhớ ơn đạo sư từ bi, mỗi lời Thầy khuyên đều giống như viên ngọc như ý là vì mỗi khi nghe theo lời Thầy dạy chúng ta đều tịnh được số lượng ác nghiệp ác chướng nhiều ngoài sức tưởng tượng, bước đến gần hơn với quả giác ngộ. Tất cả mọi thứ, hạnh phúc không chỉ đời này mà mọi đời kiếp về sau, giải thoát sinh tử, giác ngộ bồ đề, hết thảy đều có được nhờ nghe theo từng lời khuyên dạy của Thầy.

§ Người có được tín tâm vững chắc là người may mắn nhất trên đời, vì có được cơ hội nghe theo lời Thầy 24 tiếng mỗi ngày. Dù hoàn cảnh khó khăn đến đâu, nhờ tâm nương kính đạo sư chúng ta không thấy vất vả chút nào. Sẽ vui vẻ dễ dàng làm theo lời Thầy dạy, để hành trì, hay để phụng sự. Bất kể gặp khó khăn gì, có được tâm nương kính đạo sư thấy Thầy là Phật thì sẽ luôn hoan hỉ, hai mươi bốn tiếng mỗi ngày.

- # Biết đúng cách nương kính đạo sư bằng ý nghĩ thì sẽ tự nhiên biết đúng cách nương kính đạo sư bằng hành động
- # Mỗi lần làm theo lời dạy của đạo sư là tịnh được nghiệp và tiến bộ trên đường tu
- # Ai có tâm nương kính đạo sư vững chắc thì dù cảnh sống khó khăn đến đâu cũng vẫn thấy an vui vô cùng

*!NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ*

*!5 Nương bằng hành động*

***! 5.1 Nghe theo lời Thầy dạy***

## #NGÀY 55 — XA HAY GẦN GÌ CŨNG ĐỀU CÓ THỂ PHỤNG SỰ ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nhiều người nghĩ rằng muốn phụng sự đạo sư thì phải ở gần bên Thầy. Thật ra không phải là như vậy. Dù ở ngay trong nhà Thầy, hay tít xa nửa vòng trái đất, hay cho dù có ở tận trên mặt trăng mặt trời gì cũng đều có thể phụng sự đạo sư bằng cách giữ giới Thầy cho: giới quy y, giới biệt giải thoát như là ngũ giới, hay là tám giới bát quan trai, và những bộ giới khác cao hơn, như là giới xuất gia, giới bồ tát, giới kim cương. Giữ được giới là nghe theo lời Thầy dạy, toàn thành nguyện ước của Thầy, và đó chính là phụng sự đạo sư.

§ Cũng giống như thiên quán, tu học những pháp tu như pháp lamrim, các bộ luận giải, giáo pháp về các hệ lập kiến, vừa học vừa áp dụng việc học vào pháp hành, là điều đạo sư muốn mình làm, nên làm được thì đó cũng chính là phụng sự đạo sư, là làm theo lời Thầy dạy. Làm tất cả những gì đạo sư bảo

làm, nhập thất, thuyết pháp... cũng đều là làm theo lời Thầy dạy. Nói chung, làm tất cả những gì lợi ích cho chúng sinh, giúp chúng sinh thoát khổ sinh tử, đều là làm theo lời Thầy dạy, vì chư đạo sư chính là dạy cho mình những điều này.

§ Đánh lễ chư Phật ba thời trong thời gian dài cả ngàn vạn, sáu trăm ngàn đại kiếp cũng không thể sánh với việc khéo léo phụng sự đạo sư. Đủ may mắn và đủ trí tuệ để làm được việc này thì đối với việc trước ý nghĩa nhiều hơn xa. Làm được việc Thầy bảo làm thì mọi ước muốn, mọi mong cầu đều sẽ thành tựu một cách dễ dàng và tự nhiên, chúng ta tích lũy được lượng công đức không thể nghĩ bàn.

- # Bất kể đang ở đâu cũng đều có thể phụng sự đạo sư bằng cách giữ giới và thực hiện nguyện ước của Thầy
- # Phụng sự đạo sư cũng có nghĩa là nghe lời đạo sư và làm lợi cho chúng sinh
- # Khéo léo thông minh phụng sự đạo sư thì sẽ được công đức nhiều ngoài sức tưởng tượng, làm việc gì cũng sẽ thành công

*!NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

*!5 Nương bằng hành động*

***! 5.2 Tôn kính và phụng sự***

## **#Day 56 — Cũng như mọi pháp hành nương kính đạo sư khác, cúng dường đạo sư là để lợi ích cho mình — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cúng dường đạo sư dù chỉ một ly nước cũng cần phải cúng dường với ý nghĩ đạo sư chính là mười phương Phật đà bồ tát. Làm như vậy thì dù chỉ cúng dường cho một lỗ chân lông của Thầy cũng đã tạo công đức nhiều hơn cả công đức cúng dường Phật đà bồ tát ở khắp ba thời, hướng chi là cúng dường cho chính đạo sư. Dù công đức cúng dường đạo sư đã nhiều đến như vậy, nhưng nếu khi phụng sự đạo sư mà biết quán tưởng Thầy là tất cả Phật đà bồ tát thì pháp hành sẽ càng thêm hữu hiệu, vì làm như vậy sẽ giúp cho tâm luôn hướng về đạo sư, chặn đứng mọi ý nghĩ tiêu cực về Thầy.

§ Dù có được trực tiếp nghe hay thấy đạo sư vui lòng hay không, điều này không quan trọng. Đạo sư vẫn luôn vui vì thấy chúng ta tu tập hành trì chứ không phải vui vì được cúng dường tài vật. Bắt buộc phải là như thế. Tuy nhiên, đạo sư vui khi nhận tài vật cúng dường mà mình thấy chướng mắt thì đó là mình đã sai, đã nương kính Thầy không đúng cách. Các bậc chứng ngộ cao vẫn thường hay thị hiện sắc tướng hoan hỉ khi được cúng tài vật để cho đệ tử vui.

§ Chúng ta tiến đến gần với quả giác ngộ hơn mỗi khi nghe theo lời Thầy, cúng dường hay phụng sự Thầy, vì đây là điều giúp tịnh nghiệp mãnh liệt nhất, giúp tích lũy công đức rộng lớn nhất. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ không ngừng tiến tới, càng lúc càng cao hơn, càng lúc càng gần hơn với quả vô thượng bồ đề.

- # Phải nên cúng dường đạo sư với ý nghĩ Thầy chính là Phật đà bồ tát của khắp mười phương
- # Đạo sư phải là người vui khi thấy chúng ta hành trì chứ không phải vui vì nhận cúng dường tài vật
- # Cúng dường đạo sư giúp tịnh nghiệp mãnh liệt và tích lũy công đức rộng lớn

*!NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ*  
*!5 Nương bằng hành động*  
**§ 5.3 Cúng dường tài vật**

**#Day 57 — Muốn quán đạo sư bất nhị với bốn tôn thì trước đó phải lót nền bằng pháp tu nương kính đạo sư trong hiển tông — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đại thừa hiển tông dạy về pháp nương kính đạo sư thì không nói gì đến việc thôi không nhìn Thầy qua sắc tướng phàm phu, cũng không nói gì đến việc quán đạo sư là bốn tôn, là những điều chỉ thấy trong pháp đạo sư du già của mật pháp.

§ Giáo pháp đại thừa hiển tông nói đến việc dựa vào kinh luận và luận lý, hỗ trợ bằng chứng ngộ riêng của mình, nếu có, để thấy bản tánh của đạo sư là Phật, để thấy tâm của Thầy là Pháp Thân. Nhìn Thầy như nhìn Phật thì sẽ thấy Thầy là Phật, là thuần tịnh, dù có hiện sắc tướng phàm phu. Nhìn Thầy như Phật thì thấy Thầy là Phật, mặc dù sắc tướng của Thầy không thay đổi. Đây là điểm then chốt.

§ Trong mật pháp, thêm vào đó, đến cả sắc tướng bên ngoài cũng thanh tịnh. Đạo sư du già trong mật pháp được tu trên nền tảng của hiển pháp. Trước tiên vận dụng lý luận và kinh nghiệm chứng ngộ để chứng minh cho cái tâm chấp Thầy là phàm phu của mình thấy ra được rằng tánh của Thầy là Phật. Đó là nền tảng. Dựa trên nền tảng này, nhìn Thầy qua sắc tướng bốn tôn để thấy Thầy là bốn tôn. Đây là nội dung của những pháp tu như là cúng dường đạo sư, sáu thời công phu đạo sư du già, hay bất cứ pháp đạo sư du già nào khác mà khi tu phải khởi hiện đấng bốn tôn. Thiết lập tâm nương kính đạo sư để thay thế cho vọng tâm nhìn thấy Thầy qua tướng hiện phàm phu và khái niệm phàm phu, nhất là đối với cái tâm của Thầy.

- # Quán đạo sư là bốn tôn là pháp tu đạo sư du già của mật pháp, không có trong hiển pháp
- # Giáo pháp đại thừa hiển tông dùng luận lý để chỉ cho ta thấy vì sao tánh của đạo sư là Phật
- # Mật pháp không chỉ nhìn vào chân tánh mà ngay cả khi nhìn tướng hiện của đạo sư cũng thấy là thuần tịnh

*!NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ*  
**!5.4 Đạo sư du già (1)**

**#Day 58 — Bạc chân sư đầy đủ tánh hạnh sẽ là người gieo năng lượng nguyên tử vào tim đệ tử — LAMA YESHE**

§ Nhờ tu pháp đạo sư du già, chỉ thấy toàn là thiện đức nơi đạo sư, rồi chúng ta sẽ bỏ được cái thấy tiêu cực của mình. Phần lớn chúng ta luôn nghĩ rằng, “Tôi là người, chư vị cũng là người nên cũng phải giống như tôi.” Nghĩ như vậy là lầm. Tu pháp đạo sư du già là để tập cho mình thấy được rằng đạo sư thật ra vốn bất nhị với tâm đại bi đại trí của bốn tôn. Rồi chúng ta sẽ bắt đầu thấy được chính mình và những tánh đức kia cũng bất nhị, không thể phân chia.

§ Nói cách khác, pháp tu đạo sư du già sẽ thôi thúc ta phát huy tiềm năng làm người của chính mình. Gặp được người có nguồn năng lượng tích cực như thế, với tâm đại bi và đại trí như thế, chúng ta sẽ bị ảnh hưởng mạnh, muốn mình cũng được như vậy. Chúng ta cũng có cùng một tiềm năng, chỉ cần đánh thức tiềm năng ấy. Cũng giống như khi thấy bạn mình mua xe đẹp, thích thú với cái xe, chúng ta cũng sẽ háo hức muốn mua theo. Nói vậy ai cũng hiểu được, đúng không? Ví dụ này dễ hiểu.

§ Chắc chắn là khi gặp được người có những tánh đức đầy uy lực như tâm đại bi và đại trí, thấy niềm an vui vĩnh cửu là điều mình có thể có được, chúng ta nhất định sẽ nghĩ rằng, “Tại sao không là như thế, thay vì mê muội chẳng biết gì?” Và không phải cho riêng mình mà cho hết thầy chúng sinh. Cứ nói về quả hợp nhất, làm một, đồng đẳng, không phân biệt, nhưng cũng phải biết muốn thực hiện điều này thì phải làm sao. Bằng cách nào? Bằng pháp tu đạo sư du già, đây chính là phương cách.

- # Với pháp tu đạo sư du già thì đạo sư không khác với tâm đại bi và đại trí của đấng bốn tôn
- # Thấy người đạt được những tánh đức như thế sẽ thúc đẩy chúng ta phát huy tiềm năng của mình
- # Nhờ tu pháp đạo sư du già, chúng ta sẽ thành tựu tánh đức ấy, không chỉ cho riêng mình mà cho hết thầy chúng sinh

*!NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ*

#### ***!5.4 Đạo sư du già (2)***

### **#Day 59 — Tiếp cận đạo sư bằng hiểu biết kiến thức khô cần thì không chạm được vào tim — LAMA YESHE**

§ Vấn đề chung của mọi người, đó là kiến thức về những thứ được gọi là tâm linh thường chỉ nằm ở bộ óc, không ở nơi tim. Chúng ta hãnh diện về những gì mình đã học đã biết về thế giới tôn giáo, có thể là thuộc cả thuật ngữ về triết lý và hành trì, nhưng tâm thì vẫn mãi bất thuần và hư vọng.

§ Đó là vì thiếu mất nguồn cảm hứng chân chính, nói cách khác, thiếu lực gia trì trong tâm. Nhất định phải có được niềm xác quyết đến từ kinh nghiệm sống cảm nhận bằng trái tim về một thực tại tâm linh hữu hiệu đầy năng lực, ở bên trong cũng như bên ngoài, bằng không dù có học nhiều đến đâu mắt tuệ vẫn sẽ khép chặt, thực tại thâm sâu sẽ không thể chứng.

§ Đạo sư là người cho ta nguồn cảm hứng cần thiết này, kết nối tâm mình với kinh nghiệm thật chứng về cảnh giới siêu việt. Nhìn vào cách hành xử của sư phụ chúng ta có thể tự mình chứng kiến tu từ bi trí tuệ thì sẽ được lợi ích gì. Nhờ nhớ nghĩ đến đạo sư, là người trọn đời gánh vác chúng sinh không vương ngã ái, là hiện thân của biết bao tánh đức toàn hảo khác, rồi quán chú đạo sư dòng truyền thừa tan nhập vào tim, làm như vậy tánh đức bồ đề sẽ bắt rễ sâu xa trong trái tim mình. Nhiều thế hệ đạo sư và đệ tử đã chứng kiến qua kinh nghiệm bản thân, rằng thường xuyên lặp lại pháp quán này, đồng thời buông bỏ khái niệm cứng chắc của mình về cái tôi, sẽ tạo tác dụng sâu xa lên tâm thức, đủ khả năng biến hiểu biết kiến thức khô cần thành kinh nghiệm thật chứng tự nhiên.

- # Kiến thức về những thứ được gọi là tâm linh thường chỉ nằm trong óc, không ở nơi tim
- # Chúng ta cần lực gia trì đến từ kinh nghiệm sống cảm nhận bằng trái tim để khai mở mắt tuệ

- # Đạo sư là sự kết nối giữa tâm ta và kinh nghiệm thật chứng về cảnh giới siêu việt

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*  
**!5.4 Đạo sư du già (3)**

**#NGÀY 60 — CHÚNG TA CẦN CÓ AI ĐÓ CHỈ CHO CÁCH LÀM SAO TÌM RA CÂU TRẢ LỜI NGAY TỪ BÊN TRONG CỦA MÌNH — LAMA YESHE**

§ Mật kinh thường nói rằng mọi thành tựu đều đến từ đấng đạo sư. Điều này chính xác. Nhưng phải hiểu rằng “đạo sư” nói ở đây có hai tầng ý nghĩa khác nhau. Nghĩa tương đối trong cảnh giới khách quan, đạo sư là vị Thầy tiếp xúc với chúng ta qua nhiều phương tiện khác nhau, chỉ về cho chúng ta biết cách hành xử để có thể tự khám phá lấy bản thân của chính mình một cách toàn diện. Nhưng ở một mức độ sâu hơn của cảnh giới nội tại, đạo sư không gì khác hơn là trí tuệ nội tại của chính mình, là bản giác sáng trong của chính mình.

§ Nói cụ thể thì đạo sư trong nghĩa tương đối khách quan ở bên ngoài chỉ giúp ta được bấy nhiêu thôi, chư vị không thể bảo đảm cho chúng ta sẽ khai tuệ, đạt giác ngộ. Nhưng vị thầy ở bên trong, là trí tuệ trong sáng của chính mình, thì lại có khả năng thành tựu tất cả. Vậy tu pháp đạo sư du già chủ yếu là để quay về học cách lắng nghe vị thầy ở bên trong của mình.

§ Tiếng nói của trí tuệ bên trong này, thường thì dù có, ta cũng không lắng nghe, thậm chí chưa từng biết là nó có ở đó! Chúng ta quá bận rộn lắng nghe những lời truyện trò rác rưởi của cái tâm đối đãi nhị nguyên thô lậu của mình. Quen với chúng đến nỗi cho dù trí tuệ có phát sinh, qua sự thấy bằng trực giác, chúng ta cũng vẫn không lý gì đến. Nhờ tu pháp đạo sư du già, chúng ta sẽ có khả năng từ từ đoạn lìa cách tiếp cận đời sống nông cạn của mình, chạm vào nguồn trí tuệ vốn có ngay ở trong tim. Làm được việc này rồi thì sẽ có khả năng tương giao thâm sâu với vị đạo sư ở bên ngoài. Nhưng hễ còn chưa chạm được vào vị đạo sư ở bên trong thì vị đạo sư ở bên ngoài dù có dạy cho giáo pháp thâm sâu đến đâu chẳng nữa, chúng ta vẫn sẽ không bao giờ có thể thật sự tu theo.

- # “Đạo sư” có hai nghĩa, là vị Thầy khách quan tương đối ở bên ngoài, và nguồn trí tuệ vốn có ở bên trong
- # Đạo sư du già chủ yếu là cách học cách lắng nghe vị đạo sư ở bên trong của mình
- # Pháp tu đạo sư du già kết nối ta với nguồn trí tuệ vốn có ở ngay giữa trái tim

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*  
**!5.4 Đạo sư du già (4)**

## #NGÀY 61 — KHÔNG CÓ BỐN TÔN NÀO KHÁC HƠN LÀ ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Khi tu pháp đạo sư du già, điểm quan trọng nhất cần hiểu rõ, đó là tất cả chư Phật đều đồng một vị trong pháp thân. Pháp thân là đạo sư tuyệt đối, là tất cả chư Phật. Đây là cốt tủy tinh túy nhất của pháp đạo sư du già. Không hiểu điểm này thì tu pháp đạo sư du già không thể thấy thoải mái. Dù có làm đủ mọi pháp quán tưởng cũng sẽ không hoàn toàn thỏa mãn, là vì chúng ta không thấy rõ được vì sao Phật lại là hiện thân của đạo sư, và đạo sư lại là hiện thân của Phật. Nhưng điều này sẽ trở thành việc hiển nhiên nếu chúng ta hiểu được cốt tủy của pháp đạo sư du già, rằng đạo sư là Phật, và Phật là đạo sư.

§ Pháp thân giống như biển lớn, nước nhiều loại đổ về; bao nhiêu vị Thầy của chúng ta đều như những giọt nước trong biển lớn. Hết thấy đều là hiện thân của pháp thân, đạo sư tuyệt đối, Tâm của khắp chư Phật. Đạo sư tuyệt đối này thị hiện sắc tướng phàm phu tương ứng với nghiệp của chúng ta. Mỗi khi thật sự nhìn thấy bốn tôn, hay thấy trong quán tưởng, hay thấy tôn tượng tôn ảnh của đấng bốn tôn, phải ý thức đó là tất cả chư đạo sư của mình.

§ Rồi bây giờ với ý thức đạo sư là gì, với sự hiểu này về đạo sư tuyệt đối, sẽ dễ dàng kết nối với mười phương Phật đà. Bất kể chư Phật có hiện thành bao nhiêu sắc tướng, tướng nam, nữ, hai tay, ngàn tay, hết thấy đều chỉ là hiện tướng của đạo sư, và đạo sư là tất cả chư Phật ấy.

- # Điểm then chốt trong pháp đạo sư du già đó là hết thấy chư Phật đều đồng một vị trong pháp thân
- # Đạo sư tuyệt đối hiện thành sắc tướng phàm phu phù hợp với căn nghiệp của đệ tử
- # Tất cả chư Phật và bốn tôn đều là hiện tướng của đạo sư, và đạo sư là tất cả chư Phật ấy

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*  
**!5.4 Đạo sư du già (5)**

## #NGÀY 62 — DÙ TỐN BAO NHIÊU NĂM, HAY BAO NHIÊU ĐỜI KIẾP, SỚM MUỘN GÌ CHÚNG TA CŨNG ĐỀU PHẢI ĐỐI ĐẦU VỚI NỖI KHÓ KHĂN VẮT VÀ ĐỂ CHỨNG TÂM NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Vì tâm nương kính đạo sư là chúng ngộ khó thành tựu nhất, nên cần phải cố gắng rất nhiều. Thiên quán đôi ba lần không thể chuyển tâm thành chúng ngộ thấy được Thầy là Phật. Sẽ không có được cảm nhận này sau vài tháng tu thiền, hay vài năm cũng không thể. Không dễ gì dứt được vọng tâm để khởi tâm tôn kính Thầy, vì thế cần nỗ lực lớn lao.

§ Ngay từ đầu pháp nương kính đạo sư, chúng ta phải noi theo lời giảng của hiền kinh và mật kinh để thiền quán. Đừng hài lòng với đôi ba lần thiền quán trên dăm ba điểm giới hạn. Cần quán tới lui rất nhiều lần, dựa theo kinh luận và lý trí, cho đến khi đạt chúng ngộ. Nếu tâm nương kính đạo sư được xây dựng vững chắc trên nền tảng của lý luận và thiền quán, chúng ta sẽ có khả năng chuyển tâm mình thành tâm thấy Thầy là Phật.

§ Rồi tiếp theo, làm ổn định tâm ấy bằng thiền chỉ, nhiếp tâm bất loạn vào cảm nhận thấy Thầy là

Phật. Làm như vậy sẽ duy trì được kinh nghiệm nương kính Thầy. Luyện đi luyện lại như thế mãi với thiền quán và thiền chỉ. Mỗi khi tâm chuyển thành tâm nương kính đạo sư thấy Thầy là Phật thì hãy duy trì trạng thái ấy càng lâu càng tốt. Nếu được, hãy nên thực hành pháp thiền nương kính đạo sư khi tu lamrim mỗi sáng, cố gắng duy trì kinh nghiệm này suốt thời gian còn lại trong ngày. Đây là cách tốt nhất để bảo đảm cho sự chứng đắc về tâm nương kính đạo sư được phát huy một cách mau chóng và ổn định.

- # Tâm nương kính đạo sư là cái tâm khó chứng đắc nhất, nên đòi hỏi rất nhiều cố gắng
- # Phải vận dụng kinh luận và lý trí để quán chiếu tới lui rất nhiều lần về các đề mục trong pháp tu này
- # Một khi tâm chuyển thành tâm nương kính đạo sư, ổn định tâm này bằng thiền chỉ

*! NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ*

***!Kết (1)***

## **#NGÀY 63 — KINH NGHIỆM BẢN THÂN SẼ GIẢI ĐÁP MỌI THẮC MẮC CÓ THỂ CÓ VỀ TÂM QUAN TRỌNG CỦA TÂM NƯƠNG KÍNH ĐẠO SƯ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Kinh nghiệm và chứng đắc trên đường tu giác ngộ đều tùy thuộc vào cội rễ vững chắc của tâm nương kính đạo sư. Chúng ta sẽ tự mình thấy được bằng chứng của điều này ngay trong pháp hành của chính mình, sẽ thấy được rõ ràng sự khác biệt trong đời sống hàng ngày giữa lúc nương kính Thầy đúng cách, và lúc không nương.

§ Tâm kính Thầy thật vững mạnh thì dù thiền quán đề mục nào, vô thường và chết, tâm buông sinh tử, tâm bồ đề, hay trí tuệ tánh không v.v... cũng đều trụ vững, cảm nhận được pháp quán một cách dễ dàng. Liên tục nhận lực gia trì nên tu pháp tu nào cũng đều có hiệu quả, đọc bài tụng nào cũng đều khiến tâm chuyển động, mang sự hiểu đến. Dù tụng cùng một bài đã nhiều năm, tự nhiên bây giờ từng lời từng chữ đều tạo tác dụng vì hiểu nghĩa. Đây là dấu hiệu tâm trở nên thành thực nhờ dựa vào phước điền đạo sư để tu tịnh nghiệp và tích phước.

§ Tâm nương kính Thầy mà vững chắc thì sẽ hoàn toàn tin tưởng nơi Thầy, Thầy bảo làm gì đều có thể làm theo không chút khó khăn, ngược lại thấy dễ dàng và thích thú. Tâm nương kính Thầy mà tràn đầy thì tự nhiên sẽ thấy rất bình yên, trong tim luôn đầy ắp một niềm vui khó tả. Chúng ta sẽ thấy mình quá may mắn. Dù có gặp khó khăn gì khác trong đời sống, ví dụ không tiền, không visa, không việc làm, tâm nương kính Thầy vững vàng lấn át tất cả, ngoại cảnh không khiến mình bận tâm bao nhiêu. Đời sống trở nên vô cùng thú vị, tràn đầy ý nghĩa.

- # Chúng ta có thể tự mình chứng kiến tầm quan trọng của việc đúng cách nương kính đạo sư
- # Nương kính đạo sư giúp cho pháp thiền của chúng ta lớn mạnh và hiệu quả
- # Nương kính Thầy thì có được sự bình an nội tại và đời sống trở nên thú vị đầy ý nghĩa



## **# NGÀY 64 — BIẾT QUÍ THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO LÀ NỀN TẢNG CỦA HÀNH TRÌNH VỀ PHẬT QUẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Bậc đại hành giả Lama Tsongkhapa, người đã hệ thống hóa toàn bộ giáo pháp lamrim, chia thành hai phần: Một là biết quý kiếp sống hiện tại với đầy đủ mọi ung dung sung mãn, ứng với đề mục thân người toàn hảo; và hai là cách tận dụng cơ hội quý giá này, ứng với những đề mục còn lại, đi từ vô thường và cái chết, quy y, nghiệp, cho đến tận lúc thành tựu quả vô thượng bồ đề.

§ Pháp Lamrim không phải giống như bàn tiệc thích gì gấp nấy. Cần ăn trọn bàn tiệc, nếu không sẽ không thể đạt điều mình muốn, không thể giải thoát hay giác ngộ. Tìm hiểu về giáo pháp Lamrim sẽ thấy mỗi đề mục đi trước đều là để lót đường cho đề mục tiếp theo sau, vì vậy đều không thể thiếu. Pháp quán thân người toàn hảo nằm ở đầu đường tu giác ngộ, chỉ đến sau bước nương kính đạo sư. Chúng ta cần hiểu về nghiệp, cần phát tâm quy y, và để có thể tận tụy với pháp hành thì phải hiểu về vô thường và cái chết. Nhưng tất cả điều này đều sẽ không xảy ra nếu ngay bây giờ chúng ta phung phí cơ hội quý giá hiếm hoi duy nhất mà mình đang có đây.

§ Chỉ những ai có được thân người toàn hảo mới có được khả năng trở thành nhà khoa học nội tại, khám phá nguyên nhân mang đến niềm hạnh phúc chân chính. Chúng ta là những người may mắn ngoài sức tưởng tượng. Chúng ta có cơ hội học, tu, và chứng đắc tất cả những gì Phật dạy, mọi đề mục Lamrim, từ bước đơn giản nhất cho đến cao thâm nhất. Chúng ta có cơ hội phát tâm bồ đề, là cái tâm muốn thành Phật để làm lợi cho chúng sinh, và có cơ hội chúng được chân thực tại của sự vật, là thực tại của tánh không. Không có gì là không thể hiểu, với thân người toàn hảo này.

- # Phần đầu tiên của Lamrim dành cho pháp quán thân người toàn hảo
- # Mỗi đề mục Lamrim là một bước đi không thể thiếu trong hành trình về vô thượng bồ đề
- # Chỉ có thân người toàn hảo này mới cho ta cơ hội khám phá niềm an vui chân chính

### **! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO**

## **# Ngày 65 — Cơ hội duy nhất để có thể hành trì chánh pháp là có được đầy đủ thuận duyên đúng y như những gì mình đang có, ngay trong hiện tại — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lama Tsongkhapa và Pabongka Rinpoche chia đề mục thân người toàn hảo thành 3 phần: nhận diện, hiểu lợi ích và biết khó đạt. Phần đầu cho thấy những gì mình đang có đây là điều vô cùng quý giá: có tám sự ung dung — là cảnh sống tự do tự tại — và mười sự sung mãn — là cảnh sống thuận tiện làm cho cơ hội này trở nên vô cùng đặc biệt. Chỉ khi nào có đủ 18 điều kiện phi thường này thì kiếp làm người mới được gọi là thân người toàn hảo. Chỉ khi ấy chúng ta mới có thể tận dụng tối đa những gì

mình có để phát huy tiềm năng tâm thức đến mức rốt ráo.

§ Thiền quán về thân người toàn hảo có một cách hữu hiệu, đó là 8 sự ung dung và 10 sự sung mãn này, cứ từng điểm một mà quán cho thật sâu xa để cảm nhận được rằng mình may mắn cỡ nào mới có được đầy đủ 18 thuận duyên như vậy. Hãy đừng quán như quán chuyện bàng quan. Phải thật sự đặt mình vào trong từng cảnh ấy để mà cảm nhận. Có như vậy mới có thể thấy được hoàn cảnh của mình trong hiện tại thật sự quý giá đến mức nào.

§ Ở một mức độ nào đó, thiền quán về tám sự ung dung mười điều sung mãn cũng là thiền quán tâm từ bi, bởi vì chúng ta phải nhìn vào nỗi khổ khăn mà chúng sinh khác phải chịu, họ không có được cơ hội để hành trì chánh pháp. Chúng ta được tự do, còn họ bị buộc ràng. Kết luận duy nhất có thể có, đó là phải làm hết những gì có thể làm để giúp họ, bằng trọn năng lực của mình. Với sự quyết tâm mạnh liệt này, tâm Bồ Đề trân quý sẽ khởi sinh.

- # Phần đầu của đề mục này mô tả cảnh sống phi thường mà chúng ta đang sống đây
- # Tám sự ung dung mười điều sung mãn này cần quán chiếu sâu xa tận tường từng điểm một
- # Quán như vậy thì sẽ khởi tâm từ bi cho những ai không có được thuận duyên này

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

## **# NGÀY 66 — CHÚNG SINH CỖ ĐỊA NGỤC KHÔNG THỂ LÀM GÌ KHÁC HƠN LÀ KHỔ ĐAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong tám sự ung dung này, sự ung dung đầu tiên là không phải sinh vào cảnh địa ngục, nhờ vậy mà có được cơ hội hành trì chánh pháp. Chúng sinh địa ngục khổ đau cùng cực, đến nỗi toàn bộ cuộc sống chỉ toàn là khổ đau. Không còn tâm trí đâu để nghĩ đến bất cứ điều gì khác, chỉ có nỗi khổ đau cùng cực không thể chịu đựng nổi, triển miên bất tận không ngớt, và cũng không biết có bao giờ sẽ ngừng.

§ Tưởng tượng bị ai đó ném vào bể nước sôi, kẹt ở nơi ấy, đâu thể quán tánh không hay khởi tâm bồ đề, đâu thể làm gì khác hơn là dẫy dựa cố gắng thoát nỗi đớn đau khủng khiếp khó kham. Tìm đường thoát, tâm trí chỉ nghĩ được có bấy nhiêu. Khổ đau địa ngục dữ dội hơn như thế cả trăm ngàn vạn lần. Vì vậy sự ung dung đầu tiên là thoát được cảnh khổ đau khủng khiếp này, có nghĩa là tự do hành trì chánh pháp và phát huy những tánh đức như là tâm bồ đề và tri kiến tánh không.

§ Nếu không quán cảnh khổ ác đạo, chúng ta sẽ không thể thấy được thân người toàn hảo này mẫu nhiệm đến mức nào nên sẽ dễ dàng lãng phí tất cả. Chúng ta có thể thấy hành trì chánh pháp là điều rất nên làm, chịu tu thì có khi sẽ trở thành người tốt hơn, nhưng cũng không có gì thôi thúc. Không hiểu cảnh sống cõi ác đạo thì sẽ không bao giờ đủ năng lực để thật sự nắm lấy tinh túy của Phật pháp. Đó là lý do vì sao phải cố gắng để hiểu cho thật tận tường ý nghĩa của từng sự ung dung.

- # Chúng sinh cõi địa ngục không tâm trí đâu mà nghĩ đến bất cứ việc gì khác ngoài nỗi khổ đau cùng cực khó kham
- # Ở trong cảnh khổ đau cùng cực như vậy mà phát huy được thiện đức là điều không thể có

- # Quán khổ đau ác đạo thì có được đầy đủ năng lực để thật sự hành trì chánh pháp

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.1 Ung dung nhờ không sinh vào cõi địa ngục***

## **#NGÀY 67 — QUỶ ĐÓI KHÔNG THỂ TU HẠNH THÍ HAY HẠNH GIỚI, HỌ SẴN SÀNG PHẠM SÁT GIỚI CHỈ VÌ MỘT MẪU THỨC ĂN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sự ung dung thứ hai là không sinh làm quỷ đói. Mặc dù cõi này có nhiều loại khổ nhưng chủ yếu vẫn là khổ vì đói khát do nghiệp keo bần tham lam. Có lẽ phần lớn chúng ta chưa từng gặp cảnh đói khát thật sự. Có nhớ đã từng vì một lý do nào đó mà hai ba ngày không có chút gì vào miệng? Trừ phi quá bệnh, nếu không sẽ khốn khổ với cảm giác bị đói bị khát này. Thử tưởng tượng một tuần không có gì ăn, bao tử sẽ đón đau đến mức nào, hầu như không thể nghĩ đến bất cứ điều gì khác, và chắc chắn là sẽ không thể tu gì được với nỗi đói khát cùng cực này.

§ Chúng ta cho dù có đói khát đến đâu cũng không thể nào sánh với những gì quỷ đói phải chịu trong từng khoảnh khắc. Hàng trăm hàng ngàn năm lang thang vẫn tìm không ra được mẫu thức ăn hay giọt nước uống nào. Không thể tưởng tượng nỗi khổ đau tuyệt vọng trĩu nặng suốt cuộc đời của quỷ đói.

§ Chúng ta nên bỏ thời gian ra để nhớ nghĩ đến khổ đau loài ngựa quỷ, và nghĩ đến nguyên nhân dẫn đến nỗi khổ này là lòng tham lam keo kiệt để quyết tâm không bao giờ còn gieo nhân ấy. Phải nghĩ rằng, “Nếu bây giờ đọa sinh cõi ngựa quỷ thì sẽ không thể nào hành trì chánh pháp. Nay ta không phải sinh vào cõi ấy, thật quá may mắn. Nhờ vậy mà được tự do tu. Nhờ được tự do như vậy mà ngay trong 24 giờ của hôm nay, ngay trong giờ này, thậm chí ngay trong phút này, giây này, tôi đều tự do đạt bất cứ mục tiêu nào trong ba mục tiêu lớn, tùy ý mình muốn. ”

- # Khổ đau đói khát khiến ta hầu như không thể nghĩ đến bất cứ điều gì khác
- # Cuộc sống của quỷ đói ngập tràn niềm tuyệt vọng
- # Nếu đọa sinh làm quỷ đói thì sẽ không còn tự do để hành trì chánh pháp

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.2 Ung dung nhờ không sinh vào cõi ngựa quỷ***

## **#NGÀY 68 — LOÀI SÚC SINH KHÔNG MONG GÌ TẠO ĐƯỢC CÔNG ĐỨC, DÙ SỐNG LÂU ĐẾN Đâu — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sự ung dung thứ ba là không sinh làm súc sinh. Mặc dù cõi này có nhiều loại khổ, nhưng chủ yếu vẫn

là khổ vì vô minh ngu muội, ngoài bản năng sinh tồn ra không đủ trí tuệ để hiểu bất cứ điều gì khác. Nghiệp si là nguyên nhân chính khiến đọa sinh cõi này, vướng kẹt trong cảnh không có quyền tự do chọn lựa. Loài nào phải giết để sinh tồn thì cứ phải giết, không có chọn lựa nào khác, con mỗi cũng không tài nào khỏi bị giết. Nếu thành linh thấy mình mang thân súc sinh, chúng ta nhất định sẽ rất kinh hoàng.

§ Nhưng thật ra có khi là giờ này ngày mai chúng ta là đã lâm vào cảnh ấy. Đâu ai biết được mình sẽ chết lúc nào, sẽ sinh về đâu. Có thể còn chẳng bao lâu nữa đã phải bơi trong bể nước trong nhà hàng hải sản, làm một con tôm hùm ngon lành hay một con cá béo mập chờ khách chọn làm bữa ăn, hay làm cá dĩa dựa mắc câu, làm giun oằn oại bị ngàn con kiến bu cắn. Ai mà biết được. Nếu biết, chúng ta đã thật sự trân quý điều trân quý nhất trần đời, là thân người toàn hảo này.

§ Nghĩ đến khổ đau cõi súc sinh có thể chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được rằng hễ còn trong luân hồi là còn chưa thể thoát. Thật sự quá kinh hoàng không tài nào gánh nổi, phải bằng bất cứ mọi giá thoát ra khỏi nơi ấy. Muốn thoát chỉ có mỗi một cách duy nhất là tu thiện, đây là điều không loài súc sinh nào có thể hiểu. Nhưng chúng ta không phải là súc sinh. Chúng ta là con người. Chúng ta có khả năng hiểu được điều này, ung dung tự tại đến không ngờ.

- # Súc sinh ngu si mê muội, vì nghiệp si mà kẹt trong cảnh sống không có quyền tự do chọn lựa
- # Phải thấy được rằng giờ này ngày mai chúng ta có thể đã thành một con tôm, một con cá, hay một con sâu
- # Quán khổ súc sinh thì sẽ biết quý sự ung dung tự tại của mình trong hiện tại

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

*! 1.3 Ung dung nhờ không sinh vào cõi súc sinh*

## **#NGÀY 69 – CHƯ THIÊN SỐNG TRONG LẠC THÚ NÊN KHÔNG THỂ HIỂU ĐƯỢC TÁNH CHẤT CỦA KHỔ ĐAU, KHÔNG THỂ NÀO HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP – LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đối với hầu hết chúng sinh cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh thì làm thiện là điều gần như không thể, điều này dễ thấy. Nhưng chúng sinh cõi trời trường thọ cũng không hơn gì. Ở dục giới thì chìm trong dục lạc, ở sắc giới hay vô sắc giới thì chìm trong cõi định, khó lòng thấy được tính chất khổ đau của sinh tử, nên đối với họ hành trì chánh pháp là điều cực kỳ khó khăn. Không biết luân hồi là khổ nạn thì đâu ai muốn buông.

§ Chư thiên cõi dục giới không gặp những vấn đề của cõi người của chúng ta, ví dụ như phải làm mới có ăn, phải nỗ lực mới được vui vẻ thoải mái. Chư thiên hưởng lạc thú một cách tự nhiên không cần nỗ lực. Sống quá thoải mái nên tâm họ chỉ biết đến lạc thú giác quan, không nghĩ đến bất cứ điều gì ngoài việc tiếp theo mình sẽ làm chuyện vui gì khác đây. Chúng ta có khi hơi hơi giống vậy, chẳng tâm trí đâu nghĩ đến việc tu thiện khi trong đầu đang bận rộn muốn mua xe, mua máy vi tính, hay lo chuyện tối nay đi ăn gì, đi coi phim gì. Thủ phạm chính đương nhiên là lòng tham. Tài sản sở hữu sẽ mang lòng tham đến, và lòng tham này sẽ khiến tâm bám dính vào đối tượng tham muốn, tạo trở ngại rất lớn cho việc hành trì chánh pháp

§ Chúng sinh cõi trời dù an lạc vẫn khổ, quán điều này sẽ giúp chúng ta biết quý thân người mình đang có. Phải có thân người hoàn hảo này mới có thể hành trì chánh pháp. Chúng sinh cõi trời không thể. Chúng sinh cõi súc sinh không thể. Và chắc chắn là chúng sinh cõi địa ngục cũng không thể. Đây là điều cần cảm nhận từ sâu thẳm trong tim, quyết tâm không lãng phí dù chỉ một giây trong đời sống này.

- # Đối với chư thiên, thấy được thực chất của khổ đau và hành trì chánh pháp là điều rất khó
- # Chúng ta có thể tự mình thấy ra rằng tiền tài sở hữu sẽ khiến nổi lòng tham, và lòng tham sẽ khiến tâm xao lãng
- # Quán khổ cõi trời sẽ giúp chúng ta biết trân quý thân người này

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.4 Ung dung vì không sinh vào cõi trời trường thọ***

## **#NGÀY 70 — HÃY TƯỞNG TƯỢNG MỘT THẾ GIỚI CHÌM TRONG BÓNG TỐI VÔ MINH, KHÔNG CÓ PHẬT PHÁP SOI SÁNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Bốn sự ung dung tiếp theo là thoát được bốn cảnh tuy làm người nhưng không thể phát huy tối đa tiềm năng của mình. Một là nhờ không phải sinh vào thời không có Phật xuất thế nên được tự do hành trì chánh pháp. Cho dù có sinh làm người nhưng nếu phải rơi vào thời kỳ tối ám không có Phật thì cũng sẽ không có Pháp, không biết được cách chuyển ác nghiệp thành thiện nghiệp thì làm người để làm gì?

§ Có những khoảng thời gian dài thăm thẳm không có Phật pháp, không được chút ánh sáng chánh pháp nào. Khoảng thời gian như vậy được gọi là thời kỳ tối ám. Sinh làm người vẫn có thể vì nghiệp mà rơi vào cảnh này, không được Phật pháp soi sáng. Sinh vào thời kỳ như vậy, thiện pháp là gì đến cả hiểu cũng không chút hy vọng gì hiểu được, nói gì đến việc thực hành.

§ Mục tiêu chính tu học để mục thân người toàn hảo là để chúng biết thân người này mang đến cho ta cơ hội quý hiếm đến mức nào. Lắm khi có được điều có giá trị nhưng ta lại không biết quý, đợi mất rồi mới nuối tiếc thì đã muộn. Phải nói rằng không có gì quý giá hơn thân người toàn hảo àny, cũng không mất mát nào lớn hơn là mất mát không tận dụng thân người này để phát huy tiềm năng tối đa của mình. Vì vậy, hiểu được để mục này bằng lý trí rồi thì phải thường xuyên xuyên thiên quán tới lui cho đến khi đắc pháp.

- # Nếu sinh vào thời kỳ không có Phật xuất thế thì sẽ không bao giờ gặp được Phật pháp
- # Có những thời kỳ tối ám không có Phật pháp
- # Cần phải quán tới quán lui nhiều lần để thân người hoàn hảo quý hiếm là mình đang có

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

## **! 1.5 Ung dung vì không sinh vào nơi không có Phật xuất thế**

### **#NGÀY 71 — HÃY CỐ GẮNG CẢM NHẬN CẢNH SỐNG VẤP NGÃ MÙ QUÁNG KHÔNG BIẾT PHÂN BIỆT ĐÚNG SAI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sự ung dung thứ sáu là không sinh vào miền “biên địa,” nguyên văn tiếng Tạng là “la lo”, có nghĩa là vùng ven biên, nói cách khác, nơi không có Phật pháp, nên không có cơ hội tu tập. Sống ở một nơi như vậy sẽ không biết được thế nào là thiện nghiệp, thế nào là ác nghiệp, đâu là nhân mang đến hạnh phúc, đâu là nhân tạo khổ đau.

§ Như bóng đêm dày đặc, không trăng không sao, không vắng dương chánh pháp soi sáng, người cõi biên địa vấp ngã liên tục từ khổ đau này sang khổ đau khác. Không có chút khái niệm nào về nghiệp thì làm sao hiểu được mình khổ là vì sao, và phải làm sao để thoát khổ. Cứ thế bỏ cả đời truy tìm hạnh phúc ở nơi không đúng chỗ, nhân khổ mà cứ tưởng là nhân vui. Không tin Tam bảo, cũng không hiểu về nghiệp, nên trong đầu không bao giờ có được ý nghĩ muốn tịnh nghiệp. Họ không có cơ hội hoàn thiện, không có cơ hội quét nghiệp chướng quá khứ, không có cơ hội hành trì diệu pháp.

§ Chẳng tuyệt vời lắm sao, được một lần khởi niềm tin nơi Tam bảo, có ý muốn hành trì và đủ cơ hội để thực hiện ước muốn của mình. Thế nhưng sống này chỉ như bọt nước, có thể tan biến bất cứ lúc nào. Vì biết như vậy nên chúng ta cần khởi quyết tâm cho thật mạnh mẽ, rằng từ giờ phút này trở đi, không những mình sẽ hành trì chánh pháp mà còn hành trì liên tục không gián đoạn.

- # Sinh vào miền biên địa thì sẽ không có cơ hội nghe chánh pháp
- # Vì không có khái niệm về nghiệp cũng không tin nơi Tam bảo, chúng sinh vùng biên địa vướng kẹt trong khổ đau
- # Phải biết quý cơ hội mình đang có, từ nay về sau luôn liên tục hành trì

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

**! 1.6 Ung dung vì không sinh vào vùng biên địa**

### **#NGÀY 72 — KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG HIỂU BIẾT HAY GIAO TIẾP THÌ KHÔNG THỂ HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sự ung dung tiếp theo là có thể tùy ý hành trì chánh pháp nhờ không sinh làm người thiếu năng. Tiếng Tạng chữ “on pa” nguyên nghĩa là người bị điếc, nhưng được dùng để chỉ người hoàn toàn không có khả năng hiểu biết hay giao tiếp. Ở đây không nói đến những người chậm hiểu, mà là những người hoàn toàn không có khả năng hiểu được bất cứ điều gì, ngoài chức năng vận động cơ bản ra không có hoạt động tư duy nào khác.

§ Đây không nhất thiết phải là hoàn cảnh bẩm sinh. Nghiệp có thể trở quả bất cứ lúc nào, khiến chúng

ta mất khả năng tư duy. Tai nạn giao thông có thể khiến ta hôn mê; bạo bệnh có thể biến ta thành người thực vật; ngay cả tuổi già cũng có thể cướp đi sự sáng suốt. Đời nay, bệnh Alzheimer và bệnh sa sút trí tuệ là đại nạn của người lớn tuổi. Tưởng tượng thử xem mình bắt đầu học Phật pháp rồi vài năm sau không còn nhớ được dù chỉ một chủng tự chú vì trí nhớ đã hỏng.

§ Ưu thế của cảnh sống hiện tại này là chúng ta đang có quyền chọn lựa. Chúng ta có thể chọn học về nhân mang đến hạnh phúc, chọn dùng trí óc mình làm dụng cụ tạo hạnh phúc bằng cách tu thiền. Chúng ta có thể chọn nghe bậc đại đạo sư thuyết pháp, đủ trí thông minh để hiểu điều chư vị muốn truyền đạt. Chúng ta đủ trí óc để đọc kinh sách, đủ trí tuệ để ngộ chân lý nơi ấy, và đủ sáng suốt để bắt đầu sống đời sống của mình thuận theo Phật Pháp.

- # Nếu tâm trí mất khả năng hoạt động thì sẽ không thể tùy ý hành trì chánh pháp
- # Nghiệp có thể trở quả bất cứ lúc nào, cướp đi khả năng hiểu biết hay giao tiếp
- # Chúng ta có quyền tự do chọn hành trì chánh pháp, dùng tâm mình làm dụng cụ xây dựng hạnh phúc

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.7 Ung dung vì không vướng cảnh thiếu năng***

## **#NGÀY 73 — CHẤP THỦ TÀ KIẾN THÌ KHÔNG CÓ CƠ HỘI TU THIỆN LÁNH ÁC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sự ung dung sau chót là có thể tùy ý hành trì chánh pháp nhờ không vướng chấp thủ tà kiến. Trong Phật giáo, chấp thủ tà kiến có nghĩa là việc không có mà tin là có. Nghiệp tuy có nhưng người chấp thủ tà kiến không chấp nhận. Tương tự như vậy, đối với người chấp thủ tà kiến thì Phật, quả giải thoát, cùng những đề mục trọng yếu khác trong Phật giáo họ đều thấy là bịa đặt, là tưởng tượng; thấy cái tôi là thường hằng biệt lập, thấy vô thường là thường còn, thấy khổ là sướng. Người chấp thủ tà kiến phủ nhận tái sinh, tin rằng tâm thức chết là hết.

§ Không nghiệp, không kiếp sau thì không còn cơ sở để giữ giới. Không tin nhân quả nên tưởng rằng hại người không chịu quả khổ, giúp người không được quả vui. Tin theo lý thuyết sai lầm như vậy, người chấp thủ tà kiến không những gieo nhân tạo khổ lớn mà còn cố chấp với cái thấy sai lầm ấy, chận mọi cơ hội bước vào Phật pháp dù có được nghe pháp nhiều đến đâu. Tin vào cái thấy sai ngược thì tạo nhân cho đời này kiếp sau cứ như thế mãi, khiến cơ hội hiểu được chánh pháp càng lúc càng thêm xa vời.

§ Chấp thủ tà kiến là cái tâm rất mực u tối. Hãy tưởng tượng mình là người như vậy. Tưởng tượng mình thấy rằng không làm gì có nhân quả, không làm gì có Phật Pháp và Tăng; thấy vô thường là thường còn, nương theo đó để tìm cầu hạnh phúc. Nghĩ xem mình may mắn đến mức nào mới gặp được chánh pháp, có được cơ hội học về những chủ đề thâm sâu, chuyển hoá đời mình.

- # Chấp thủ tà kiến thì thấy mọi chủ đề trọng yếu Phật dạy đều là giả
- # Theo lý thuyết sai ngược nên người chấp thủ tà kiến phải chịu khổ lớn đời này kiếp sau

- # Thật là thiện duyên lớn được gặp Phật pháp, có được cơ hội chuyển hóa đời mình

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.8 Ung dung vì không vướng cảnh chấp thủ tà kiến***

## **#NGÀY 74 — CÓ ĐƯỢC THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO NHƯ VẬY THẬT NHƯ CHUYỆN TRONG MƠ, KHÓ TIN NHƯ GÃ ĂN MÀY TÌM ĐƯỢC HẠT KIM CƯƠNG TRONG ĐỔNG RÁC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Ngoài việc thoát tám cảnh ràng buộc giúp ta mang ý nghĩa lớn lao về cho đời sống ra, hãy còn 10 điều khiến đời sống ta được sự sung túc tốt bụng, gọi là 10 sự sung mãn. Năm sự đầu tiên đến từ chính mình, là những điều sẵn có trong mình, khiến đời sống thật đầy đủ: sinh làm người, sinh vào nơi có Phật pháp, đầy đủ giác quan, không vướng năm nghiệp vô gián và có lòng tin nơi chánh pháp

§ Lần lượt lấy từng sự sung mãn ra để mà gầy dựng, chúng ta có thể thấy thân người toàn hảo này độc đáo như thế nào. Có được thân người đã là điều quá tuyệt vời, huống gì còn được sống nơi có chánh pháp với thân thể đầy đủ mọi bộ phận, nhờ đó đến cả pháp tối thượng du già cũng có khả năng tu. Có được một sự sung mãn đã là chuyện hiếm hoi, được vài cảnh một lúc lại càng hiếm hoi hơn. Có được đầy đủ tất cả trong cùng một lúc là chuyện hiếm hoi không tưởng.

§ Càng cảm nhận được mức độ quý hiếm của thân tái sinh này sẽ càng thấy mình hạnh phúc. Kẻ ăn mày lượm được hạt kim cương trong đồng rác dù mừng vui đến đâu cũng không thể sánh với sự mừng vui của chúng ta khi đơn giản nhớ rằng “mình đã có được thân người toàn hảo.” Ở trong cõi thế tục đầy lao碌 khổ nhọc này, đột nhiên có được viên ngọc châu vô giá, khi nào chúng ta có được cảm nhận này và pháp hành trở thành nguồn vui bất tận, thì đó là dấu hiệu cho thấy mình đang biết tận dụng kiếp người toàn hảo .

- # Năm sự sung mãn đến từ chính mình là những phẩm chất làm thăng hoa đời sống
- # Có được đầy đủ mọi sự sung mãn trong cùng một lúc là điều hiếm hoi không tưởng.
- # Càng thấy thân tái sinh này quý giá tâm sẽ càng mừng vui

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

***! 1.9 Năm sự sung mãn đến từ chính mình***

## **#NGÀY 75 — HẦU NHƯ CHẳNG MẤY AI TRÊN CỎI ĐỊA CẦU CÓ THỂ HÀNH TRÌ**



## **CHÁNH PHÁP, VẬY MÀ CHẴNG HIỂU NHỜ PHÉP MẦU NÀO CHÚNG TA LẠI CÓ THỂ TU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Năm sự sung mãn tiếp theo đến từ bên ngoài, đó là cảnh sinh vào thời (1) có Phật xuất thế; (2) Phật có thuyết pháp; (3) Phật pháp còn nguyên; (4) còn người tu theo; (5) đủ phương tiện tu. Cần hội tụ biết bao nhiêu thuận duyên mới có thể gặp và hành trì chánh pháp, đến nỗi chẳng khác gì phép lạ khi có ai làm được việc này.

§ Tuy vậy, thời gian chánh pháp còn tồn tại hầu như đã cạn. Mặc dù chánh pháp vẫn còn nhưng đã đến thời kỳ cuối. Các bậc đại đạo sư vẫn còn đây, nhưng liệu sẽ còn được bao lâu? Sẽ mau đến lúc chẳng còn ai có thể hành trì chánh pháp vì giáo pháp đã biến mất trên cõi thế gian. Trước mắt đường tu hãy còn được chánh pháp soi sáng, nhưng là tia sáng lập lờ cuối cùng của ngọn đèn đang tắt. Gặp lúc chưa mất hẳn thì hãy còn cơ hội để tạo nhân vui, tu theo pháp tu diệt vô minh phiền não, thành tựu vô thượng bồ đề. Đó là lý do vì sao thân người này lại quan trọng đến thế.

§ Vậy mà chúng ta đã vừa kịp có. Như vừa kịp đến sân bay trước giờ cửa đóng, máy bay cất cánh. Nếu chậm sinh ra, không kịp thọ pháp, chưa vị đạo sư Tây tạng thị tịch hết rồi, chừng đó sẽ không còn ai có khả năng khai thị trọn đường tu cho ta. Đến lúc ấy, dù chỉ là hạt giống của trọn đường tu giác ngộ muốn gieo được vào trong tâm thức cũng đã khó, nói gì đến việc nghe được trọn giáo pháp. Vậy mà chúng ta vừa kịp, vừa kịp làm được rồi.

- # Năm sự sung mãn tiếp theo đến từ ngoại cảnh cho phép ta hành trì chánh pháp
- # Cơ hội trân quý này tồn tại khi còn chánh pháp còn tồn tại
- # Chúng ta vừa kịp lúc, như kịp đến sân bay ngay trước giờ cửa đóng

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

*! 1.10 Năm sự sung mãn đến từ người khác*

## **#NGÀY 76 — PHÍ THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO NÀY THẬT CHẴNG KHÁC GÌ TRÚNG SỐ ĐỘC ĐẮC MÀ KHÔNG CHỊU ĐI LÃNH TIỀN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tám ung dung mười sung mãn không chỉ là danh sách những cảnh lý tưởng không thể nào có. Chúng ta đã có gần đủ, hay đã đủ hết. Đã đi được một chặng đường rất xa trên hành trình về nẻo giác. Phải biết vui là mình đã được như vậy, nhưng đừng bao giờ tự mãn. Chúng ta đã tạo đủ nhân duyên để đi xa được ngàn ấy, đạt được bấy nhiêu sự ung dung sung mãn, nhưng vẫn phải luôn tiếp tục, đừng buông lơi, kéo không ung dung sung mãn kia khó khăn biết bao mới có được mà lại dễ dàng để mất.

§ Khi xuống tinh thần và trầm cảm, cần nhớ nghĩ đến khổ đau địa ngục để ý thức rằng mặc dù ngay bây giờ mình không ở trong cảnh ấy, nhưng phiền não đang có trong tâm vẫn có thể đẩy mình vào nơi ấy. Khi tâm nổi tham thì hãy nhớ đến đến loài ngựa quý, vì nghiệp tham nặng nề đã gieo trong các đời quá khứ mà bây giờ phải chịu khổ đau bức bách vì thèm muốn không thể nào thỏa mãn, khủng khiếp đến mức nào. Bị con muỗi cắn thì đừng nổi nóng, hãy nghĩ xem con muỗi ấy vì đâu mà phải sinh ra với cái thân như thế, phải uống máu để sống.

§ Chúng ta có thể nhìn vào từng sự ung dung sung mãn theo cách này. Lấy từng cảnh sống hàng ngày của mình để quán chiếu về sự ung dung sung mãn tự tại mà mình đang có. Bất cứ việc gì xảy ra trong đời sống hàng ngày cũng đều có thể là Phật pháp, cho chúng ta thấy đời sống hiện tại của mình mâu nhiệm đến mức nào, sự ung dung sung mãn mà mình đang có hiểm họa ra sao. Mỗi bước đi trong cuộc sống đều là lời nhắc nhở, rằng chúng ta phải tận dụng mọi cơ hội để hành trì chánh pháp, phá bỏ phiền não vẫn còn đeo bám trong ta. Không thể lãng phí, dù chỉ một phút.

- # Phải vô cùng thận trọng đừng đánh mất ung dung sung mãn mà mình đã khổ công tích lũy
- # Hãy so sánh vấn đề của mình với cảnh khổ lớn trong cõi ác đạo
- # Mỗi việc ta trải qua trong đời sống hàng ngày đều là lời nhắc nhở hãy tu đi, đừng trì hoãn

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 1 Nhận diện thân người toàn hảo*

## **#NGÀY 77 — THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO NÀY LÀ TẤM VÉ ĐƯA TA ĐẾN BẤT CỨ NƠI NÀO MÌNH MUỐN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Thân người toàn hảo này có ba lợi ích không thể nghĩ bàn: mang đến cho ta lợi ích nhất thời là niềm an vui của đời này kiếp sau; lợi ích cứu cánh là quả giải thoát và giác ngộ; và lợi ích có được khả năng làm cho mỗi phút giây trong đời sống này đều tràn đầy ý nghĩa. Muốn hạnh phúc nào cũng đều có được. Hạnh phúc nhất thời ví dụ như nhiều thời kỳ vô số sống trên cõi trời trường thọ, hay sinh vào tịnh độ vân vân, gọi là nhất thời vì đây không phải là mục tiêu cứu cánh của đời sống, và cũng vì đây là loại hạnh phúc có được khi còn trong sinh tử luân hồi, rồi sẽ có ngày chấm dứt.

§ Muốn sinh làm người, làm vua chuyển Pháp Luân hay làm thiên nhân cõi trời trường thọ, phải có thân người toàn hảo mới có khả năng chọn kiếp tái sinh. Thậm chí muốn sinh vào tịnh độ, nghe Phật và Bồ tát thuyết pháp cũng được. Nhờ bao kiếp trong quá khứ đã từng giữ giới, tu hạnh thí, và nguyện cầu trong sáng được sinh vào cảnh ấy, nay mới có được thân người toàn hảo. Kiếp này cũng làm theo như vậy sẽ có thể bảo đảm được về sau cũng sẽ lại có được thân người toàn hảo

nay cũng như kiếp này là món quà đến từ công sức của mình đã bỏ ra trong các đời quá khứ, những kiếp về sau cũng vậy, đều tùy thuộc vào việc mình đang làm trong hiện tại. Đều tùy ở nơi mình. Chúng ta đã thiết tha cầu nguyện bao lâu để nay có được cơ hội này; bây giờ phải tiếp tục cầu nguyện để đủ duyên đi tiếp. Muốn sinh vào cảnh nào cũng đều có khả năng gieo nhân để đạt cảnh ấy.

- # Thân người toàn hảo có khả năng mang đến cho ta cả hai nguồn hạnh phúc nhất thời và cứu cánh
- # Chúng ta có khả năng chọn sinh làm người, làm vua, làm thiên nhân, hay vào tịnh độ
- # Kiếp sau tái sinh về đâu là tùy bây giờ làm gì, hoàn toàn tùy ở nơi mình

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 2 Lợi ích có được thân người toàn hảo*

## ***! 2.1 Lợi ích nhất thời***

### **#NGÀY 78 — TRỪ PHI LÀ QUẢ PHẬT CHÁNH ĐẲNG GIÁC PHỔ ĐỘ CHÚNG SINH, NGOÀI RA KHÔNG CÓ GÌ XỨNG VỚI THÂN NGƯỜI TUYỆT VỜI MÀ TA ĐANG CÓ ĐÂY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Xét trong ba mục tiêu vĩ đại của thân người toàn hảo thì vĩ đại nhất là cơ hội thành tựu quả vô thượng bồ đề. Chúng ta đã thấy thân người với đầy đủ 18 sự ung dung sung mãn là điều hiếm hoi quý giá đến mức nào. Hiếm hoi hơn hết là gặp được bậc thiện tri thức đại thừa đầy đủ phẩm hạnh, có khả năng khai thị cho ta không chỉ một vài đoạn mà trọn vẹn đường tu, không chút sai lầm. Chỉ khi nào chúng ta khởi chí nguyện muốn thành tựu Đại giác ngộ để phổ độ chúng sinh thì mới có thể nói rằng mình đã thật sự tận dụng tiềm năng của thân người toàn hảo mà mình đang có.

§ Nằm trọn Phật pháp trong tay lại được bậc dẫn đường chân chính chỉ lối, như vậy là chúng ta có đủ mọi thắng duyên để siêu việt cảnh sống đầy giới hạn này, tận diệt mọi che chướng trong tâm, phát đại nguyện phổ độ chúng sinh. Đây là điều có thể làm được. Con đường đã nằm ngay trước mắt: quy y Tam Bảo, phát tâm buông xả, nuôi tâm từ bi, khởi tâm bồ đề, chúng chân tánh của thực tại. Chỉ cần quyết định chọn theo con đường này. Rồi áp dụng phương pháp dạy trong Kim Cang thừa với tâm bồ đề, chúng ta sẽ đủ khả năng đi trọn con đường này một cách chóng vánh, không phải chờ nhiều lần a tăng tì kiếp như khi tu theo Kinh thừa.

§ Cần thấy rõ thân người toàn hảo mà mình đang có đây quý giá như thế nào. Chúng ta đã từng sinh ra làm người, đã từng có được một vài điều kiện ung dung sung mãn, nhưng chưa từng có đủ tất cả trong cùng một lúc, vì vậy nên dù cố gắng tìm niềm an vui chân chính cũng đều vướng lỗi và đều thất bại. Nay 18 ung dung sung mãn đều đủ cả, chỉ cần ra sức là quả giải thoát và giác ngộ đều nằm trong tầm với.

- # Thân người toàn hảo cho ta cơ hội thành tựu quả giác ngộ viên mãn
- # Chúng ta có đủ mọi thắng duyên để bước theo đường tu và mau chóng đạt mục đích
- # Với thân người này, quả giải thoát và giác ngộ lần đầu tiên nằm trong tầm tay ta

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 2 Lợi ích có được thân người toàn hảo*

## ***! 2.2 Lợi ích cứu cánh***

### **#NGÀY 79 — CÀNG BIẾT RÕ CƠ HỘI NÀY HIẾM HOI ĐẾN MỨC NÀO THÌ CÀNG KHÔNG KHINH XUẤT BỎ PHÍ DÙ CHỈ PHÚT GIÂY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hành trì chánh làm có nghĩa là tận dụng tinh túy của kiếp người toàn hảo. Và cốt lõi của tinh túy ấy là nỗ lực phát tâm bồ đề, đạt quả giác ngộ. Đây là điều “ngày cũng như đêm” đều phải làm. Không thời gian đâu cho mình lãng phí. Với tâm bồ đề thì mỗi phút mỗi giây đều trở thành kho báu bất tận.

§ Thấp nén hương với tâm bồ đề là tận dụng tiềm năng ngoài tâm nghĩ bàn của mình, là vì ngay khi ấy ta đang làm điều cần phải làm để đạt quả giác ngộ. Khi nén hương đang cháy, chúng ta tận dụng tiềm năng của mình. Khi nén hương cháy hết, chúng ta tận dụng tiềm năng của mình. Làm bất cứ việc gì với tâm bồ đề cũng đều giúp ta tận dụng tiềm năng giác ngộ của mình. Nếu công đức san sẻ một mẫu thức ăn cho con kiến với tâm bồ đề mà có thân thì thân ấy sẽ đầy khắp không gian vô tận. Đây là điều chúng ta có thể làm được, nhờ có được thân người toàn hảo này.

§ Ví như khi còn bé được cha cho một túi kim cương để khỏi phải chịu vất vả trong đời, nhưng vì ngu ngơ không biết gì nên vất hết xuống sông. Nay đã lớn hiểu chuyện, hối tiếc biết bao nhiêu cho vừa. Đây là cảm nhận cần phải có mỗi khi thấy mình phí mất một khoảnh khắc của thân người toàn hảo này. Hiểu được đời sống này quý giá đến độ nào thì sẽ không bao giờ để lãng phí dù chỉ một giây. Nghĩ đến việc phí một sát na cho việc bất thiện cũng phải thấy xót hơn là vất cả túi kim cương xuống sông.

- # Thân người toàn hảo cho ta khả năng biến từng phút giây sống thành điều lợi ích
- # Với tâm bồ đề thì làm việc gì cũng sẽ giúp ta tận dụng tiềm năng của mình
- # Phí một giây cũng như là vất xuống sông cả một túi kim cương

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 2 Lợi ích có được thân người toàn hảo*

*! 2.3 Lợi ích trong từng sát na*

## **#NGÀY 80 — NHÂN CỦA KIẾP NGƯỜI TOÀN HẢO NÀY VÔ CÙNG KHÓ ĐẠT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vì sao thân người toàn hảo lại quý giá đến thế? Vì sao hiếm lắm mới có ai có được thân người này? Đó là vì nhân đạt thân người toàn hảo này là điều rất khó đạt. Không tạo được nhân thì quả sẽ không đến. Đó là sự thật cơ bản nhất về nghiệp. Nhờ đã tạo đủ nhân nên nay mới có được thân người toàn hảo này. Biết nhân này khó đạt đến mức nào thì hiểu được mình đã phải nỗ lực cố gắng đến độ nào, không còn muốn lãng phí, dù chỉ phút giây.

§ Nhân của thân người toàn hảo này là giữ giới, bố thí, và chí nguyện trong sáng muốn về sau có được thân người toàn hảo để phụng sự chúng sinh. Trong những đời quá khứ ta không những ăn hiền ở lành mà có được giới hạnh thanh tịnh nhờ giữ nhiều bộ giới. Thêm vào đó, hạnh thí của chúng ta lớn rộng không tưởng. Chúng ta còn hiểu được rằng phải có thân người toàn hảo thì đường giác ngộ mới có thể tiến xa nên đã cầu nguyện rất nhiều để sinh được vào thân này. Muốn làm hết những việc này thì cái tâm phải thật mạnh mẽ quyết liệt, nhưng rõ ràng là chúng đã làm được tất cả, là vì trong hiện tại chúng ta đang hưởng quả lành.

§ Chưa vào thánh vị thì việc tạo công đức chẳng khác gì đẩy một tảng đá khổng lồ lên dốc cao, sẩy một bước là lăn ngược xuống đáy, mọi công sức trôi sông đổ biển. Không thể để mình chán mệt. Phải luôn nhớ mình sẽ tuyệt vọng đến đâu nếu tuột mất tảng đá, phí bao công sức để rồi phải làm lại từ đầu. Không thể để cho việc đó xảy ra với thân người toàn hảo này.

- # Thân người toàn hảo rất hiếm, vì nhân rất khó đạt
- # Nhân của thân người toàn hảo có ba: giữ giới, bố thí, và cầu nguyện trong sáng
- # Quan trọng nhất là không được lãng phí công khó đã bỏ ra để có được thân người toàn hảo này

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 3 Thân người toàn hảo rất khó đạt*

***! 3.1 Nhân khó đạt như thế nào***

## **#NGÀY 81— PHẢI BIẾT CƠ HỘI GẶP ĐƯỢC PHẬT PHÁP VÀ CÓ ĐƯỢC TRỌN VẸN GIÁO PHÁP CỦA PHẬT LÀ ĐIỀU HIẾM HOI VÔ TƯỜNG ĐẾN MỨC NÀO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Kinh Phật dùng nhiều ví dụ để giải thích thân người toàn hảo này hiếm hoi khó đạt đến mức nào, và vì sao lại khó đến như vậy. Thường gặp nhất là ví dụ con rùa mù và chiếc vòng trên mặt biển.

§ Có một con rùa mù sống trong lòng đại dương, cứ một trăm năm trôi lên mặt biển một lần. Trên mặt biển có một chiếc vòng vàng, theo sóng gió trôi nổi khắp nơi. Rùa mù cũng vậy, mỗi lần trôi lên một chỗ khác. Thử hỏi có được bao nhiêu cơ hội để khi trôi lên trông được đầu vào chiếc vòng vàng? Gần như không chút cơ hội nào, chẳng phải sao? Cơ hội có được thân người toàn hảo này lại còn hiếm hơn vậy nữa.

§ Mỗi chi tiết trong câu chuyện này đều có ý nghĩa. Chiếc vòng vàng là Phật pháp. Bằng vàng là vì Phật pháp quý giá tinh khiết. Con rùa là chúng sinh. Sống trong lòng biển là chúng sinh trầm luân trong ác đạo. Mù là vô minh, không biết Phật pháp, không biết phân biệt thiện ác. Bơi mù khơi trong lòng đại dương là chúng sinh triển miên trong khổ đau sinh tử. Biết bao lâu mới có được một lần tái sinh vào cõi cao, ví như chú rùa một trăm năm mới trôi lên mặt biển một lần. Phải biết là hiếm hoi đến như vậy, không những có được thân người, mà còn là thân người với đầy đủ tám ung dung, mười sung mãn.

- # Có nhiều ví dụ về mức độ hiếm hoi khó đạt của thân người toàn hảo
- # Câu chuyện con rùa mù cho thấy sinh ra với thân người toàn hảo là điều hiếm hoi vô tường
- # Mỗi chi tiết trong câu chuyện đều có ý nghĩa

*!! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 3 Thân người toàn hảo rất khó đạt*

***! 3.1 Nhân khó đạt như thế nào: câu chuyện rùa mù***

## #NGÀY 82 — CHỈ CÓ LÚC NÀY MỚI CÓ ĐƯỢC CƠ HỘI THOÁT VÒNG KHỔ ĐAU TRẦM LUÂN KHỦNG KHIẾP — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Thân người toàn hảo không chỉ có thân người mà còn cần sự hiện của toàn bộ Phật pháp, đây là điều cực kỳ hiếm hoi. Theo thế giới quan của Phật giáo thì một thế giới hệ có bốn đại kiếp, mỗi đại kiếp có hai mươi trung kiếp. Trong bốn đại kiếp ấy thì Phật pháp hoàn toàn vắng mặt ở ba đại kiếp thành, hoại, và không, chỉ có mặt ở đại kiếp trú, và cả lúc ấy cũng chỉ có mặt trong một khoảng thời gian rất ngắn.

§ Không những hiếm trong thời gian — chúng ta nay đã vào thời kỳ cuối cùng của Phật pháp — mà còn hiếm vì con số. Đang cùng ta có mặt trên cõi thế gian này có vô số chúng sinh, thế nhưng hưởng lợi từ Phật pháp có được bao nhiêu? Rất hiếm. Phật dạy so sánh số lượng chúng sinh ác đạo với thiện đạo cũng giống như so sánh bụi trên khắp mặt đất với bụi trên đầu móng tay. Chúng sinh ác đạo nhiều không thể tưởng tượng. So sánh chúng sinh cõi thiện đạo với cõi người cũng vậy, số lượng chúng sinh cõi người ít hơn rất nhiều. Và đương nhiên là còn ít hơn nữa, chúng sinh có được thân người toàn hảo.

§ Là kiếp tái sinh hiếm hoi nhất trong mọi thứ hiếm hoi, khó đạt nhất trong mọi thứ khó đạt. Đừng nói chi đến cái nhân khó gieo hay Phật pháp khó gặp, chỉ nhìn vào con số thôi cũng đủ thấy thân người toàn hảo này hiếm hoi đến mức nào.

- # Chỉ trong thời kỳ trú này mới có cơ hội gặp được trọn Phật pháp
- # Chúng sinh nhiều vô số, nhưng chẳng mấy ai hưởng được lợi ích từ Phật pháp
- # Là kiếp tái sinh hiếm hoi nhất trong mọi thứ hiếm hoi, khó đạt nhất trong mọi thứ khó đạt

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 3 Thân người toàn hảo rất khó đạt*

***! 3.2 Hiếm hoi khó gặp***

## #NGÀY 83 — KHÔNG CÒN BAO LÂU ĐỂ HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP, NẾU KHÔNG RA SỨC NGAY CHO KỊP, CHẮC CHẮN SẼ LỖ CƠ HỘI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nếu thân này tồn tại lâu dài, luôn được toàn hảo, biết chắc đời sau sẽ lại được thuận tiện như bây giờ thì cứ hãy thư thả, đợi bao giờ tu cũng được. Nhưng sự việc lại không như thế. Đời sống ngắn ngủi không bền, vừa chớp sinh ra là đã vào quá trình hoại diệt, lại không thể biết bao giờ chết. Nhiều người còn ấu thơ mà đã chết, nhiều người vừa trưởng thành đã chết, nhiều người vì bệnh, vì tai nạn, chết ở tuổi trung niên. Cơ hội chết có rất nhiều, cơ hội sống lại chẳng được bao nhiêu.

§ Như kẻ trộm tìm ngọc trong bóng đêm sâu dày, chột tia chớp xẹt ngang, thấy được viên ngọc ở bên đường. Nếu không nhanh tay lượm ngay, bóng đêm sẽ lại phủ kín. Tận dụng tinh túy kiếp người cũng giống như lượm viên kim cương kia, chỉ có thể làm được trong khoảng đời ngắn ngủi như tia chớp này.

§ Có được thân người toàn hảo mà không lãng phí thì sẽ luôn thư thả an vui. Đủ thuận duyên lại biết tận dụng cơ hội này thì đến khi chết tâm sẽ thấy rất yên và rất vui. Đây là điều quan trọng. Khi cái chết ập xuống, dù đang ăn, đang đi, đang dự tiệc, hay đang thực hiện công trình, bất kể là đang làm

gì, cũng không có việc nào chưa kịp làm, trải nghiệm nào chưa kịp sống để phải thấy hối tiếc. Chúng ta đã làm hết những gì cần làm.

- # Đòi sống ngắn ngủi vô cùng, vừa chớm sinh ra đã bắt đầu hoại diệt
- # Tận dụng tinh túy cũng giống như nhanh tay lượm hạt kim cương khi tia chớp xẹt ngang
- # Nếu muốn chết với tâm an vui thì đừng lãng phí cơ hội này

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 3 Thân người toàn hảo rất khó đạt*

*! Ngắn ngủi không bền*

## **# NGÀY 84 — TỪ LÚC CHÀO ĐỜI ĐẾN NAY ĐƯỢC BAO NHIÊU NGÀY THÁNG NĂM, HẦU HẾT ĐÃ LÃNG PHÍ — LAMA YESHE**

§ Nếu xét lại từ lúc chào đời đến nay mình đã làm được gì thật sự có ý nghĩa, mang đến hạnh phúc chân chính và đời sống hỷ lạc, quý vị nghĩ mình có sẽ tìm thấy được gì không? Xét thử xem. Đừng xét người khác, hãy xét chính mình. Không có gì phức tạp cả, chúng ta có thân khẩu và ý, chỉ ba thứ này thôi. Việc nào mình đã làm thật sự có ý nghĩa?

§ Điều Thầy muốn nói, đó là hầu hết mọi hoạt động thân khẩu và ý của ta đều chỉ khiến mình thêm nhiều bức xúc, mê loạn. Xét thử mà xem, một ngày có bao nhiêu giờ? Được bao nhiêu giờ giữ ý thức? Được bao nhiêu giờ sống tích cực? Xét như vậy đó, đơn giản lắm. Cách xét việc của Phật giáo rất khoa học, ai cũng làm được. Không lập dị mà rất thực tế. Chúng ta phải tự xét cho chính mình.

§ Dù có nghĩ rằng mình đang bước theo con đường tâm linh, đang sống đời hành giả, cũng chỉ là trò đùa. Ngồi thiền, đi lễ nhà thờ ngày chủ nhật, viếng chùa thường xuyên, hay bất cứ hoạt động tôn giáo quen thuộc nào khác đều chẳng có gì đáng nói. Việc cần làm là việc lại nguồn hạnh phúc bền vững, một trạng thái hỷ lạc chân chính, không phải thứ thỏa mãn nhất thời. Còn việc làm nào khiến tâm thêm nhiều ràng buộc thì việc làm ấy không phải là chánh pháp, không phải là chân thiện, không phải là tôn giáo chân chính, đây là điều Thầy có thể khẳng định. Quý vị hãy tự xét mà xem. Nghĩ mình đang làm điều đáng làm, đó chẳng phải chỉ là cái tâm ô nhiễm đang mơ mộng thôi sao?

- # Chúng ta đã làm được gì mang đến nguồn hạnh phúc chân chính và đời sống hỷ lạc chưa?
- # Hoạt động thân khẩu và ý của chúng ta thường chỉ khiến tăng thêm bức xúc, mê loạn
- # Chúng ta cần xét xem mình có thật sự đang theo con đường tâm linh hay không

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! 4 Tận dụng tinh túy của thân người toàn hảo (1)*

## **#NGÀY 85 — BAO NHIÊU SỞ HỮU VẬT CHẤT ĐỀU KHÔNG THỂ SÁNH VỚI THỨ SỞ HỮU QUÝ GIÁ HƠN CẢ, LÀ THÂN NGƯỜI ĐỦ TIỀM NĂNG MANG ĐẾN NGUỒN HẠNH PHÚC CHÂN CHÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Các bậc đại hành giả trong quá khứ không có gì cả, nhưng yên vui vô hạn. Ví dụ điển hình nhất là đức Milarepa, bậc đại hành giả Tây tạng trong thời kỳ Phật pháp cuối cùng mà một đời tu thành Phật. Ngoài chỗ ngồi thiền và một cái nồi, Ngài không có gì khác. Không tiền, áo quần cũng không có gì ngoài một tấm khăn bông mỏng mảnh rách tơi. Vậy mà Ngài có được niềm vui không ai tin nổi. Là vì có được tự do hành trì chánh pháp. Có được tự do này là nhờ có được, và biết quý, thân người toàn hảo. Nhờ vậy mà Ngài đạt được quả toàn giác trong một kiếp người ngắn ngủi.

§ Chúng ta có thể nghĩ rằng đức Milarepa đặc biệt hơn người, hay nghĩ rằng thời đó dễ đắc quả hơn, còn bây giờ mọi sự khó hơn nhiều. Nhưng chúng ta cũng có được ngay đúng cái thân người toàn hảo mà đức Milarepa có. Với cái thân mà chúng ta đang có đây, chúng ta muốn làm gì cũng sẽ làm được, không cần điều kiện nào khác hơn là sự ung dung sung mãn mà mình đã có. Ngay bây giờ, ngay thời điểm hiện tại, chúng ta đã có đủ cả. Và giá trị những gì chúng ta có, tài sản của mọi thế giới gộp lại cũng không thể sánh. Thân người toàn hảo này quý giá đến như vậy.

§ Có tài sản nào lớn hơn là khả năng buông bỏ gốc rễ của khổ đau, chúng được chân tánh của thực tại, trân quý người khác hơn cả bản thân? Có gì nhiều giá trị hơn là cái tâm quý giá nhất, tâm bồ đề cầu quả giác ngộ để độ sinh? Giá trị của những điều này dù là cả trời rộng chứa đầy ngọc như ý cũng không thể sánh bằng.

- # Hành giả trong quá khứ như đức Milarepa không sở hữu thứ gì cả nhưng có được niềm hỷ lạc vô hạn
- # Sự ung dung sung mãn có được đây, tài sản của mọi thế giới gộp lại cũng không thể sánh
- # Giá trị lớn nhất nằm ở tâm buông xả, tâm bồ đề, và trí tuệ chúng biết chân thực tại.

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

***! 4 Tận dụng tinh túy của thân người toàn hảo (2)***

## **#NGÀY 86 — KHÔNG BẮT ĐẦU BÂY GIỜ THÌ ĐỢI ĐẾN BAO GIỜ? SẼ KHÔNG CÓ LÚC NÀO THUẬN TIỆN ĐỂ HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP HƠN LÚC NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Giáo pháp về thân người toàn hảo cho chúng ta thấy rõ mình may mắn đến mức nào, hoàn cảnh hiện tại của chúng ta hiếm có ra sao. Ngay trong thời điểm này chúng ta đang nắm trong tay đủ phương tiện đạt bất cứ điều gì mình muốn; đủ phương tiện tạo nhân cho quả an lạc toàn hảo.

§ Vì vậy chúng ta phải khởi quyết tâm tận dụng từ khoảnh khắc sống. Vào lúc này, với thân và tâm này, với cảnh sống này, chúng ta có được cơ hội quý giá và duy nhất để hiểu giáo pháp Phật dạy, và đạt thành tựu trên đường tu giác ngộ. Nếu chần chừ, sẽ không có gì không thể làm được. Đây là điều ta cần thấy rõ. Cần hiểu tiềm năng của mình là vô tận để đừng tự cản trở cơ hội quý giá của mình bằng phiền não tự ti, “tôi không làm được, tôi chẳng thể làm nên tích sự gì!”



§ Đã đến lúc cần suy to, nghĩ lớn, cần ý tưởng khổng lồ. Đã đến lúc lên kế hoạch vĩ đại, vạch dự án lớn trước mắt, cảm thấy may mắn là mình có đủ khả năng đạt đến mục tiêu phát huy tiềm năng cho đến mức tối đa. Chúng ta có tấm gương hoàn hảo là đức Phật và vô vàn đại hành giả theo gót chân Phật, cũng như chư đạo sư tôn quý mà mình đã đủ duyên được chư vị cho pháp và chạm tim. Chúng ta biết mình cũng có tiềm năng y như chư vị. Phật Thích ca đã từng giống y như ta bây giờ; đức Dalai Lama cũng đã từng giống y như ta bây giờ. Nay đến phiên chúng ta trở thành giống y như chư vị. Mọi thuận duyên đều đã hội đủ. Chỉ còn cần sự quyết tâm.

- # Với thân người toàn hảo này chúng ta có thể tạo duyên đạt nguồn an lạc toàn hảo
- # Phải hiểu tiềm năng của mình là vô tận để tận dụng từng khoảnh khắc
- # Đã đến lúc lên kế hoạch vĩ đại noi gót Phật Thích Ca

*! THÂN NGƯỜI TOÀN HẢO*

*! Kết*

## **#NGÀY 87 — NGAY TỪ LÚC CHÀO ĐỜI ĐÃ BIẾT CHẮC RẰNG MÌNH SẼ CHẾT — LAMA YESHE**

§ Đệ tử hành trì chánh pháp cần hiểu lời dạy khoa học của Phật về vô thường và cái chết. Đừng cố trốn tránh thực tại này. Phải nhìn thẳng vào cái chết.

§ Đương nhiên rồi, người nào lớn lên trong nền giáo dục đời nay chắc sẽ thấy chủ đề này hơi quá đáng. Nói chung đâu có ai dạy cho chúng ta về khía cạnh này của thực tại. Khi Thầy nói về cái chết, có khi chúng ta lại nghĩ rằng “Ôi, đó là chuyện của Thầy, mắc mớ gì tới tui,” dù rõ ràng là ngay trong hiện tại chúng ta đã mang sẵn trong mình tật bệnh và cái chết. Làm thế nào để chối bỏ bản chất tự nhiên của chính mình? Làm thế nào để khỏi chết khi phải sống ngập lặn trong những thứ có thể khiến mình chết ngay tức khắc?

§ Nên Thầy thường nói Phật pháp chẳng lịch sự tí nào. Vạch trần trụi bản chất của chúng ta. Nhưng nói vậy không có nghĩa là chúng ta phải khóc rống, “Chao ôi kinh khủng quá, tôi sẽ bệnh và sẽ chết! Chết thật quá đáng sợ! ” Đừng có mà suy nghĩ kiểu thường tình. Tưởng đó là trí tuệ à? “Thôi đừng nhắc tới, tôi không thích nghe đâu! ” Suy nghĩ kiểu này không phải là trí tuệ. Hãy nghĩ kỹ lại đi. Người già không thích mình già nên trốn tránh, phủ nhận. Là trí tuệ ư? Thầy thấy theo quan điểm của Phật giáo thì đó chỉ là ngu muội, là vô minh, phủi bỏ tuổi già, không nhắc đến cái chết. Chúng ta cũng không thể nói là dạy về cái chết là chuyện của người phương Đông. Cái chết của mình là chuyện của người phương Đông à? Do Phật chế ra à? Chắc chắn không phải rồi. Cái chết của chúng ta không phải do tập quán phương Đông tạo ra, cũng không do đức Phật hay Phật giáo tạo ra. Chúng ta tự nhiên vốn sẽ chết, chối bỏ thế nào được?

- # Là người tu theo Phật giáo, đối diện với thực tại của vô thường và cái chết là điều thiết yếu
- # Ta không thể trốn tránh cái chết khi chính mình còn ngập lặn trong những thứ có thể khiến mình chết liền tức thì
- # Chết là bản chất tự nhiên của ta nên kích động hay chối bỏ cái chết là việc ngu xuẩn và vô minh

## **! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**

### **#NGÀY 88 — KHÔNG NHỚ CHẾT THÌ SẼ KHÔNG NHỚ CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không hiểu về vô thường và cái chết thì sẽ không nỗ lực vì hạnh phúc chân chính của mình hay của người khác. Không những không thể bắt đầu hành trì chánh pháp mà còn không thể khống chế được tham và sân. Phí bỏ cả đời cho việc vô nghĩa, không có cơ hội tạo chút thiện đức nào. Khổ nạn ập xuống như mưa sa, cuộc sống hóa phức tạp, đặc đỏ, và chúng ta đuối ngạt trong những mối bận tâm thế tục, tiền tài, sức khỏe, tinh thần, tình thân, để đến khi giờ chết điểm mới thấy ra mình đã phí hết đời mình, khổ đau kinh khiếp đang chờ ngay trước mắt.

§ Những việc đã làm không có gì là chánh pháp, kể cả việc tu tập theo Phật pháp. Ăn, ngủ, làm việc, mua sắm, đều làm với cái tâm chấp thường còn và, vì vậy, chỉ để cung phụng ngã ái. Nhưng khi ta lạy Phật, thiêu quán, tụng chú, đọc sách Phật vân vân thì cũng có khác gì đâu. Không có gì thành chánh pháp cả, trừ phi cảm nhận được mình cũng vô thường.

§ Chánh pháp là những gì giữ ta khỏi rơi cảnh khổ. Những việc như vậy sẽ giúp ta thoát bận tâm thế tục. Có thể thoát bận tâm thế tục được chăng nếu không ý thức về vô thường và cái chết? Để bẻ gãy thói quen chấp bám vào đối cảnh, chỉ muốn thôi là không đủ. Từ tận đáy lòng phải thật sự thấy rằng mình có thể chết bất cứ lúc nào. Phải biết sợ cái chết một cách lành mạnh. Được như vậy thì việc mình làm mới có ý nghĩa vì đều là để chuẩn bị cho đời sau chứ không giam mình vào kiếp hiện tại.

- # Chưa hiểu về vô thường và cái chết thì chưa thể bắt đầu tu
- # Với cái tâm chấp thường còn thì làm việc gì cũng không thành Phật pháp, kể cả việc tu
- # Sợ cái chết một cách lành mạnh sẽ tiếp sức cho ta thoát mọi bận tâm thế tục

## **! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**

### **! 1 TẠI HẠI KHÔNG NHỚ CHẾT**

#### **!1.1 SẼ KHÔNG NHỚ ĐỂ MÀ TU**

### **#NGÀY 89 — CHÚNG TA TƯỞNG MÌNH SẼ SỐNG RẤT LÂU NÊN VIỆC QUAN TRỌNG CHẴNG CÓ GÌ LÀM XONG CẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không nhớ chết thì sẽ chỉ biết quan tâm đến chuyện đời này. Cả cuộc sống ngập lặn trong muôn vàn bận rộn lo toan thế tục, không còn thời gian tạo chút công đức nào. Vẫn biết mình đương nhiên là sẽ chết, nhưng đó là chuyện về sau, trước mắt chẳng có gì đáng lo. Sống với vọng tưởng chắc chắn mình sẽ không chết ngày hôm nay thì những việc thật sự có ý nghĩa sẽ chẳng làm xong được việc nào.

§ Gặp cảnh khó khăn thì ngập đầu với khó khăn, Phật pháp dù có đã học cũng chẳng tâm trí đâu để mà tu. Gặp cảnh suông sẽ cũng không tâm trí đâu để mà tu. Dư thời gian để ngủ, xem ti vi, ăn uống,

viếng thẳng cảnh, nhưng đọc kinh sách hay tu thiền thì không húng. Là vì không nhớ vô thường và cái chết nên gặp chướng ngại lớn. Bất kể làm gì vẫn luôn còn một việc thế gian khác cần làm nốt trước khi có thể hành trì chánh pháp. Bản chất của lo toan thế tục là như vậy, cái này sinh cái kia, không bao giờ dứt, nhưng chúng ta vẫn ngu si tin rằng việc lo toan trước mắt là việc sau cùng: chuyện còn đó, chờ mình làm cho xong, đầu óc đâu nữa để mà tu, thôi thì ráng nốt cho xong mỗi việc này nữa thôi. Phật pháp cứ thế gát lại mãi, chỉ vì đã không nhớ vô thường và cái chết. Rồi thì chưa kịp tu là đã chết mất rồi.

§ Thấy mình không có thời gian để tu thì đừng có mà trách ông chủ, vợ, chồng, con cái, hay là con chó. Đó chỉ toàn là lỗi của việc không nhớ được vô thường và cái chết.

- # Vẫn biết là mình sẽ chết, nhưng ngay bây giờ thì chưa có gì đáng lo
- # Bị cuốn vào chuỗi lo toan thế tục không bao giờ chấm dứt, chúng ta gát lại việc tu, rồi chết
- # Không nhớ vô thường và cái chết thì không bao giờ tìm ra thời gian để tu

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 1 Tai hại không nhớ chết*

*! 1.2 Sẽ không rảnh để mà tu*

## **#NGÀY 90 — CÒN THẤY MÌNH CÒN LÂU MỚI CHẾT THÌ TU GÌ CŨNG BỊ Ồ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không nhớ vô thường và cái chết thì dù có tu cũng không thành chánh pháp. Chúng ta có thể đã không còn ngán tọa thiền, không còn gát việc tu qua một bên, nhưng tu gì cũng vẫn thiếu lực, không có kết quả. Chúng ta ngồi thiền với cái tâm trì trệ, xao lãng, tán tâm theo những việc hấp dẫn hơn. Tuy hiểu rõ giá trị của việc lễ lạy và những pháp tu tích lũy công đức khác, nhưng lại thấy thật khó mà tu được thật sự.

§ Chúng ta hiểu hành trì chánh pháp là điều rất quan trọng, nhưng không thể tu cho hết mình, vì vậy không làm được việc gì ra hồn. Nhập thất thì chỉ quan tâm muốn người khác thấy mình ngồi thật đẹp, tu thật giỏi; tụng chú thì thích tụng bằng tràng hạt lưu ly quý giá đắt tiền. Nhưng vì tâm lực yếu ớt nên không có được chút thành tựu nào. Dù biết lòng tham rất nguy hiểm vẫn không đủ sức dẹp bỏ lòng tham. Cũng có khi thọ giới để hộ trì tâm mình, nhưng lại không đủ quyết tâm để giữ giới. Có làm được đôi ba Phật sự chân chính thì cũng dễ bị những mối bận tâm thế tục vấy bẩn.

§ Cần đạt đến trình độ có thể đem mọi nhu cầu sống thoải mái trong kiếp sống hiện tại vất như vất giấy vệ sinh. Uy lực này của tâm, chưa cảm nhận sâu xa về vô thường và cái chết thì sẽ không thể nào có được.

- # Không nhớ vô thường và cái chết thì pháp tu sẽ vương ô nhiễm
- # Việc tu và Phật sự sẽ dễ dàng bị những mối bận tâm thế tục vấy bẩn
- # Thiếu mất cảm nhận sâu xa về vô thường và cái chết thì sẽ phải bám dính theo lạc thú đời này

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*  
*! 1 Tai hại không nhớ chết*  
***! 1.3 Dù có tu, pháp tu cũng không thuần tịnh***

## **#NGÀY 91 — NHIỆM TÂM CHẤP THƯỜNG SẼ LÈN VÀO CƯỚP HẾT NĂNG LỰC CỦA TA, NHƯ KẸ TRỘM CƯỚP HẾT CHÂU BÁU TRONG NHÀ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn tránh đọa ác đạo thì ngay thời điểm chết phải khởi tâm thiện. Muốn chắc chắn làm được việc này thì tâm thiện nói chung phải rất mạnh. Nói vậy có nghĩa là phải hành trì chánh pháp cho thật tinh tấn và liên tục, chứ kiểu khi có khi không thì vô ích. Không cảm nhận được vô thường và cái chết một cách sâu xa thì dù có được cá tính mạnh mẽ, quyết tâm hành trì, nhập thất nghiêm mật, nói ví dụ vậy, pháp hành cũng vẫn sẽ không đều. Sẽ có những lúc buông lơi, quên pháp, hay tu tập nửa vời. Ngay lúc ấy mà chết thì mọi điều lành đã làm đều hỏng cả.

§ Hãy xét tâm của chính mình. Thành linh bất ngờ. Như khi đang nghĩ về một việc gì đó, hãy ngưng lại và tự hỏi, “Có nhớ là mình có thể sẽ chết ngày hôm nay hay không?” Chắc là không rồi. Quý vị có thể buổi tối thiền về chết và vô thường rồi lên giường ngủ với cái tâm chấp thường. Đủ thấy vọng tưởng chấp thường xâm lấn mạnh mẽ đến mức nào. Vì vậy mà phải cứ liên tục kéo mình trở về lại với lời dạy về vô thường và cái chết, nhớ tới, nhớ lui, hoài mãi không thôi. Phải liên tục nhắc nhở chính mình việc nhớ chết nhớ vô thường quan trọng đến mức nào.

§ Cần thấy rõ cái tâm chấp thường lừa gạt ta như thế nào. Nếu không đúng mà vô hại thì có khi sống chung cũng được, giống như chân khiễng, hay gì đó đại loại. Nhưng đây lại là chứng bệnh kinh niên, khiến ta phải chết trong tham chấp rồi đọa sinh ác đạo.

- # Không cảm nhận sâu xa về chết và vô thường thì pháp hành sẽ không bền
- # Cần kiểm soát tâm mình, luôn tự nhắc nhở là mình có thể sẽ chết ngày hôm nay
- # Vọng tâm chấp thường là chứng bệnh kinh niên khiến ta đọa rơi ác đạo

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*  
*! 1 Tai hại không nhớ chết*  
***!1.4 Dù tu thuần tịnh cũng sẽ không liên tục***

## **#NGÀY 92 — KHÔNG NHỚ VÔ THƯỜNG THÌ CHỈ LÀM NÔ LỆ CHO NHIỆM TÂM PHIÊN NÃO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mỗi giây ta đều chạy đến gần hơn với cái chết, không cách gì thoát. Cũng không thể ngưng, dù chỉ một giây. Mỗi giây đều đến gần hơn với cái chết. Nhưng vì không ý thức nên chẳng những không chuẩn bị gì cho cái chết, chúng ta lại còn làm đủ cách để bảo đảm rằng khổ đau sẽ ngập tràn trong những đời về sau của mình. Vì một mớ hạnh phúc thế tục nhất thời, thứ hạnh phúc không có gì là

hạnh phúc, mà tạo bao ác nghiệp. Không hiểu nhớ vô thường và cái chết quan trọng đến mức nào nên không phân biệt được việc nào là ác, việc nào là thiện. Nói tóm lại, chúng ta hoàn toàn không có chút khái niệm gì về chánh pháp cả.

§ Nếu thấy được hậu quả việc mình làm thì sẽ thận trọng hơn rất nhiều, đàng này lại cảm thấy rằng mình sẽ sống đời, làm gì cũng được, không có hậu quả. Vì vậy mà cứ sống không quan tâm đến động cơ hành động của mình, để cho cái tâm chấp hạnh phúc đời này khống chế. Tám pháp thế gian [bát phong] là ông chủ, chúng ta cắm cổ tuân lời. Bất kể hậu quả, cứ mãi chạy theo danh vọng, tiếng tăm, lạc thú, tài sản... theo những gì chúng ta cho là sẽ mang hạnh phúc đến cho mình. Và cứ thế mà càng lúc càng vướng kẹt sâu hơn trong sinh tử luân hồi.

§ Phí hết đời mình cho những việc làm vô nghĩa, không bao giờ có cơ hội tạo chút công đức nào cả. Khổ nạn ụp xuống. Đời sống trở nên khó khăn, phức tạp, hệ lụy ngập đầu, tài chánh, sức khỏe, tinh thần, tình thân... Rồi đến tận giờ chết điểm mới thấy ra được rằng mình đã lãng phí đời mình như thế nào, thấy khổ đau khủng khiếp đang chờ ở phía trước.

- # Thay vì chuẩn bị cho cái chết thì làm đủ cách để bảo đảm khổ đau sẽ ngập tràn những kiếp sau
- # Chúng ta bám dính vào hạnh phúc đời này và tuân theo tám pháp thế tục [bát phong]
- # Đến khi chết điểm mới thấy ra rằng mình đã lãng phí đời mình cho những chuyện vô nghĩa

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 1 Tai hại không nhớ chết*

**! 1.5 Sẽ luôn tạo ác nghiệp**

## **#NGÀY 93 — CHỐI BỎ CÁI CHẾT KHÔNG GIẢI ĐƯỢC NẠN CHẾT CŨNG KHÔNG GIẢI ĐƯỢC NỖI SỢ CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chết là hiện thực. Chối bỏ cái chết, như nhiều người vẫn làm, là điều rất nguy hiểm. Sống trong hoang tưởng như đang mê ngủ, không nhìn thấy thực tại của đời sống. Nhìn vô thường mà tưởng là thường còn, khủng hoảng khi chúng kiến đại vô thường là cái chết đến. Đột ngột, bất ngờ, cái chết đã ở ngay trước mặt. Đời sống đã không còn. Thời gian để tu thiền, để phát tâm, đã cạn. Lần đầu tiên trong đời phải đối đầu với thực tại của đời sống, dù có sợ đến mức nào cũng không còn thời gian làm bất cứ điều gì để cứu vãng.

§ Đến khi ấy, than ôi, hối tiếc biết bao cho vùa. Khi chết chúng ta sẽ thấy trọn đời mình một cách rõ ràng, như xem một cuộn phim tài liệu, mỗi việc mình làm đều trải ra trước mắt, mọi lỗi lầm, ích kỷ, hại người. Sẽ thấy mình đã bám dính vào những việc làm vô nghĩa, vào những thú vui phù du trong đời, vì đó mà tạo đủ thứ ác nghiệp. Xem cuốn phim tài liệu này có thể sẽ khiến mình kinh hãi. Thấy nghe nói khi phải trải qua việc này người ta thường chìm ngập trong nỗi kinh hoàng đầy hối tiếc.

§ Chúng ta có thể thấy hay không thấy sự nông cạn của đời mình trước khi chết, nhưng khi chết thì chắc chắn sẽ thấy. Tỷ phú thành công trong cõi thế tục, đạt mọi thành tựu vật chất, nhưng có lẽ đã vuột mất điều thật sự có ý nghĩa, đến thời điểm chết sẽ phải trực diện với sự thật kinh hoàng này.

- # Chết là hiện thực. Chối bỏ cái chết, như nhiều người vẫn làm, là điều rất nguy hiểm
- # Đến khi chết, mọi lầm lỗi sẽ hiện ra trước mắt như xem một cuốn phim tài liệu
- # Nếu sống vô nghĩa thì sẽ chết với cái tâm kinh hoàng đầy hối tiếc

### *! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 1 Tai hại không nhớ chết*

#### **!1.6 Sẽ chết trong hối tiếc**

## **#NGÀY 94 — NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT THÌ PHIỀN NÃO LÀ NHÂN ĐẠO ÁC ĐẠO SẼ TAN BIẾN NHƯ SƯƠNG MAI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có sự khác biệt rất lớn giữa cách nghĩ đến cái chết của người thế gian và của người tu chánh pháp. Người thế gian không thể điều khiển cái chết hay chọn kiếp tái sinh, chỉ có thể theo nghiệp và phiền não mà đi, vì vậy chết đối với họ là điều đáng kinh hãi. Người tu chánh pháp có cách đảm bảo cho mình có được không những là một kiếp tái sinh tốt đẹp, mà còn được cả thân người toàn hảo, là kiếp tái sinh thù thắng nhất để tiến bước trên đường tu giác ngộ.

§ Trước đó, chúng ta có dư thời gian để làm đủ mọi chuyện vô nghĩa trong đời và không có thời gian cho Phật pháp. Nhưng bây giờ bắt đầu tu, chúng ta đảo ngược tình thế. Có thời gian để học, để thiền, để nhập thất, không còn thích thú với những việc làm vô nghĩa. Mọi trở ngại trên đường tu tan biến cả, vì chúng ta thấy được rằng hết thảy đều đến từ tâm mình, không phải từ ngoại cảnh.

§ Gia đình chào xáo, tài sản quý giá nhất bị cướp đi, hay mất việc làm, khi gặp đại nạn trong cuộc sống, trước đây có thể khiến mình phát điên, thậm chí muốn tự sát, nhưng nay vì nhớ được vô thường và cái chết nên thấy chẳng việc gì mà phải bám dính vào đó. Hoàn cảnh vẫn thế, nhưng tiếp cảnh ấy bằng cái tâm tham và sân, đó mới thật sự là nguyên nhân gây khổ đau, nguyên nhân đọa sinh ác đạo. Nhớ vô thường và cái chết thì thấy được là mình ngu ngốc đến mức nào, nên tự nhiên sẽ làm tan biến cái tâm tiêu cực lẽ ra phát sinh trong hoàn cảnh ấy. Trong một tích tắc, chúng ta cứu mình khỏi đọa rơi ác đạo.

- # Là người tu theo chánh pháp, chúng ta có được phương tiện để bảo đảm kiếp sau sẽ lại có được thân người toàn hảo
- # Chúng ta không còn hứng thú trước việc vô nghĩa, đủ thời gian để học, tu thiền, nhập thất
- # Nhớ vô thường và cái chết thì khỏi phải đọa rơi vào ác đạo

### *! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 2 Lợi ích nhớ cái chết*

#### **! 2.1 Khỏi đọa ác đạo và có được thân người toàn hảo**

## #NGÀY 95 — NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT LÀ MỘT BÚA ĐẬP VỠ TOÀN BỘ NHIỆM TÂM — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nhớ chết sẽ khiến ta cực kỳ tỉnh táo. Đi ngang khu rừng nhiều cọp thì nhất định sẽ mở to mắt mà đi, không mơ màng lơ đãng. Tâm trí sẽ chỉ nghĩ đến cọp, xét kỹ mọi chuyển động, nghe ngóng mọi âm thanh. Cọp trong rừng là cái chết, có thể vồ ta bất cứ lúc nào. Nếu biết thì tâm sẽ luôn nghĩ đến, muốn chú tâm chẳng khó gì. Chừng đó mọi chủ đề Lamrim không những trở nên sống động có ý nghĩa, mà còn là lá chắn bảo vệ cho ta. Không phải để khỏi chết, mà là để thoát cái chết tối tệ, khỏi phải đọa sinh vào nẻo dữ.

§ Có cọp núp trong bụi rậm thì phải luôn cảnh giác. Tương tự như vậy, đừng bao giờ quên khi có cái chết rình rập cạnh bên. Được vậy thì mọi chướng ngại ngăn trở pháp hành sẽ dễ dàng tan bay. Nhớ chết sẽ khiến ta xét lại đời mình, sắp xếp lại thứ tự việc ưu tiên trong cuộc sống. Tám pháp thế tục khen chê, vinh nhục, được mất, sướng khổ sẽ không còn khiến chúng ta bận tâm. Sống thoải mái hay không có quan hệ gì, như hoa đẹp trên rừng chẳng là gì khi đang có cọp. Chỉ hành trì chánh pháp mới là điều thật sự quan trọng. Tịnh tâm tích phước để bảo đảm cho mình một kiếp tái sinh tốt đẹp về sau.

§ Người thế gian nỗ lực cho đời này một cách dễ dàng và tự nhiên nhưng hành trì chánh pháp thì lại rất khó. Người tu chánh pháp có cái tâm nhớ và sợ cái chết thì ngược lại, hành trì chánh pháp một cách dễ dàng tự nhiên còn tạo ác nghiệp thì không tưởng tượng nổi.

- # Phải biết sợ chết như sợ cọp trong rừng
- # Có như vậy mọi chướng ngại ngăn trở pháp hành mới dễ dàng tan bay
- # Sợ chết thật sự thì sẽ không còn cái tâm muốn phạm việc bất thiện

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 2 Lợi ích nhớ cái chết*

***!2.2 Có được sức mạnh phá hủy nhiệm tâm***

## #NGÀY 96 — NHỚ CHẾT KHÔNG CHỈ QUAN TRỌNG Ở BƯỚC KHỞI ĐỘNG MÀ CẦN THIẾT CHO MỌI BƯỚC TIẾN TRÊN ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Quan trọng là phải nhớ vô thường và cái chết ở đâu con đường tu, vì điều này sẽ tạo nguồn năng lượng giúp ta khởi động và bước tiếp mà không gặp khó khăn. Đường tu này bắt đầu khi chúng ta biết nhìn xa hơn hạnh phúc đời này, chuẩn bị cho những kiếp về sau. Đây là đoạn đường của bậc sơ căn, bao gồm những pháp quán cơ bản như vô thường, khổ ác đạo, quy y, và nghiệp. Nhớ vô thường và cái chết sẽ là nhiên liệu phóng hỏa tiễn, là bơ cháy đèn bơ. Hỏa tiễn không nhiên liệu thì không thể bay, đèn bơ không bơ thì không thể cháy sáng.

§ Sau đường tu sơ căn sẽ đến đường tu trung căn và đường tu thượng căn, tuần tự dẫn ta đến với quả giải thoát, rồi quả giác ngộ. Mặc dù những trình độ căn cơ này cao hơn căn cơ ta đang có trong hiện tại rất nhiều, nhưng vẫn sẽ gặp đầy chướng ngại do ác nghiệp trở quả nên vẫn phải cố gắng khi tu. Lỡ mà sẩy tâm chùn bước thì có thể sẽ mất hết những gì đã tu được. Vì vậy trình độ tu dù cao vẫn phải nhớ đến vô thường và cái chết. Chúng ta vẫn cần lực đẩy đến từ ý thức biết mình có thể chết bất cứ

lúc nào để có thể tiếp tục nắm chắc pháp hành của mình.

§ Nhớ vô thường và cái chết cũng quan trọng ở cuối pháp hành, vì sẽ giúp chúng ta xác định cách mình chết và nơi mình tái sinh. Sự hiểu này sẽ gia lực cho những thành tựu cao hơn có được ở cuối pháp hành.

- # Nhớ chết sẽ cho chúng ta khởi động pháp hành
- # Nhớ chết sẽ cho chúng ta tiếp tục pháp hành
- # Nhớ chết sẽ cho chúng ta hoàn tất pháp hành

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 2 Lợi ích nhớ cái chết*

***! 2.3 Sẽ được lợi ích ở đâu, giữa và cuối pháp hành***

## **#NGÀY 97 – NHỚ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT THÌ KHI CHẾT SẼ KHÔNG SỢ HÃI HAY HỐI TIẾC – LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Phật pháp giải thích rằng người tu thành tựu cao nhất sẽ thấy hoan hỷ khi chết, như thể được về nhà sau một khoảng thời gian dài đi xa, hay được đi dã ngoại, không thấy phiền vì cái chết. Người tu thành tựu kém hơn sẽ thấy vui vẻ thoải mái khi chết, tự tin rằng mình sẽ có được một kiếp tái sinh tốt đẹp. Cả người tu thành tựu kém nhất cũng sẽ chết với cái tâm không lo lắng sợ hãi. Thích thú hay sợ hãi đều là do tâm tạo mà có chứ không phải tự có một mình.

§ Người tu theo chánh pháp thường vẫn hay chuẩn bị mọi sự trước khi chết. Điều này không những đúng cho bậc thánh giả, mà ngay cả tăng, ni, hay cư sĩ phàm phu cũng vậy. Họ sẽ làm sao cho phòng mình được sạch sẽ, những sở hữu như bàn thờ, kinh sách, đều được ngăn nắp, còn những sở hữu khác thì tặng hết cho chùa và cho những bậc chân tu mà họ có lòng tin. Họ cũng thường cho người thân và đệ tử đi xa vì muốn được chết trong yên lặng.

§ Thử tưởng tượng chết với cái tâm bao la và yên lặng thì sẽ như thế nào. Tưởng tượng cảm nhận của chư đại hành giả: thấy đây chỉ là một sự chuyển tiếp thú vị, giống như đi dã ngoại. Thoát mọi tham luyến nên không có gì để phải bận tâm. Cũng không có gì còn dang dở, vì đã làm hết những gì có thể làm, bằng cái tâm xứng đáng nhất. Thương yêu người xung quanh nhưng không luyến chấp, để lại cho họ món quà tốt đẹp nhất đó là tình thương yêu và một cái chết an lành. Chúng ta biết họ rồi sẽ ổn cả. Đó chẳng phải là cái chết đáng mong đợi hay sao?

- # Người tu chánh pháp chết không lo âu sợ hãi, thậm chí còn thấy vui
- # Chuẩn bị thực tế bao gồm việc thu dọn, sắp xếp, và cho đi mọi sở hữu của mình
- # Bước vào cái chết với tâm bao la yên lặng là điều có thể làm được

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 2 Lợi ích nhớ cái chết*



## ***! 2.4 Sẽ chết vui vẻ không hối tiếc***

### **#NGÀY 98 — VIỆC CẦN LÀM LÀ CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT, KHÔNG CÓ VIỆC NÀO ĐÁNG LÀM HƠN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Bây giờ nhìn vào ba điểm quan trọng: chết là chắc chắn; bao giờ chết không biết; đến khi chết chỉ có chánh pháp là cần. Đây là ba “chân lý gốc” của 9 điểm quán chết được hướng dẫn sâu rộng trong Phật giáo Tây Tạng. 9 điểm quán chết này bao gồm 3 chân lý gốc; ba lý do cho mỗi chân lý; và ba kết luận từ đó suy ra.

§ Điều duy nhất chúng ta có thể biết chắc, đó là mình sẽ chết. Chết là chuyện chắc chắn. Những hoạch định cho ngày mai hay ngày mốt đều không chắc. Mai có còn sống hay không cũng không chắc, nhưng chắc chắn là sẽ chết và không biết chết lúc nào. Chúng ta không thể bảo đảm rằng mình sẽ sống bấy nhiêu năm, bấy nhiêu tháng. Buổi sáng thức dậy mà tin chắc tối nay mình vẫn sẽ còn sống thì đó là vọng tưởng. Và cũng chỉ là vọng tưởng nếu nghĩ rằng mình sẽ sống đến già.

§ Vì vậy đừng trốn tránh việc học về cái chết, thiền quán về 9 điểm quán chết, về quá trình vào của tử cùng những pháp tu thiền khác khiến ta ý thức được việc hành trì chánh pháp khẩn cấp đến mức nào. Mới đầu có thể thấy bất an, nhưng cũng có thể được giải thoát. Cho dù có sợ cũng phải can đảm đối mặt như đối mặt với con dao phẫu thuật khi cần cắt bướu ác. Quán chết là nhát dao bén nhọn, cứu ta thoát khỏi cơn bệnh khủng khiếp của cảnh đọa sinh ác đạo về sau.

- # Quán chết chín điểm là pháp tu dựa trên ba chân lý gốc
- # Điểm duy nhất có thể biết chắc, đó là mình sẽ chết và không biết chết lúc nào
- # Đối diện với cái chết có thể khiến chúng ta sợ hãi nhưng cũng có thể giúp ta giải thoát

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

***! 3 Chín điểm quán chết***

### **#NGÀY 99 — CHÚNG SINH NÀO RỒI CŨNG PHẢI CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không ai có thể thoát chết. Cứ xem chuyện cuộc đời của đức Phật là biết. Sinh ra, thành Phật, thuyết pháp 40 năm, cả đức Phật cũng chết là vì đã lấy cái thân tứ đại để vào đời. Cái chết là giáo pháp vĩ đại cuối cùng về vô thường Phật dạy, chỉ cho ta thấy cái chết là một phần tất yếu của cuộc sống. A la hán cũng phải chết, Bồ tát cũng phải chết, những bậc thánh khai thị chánh pháp cho chúng ta trong đời này cũng phải chết. Sau khi chết chỉ còn lại cái tên, không ai giữ được gì ngoài sự hoài niệm. Vậy tại sao chúng ta lại nghĩ rằng chỉ có một mình mình là khỏi phải chết?

§ Đời này đầy rẫy chứng cứ cho thấy ngày nào cũng có người chết, dù họ chưa bao giờ ngờ đến, vậy mà ta vẫn làm ngơ trước sự thật hiển nhiên này. Biết bao nhiêu người chết hôm nay vì vô số lý do.

Chết vì tật bệnh, ví dụ như thành linh đứng tim hay tai biến, chết vì tai nạn xe cộ, vì rớt máy bay, chết khi đang du lịch, đang làm việc, hay đang nghỉ ngơi ở nhà. Mỗi giây đều có người chết với ý nghĩ rằng mình sẽ không chết ngày hôm nay. Và thế là mọi toan tính trong đời đã không bao giờ còn cơ hội thực hiện. Một vài giờ trước đây họ còn đang nhảy múa, bây giờ đã nằm trong nhà xác, cứng đờ như khúc gỗ.

§ Đọc mục cáo phó trên báo sẽ nhắc nhở chúng ta nhớ về vô thường và cái chết. Có lẽ nên đổi tên thành “Những người không ngờ mà chết ngày hôm nay,” là vì phần lớn những cái tên nằm ở đây đều là như vậy. Đọc báo theo cách này thì sẽ gồm trọn khóa tu về vô thường và cái chết.

- # Không ai có thể khỏi chết, dù có là Phật, là A la hán hay là Bồ tát
- # Mỗi một giây trong ngày đều có người chết với ý nghĩ “mình sẽ không chết ngày hôm nay”
- # Đọc mục cáo phó trên báo là một cách hữu hiệu để nhớ vô thường và cái chết

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.1 Chết là điều chắc chắn sẽ đến*

***! 3.1.1 Ai rồi cũng phải chết***

## **#NGÀY 100 — MỖI GIÂY ĐỀU ĐƯA TA ĐẾN GẦN HƠN VỚI CÁI CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có nhiều lý do có thể khiến ta chết trước hạn kỳ, nhưng không gì có thể kéo dài được mạng sống của mình. Chúng ta chỉ có bấy nhiêu năm ở trong thân người này thôi, và mỗi giây đều đưa ta đến gần hơn với cái chết. Nghiệp cho ta có thân người với những điều kiện hiện tại, trong đó có thọ mạng. Sinh vào thai mẹ là thọ mạng này bắt đầu rút ngắn, như cát trong đồng hồ cát.

§ Người phương Tây có vẻ luôn sống với cái đồng hồ, luôn bận rộn, ý thức bây giờ đang là mấy giờ. Đây là điều rất tốt, nếu chúng ta dùng đồng hồ để thấy thọ mạng của mình đang trôi qua như thế nào, mỗi giây trôi qua, mỗi việc con con mình làm, đều đưa ta đến gần hơn với cái chết. Vì vậy Thầy khuyên quý vị hãy nhìn đồng hồ một hoặc hai tiếng. Thấy có vẻ quái lạ, phí thời gian, nhưng nếu chúng ta chú tâm vào cây kim thứ hai, quay tròn, quay tròn, kéo trôi từng phút, từng giây, tự nhiên sẽ cảm nhận được đời sống mình trôi qua nhanh như thế nào.

§ Dù chúng ta luôn tự nhiên nói là “mình đang sống,” nhưng thật ra phải nói là “đang chết” mới đúng. Cũng giống như người đi qua quá trình vào cửa tử, có những dấu hiệu báo chết rất chắc chắn, bây giờ chúng cũng có, nhưng không để ý. Năm qua năm, ngày qua ngày, những dấu hiệu này càng lúc càng tăng, chúng ta vẫn làm ngơ. Thân thể già đi, hơi thở yếu dần, sức khỏe suy thoái, chúng ta từ từ chậm lại như chiếc đồng hồ lên dây cót kiểu xưa.

- # Thọ mạng của chúng ta bắt đầu rút ngắn ngay từ khi sinh vào thai mẹ
- # Có thể dùng đồng hồ để thấy mỗi giây đều đưa ta đến gần hơn với cái chết
- # Dù thường nói “tôi đang sống,” nhưng thật ra ta không đang sống mà là đang chết

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*  
*! 3 Chín điểm quán chết*  
*! 3.1 Chết là điều chắc chắn sẽ đến*  
***! 3.1.2 Thọ mạng liên tục rút ngắn***

## **Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm**

### **#NGÀY 101 —CHÚNG TA LUÔN BẬN RỘN CHẠY THEO ĐỐI TƯỢNG CỦA LÒNG THAM MUỐN, KHÔNG CÓ THỜI GIAN HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có thể là chúng ta nghĩ rằng mình có thừa thời gian để sau này hành trì chánh pháp. Nhưng sự thật có phải thế đâu. Không những vậy, năm tháng có được bao nhiêu thì lại ứ tràn bao mối bận tâm thế tục. Việc đời chiếm hết thời gian, còn đâu để hành trì chánh pháp.

§ Nhìn lại xem thời gian mình bỏ ra cho những việc không phải là hành trì chánh pháp. Cứ cho là sống được 100 năm. Phân nửa là để ngủ, khó mà tích thiện khi ngủ. Còn lại được 50 năm. 15 năm đầu đời còn quá trẻ, thích vui chơi không có trí tuệ để sống cho có ý nghĩa. 15 năm cuối đời thì đã quá già, không làm gì được chỉ chờ người khác cho ăn và tắm rửa.

§ Còn lại chỉ chừng 20 năm là có cơ hội để tu. Nhưng thật sự tu được bao nhiêu? Suy nghĩ mà xem. Phải bỏ bao nhiêu thời gian cho những việc làm vô nghĩa. Dù có dành thời gian để tu thiện, ví dụ một tiếng một ngày, thì trong thời gian đó phần lớn cũng mất đi trong lơ đãng tán tâm, không có khả năng tập trung nên không thể tu cho đúng mức. Làm được việc thiện gì thì phần lớn đều bị phiền não che phủ, ví dụ như bố thí bằng cái tâm kiêu mạn, hay nổi giận khi người ta không biết cảm ơn khi mình giúp. May mắn lắm thì trọn một đời gom lại được một năm có thể gọi là hành trì chánh pháp.

- # Tốn quá nhiều thời gian cho việc đời, không rảnh để hành trì chánh pháp
- # Phần lớn đời mình đều bị giấc ngủ, tuổi thơ và tuổi già xâm chiếm
- # Cho dù làm thiện thì cũng thường bị ố nhiễm vì tâm lơ đãng, trì trệ và bất thiện

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*  
*! 3 Chín điểm quán chết*  
*! 3.1 Chết là điều chắc chắn sẽ đến*  
***!3.1.3 Không nhiều thời gian để hành trì chánh pháp***

### **BÀI LAMRIM LƯỚT QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trục Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## ĐỌC TIẾP:

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 102 — KHÔNG KHAI THÁC TÂM LỰC THÌ VỌNG TÂM SẼ TIẾP TỤC HOÀNH HÀNH VÀ TRỌN CUỘC SỐNG SẼ BỊ LÃNG PHÍ — LAMA YESHE**

§ Hiểu vô thường thì không buồn phiền khổ sở, chấp nhận cái chết như một lẽ tự nhiên. Mọi sự đều có sinh có diệt, tồn tại trong nhất thời, không trường tồn vĩnh viễn. Chúng ta chấp bám vào sự vật vì nghĩ rằng chúng mang lợi ích đến cho mình, nhưng cần xét kỹ xem chúng thật sự làm lợi hay gây hại. Có thể là chúng làm cản trở thay vì mang đến sự bình an.

§ Trí tuệ của chánh pháp, ngược lại, luôn theo mình và khiến mình vui. Vật chất mà mình nương vào thật ra không đáng tin cậy, thoát đến, thoát đi. Hơn nữa, nếu xét trên mặt tâm lý thì vật chất có thể là kẻ thù lớn nhất trong đời. Đến khi chết phải mất hết, đau đớn biết bao nhiêu. Có càng nhiều thì càng thêm đau. Cứ xét liền mà xem, sẽ thấy tâm mình bị cuốn theo bất cứ thứ gì được lòng tham dán cho cái nhãn hiệu “tốt.” Hãy xét bằng thiên quán. Đến khi chết thấy mình vĩnh viễn mất sạch mọi thứ mình đang có, mấy thứ đó chỉ đơn giản khiến tâm thêm khủng hoảng. Nội cái tâm muộn phiền này thôi cũng đủ giết chết mình rồi. Các thành phần đất nước lửa gió đã mất hết quân bình, thêm cú sốc tinh thần vì tiếc của sẽ là đòn giáng cuối cùng.

§ Bị người khác đánh, mình nhất định sẽ rất tức giận, nhưng cú đánh chỉ kéo dài một thời gian ngắn. Tâm ưu phiền nó đánh ta bầm dập hết năm này qua tháng nọ, hết đời này đến đời khác. Ngay lúc này cũng đang bị nó hoàn toàn khống chế, Cứ tưởng mình tự do lắm, nhưng chẳng tự do được chút nào. Vì vậy phải xác định rằng “trí tuệ chánh pháp là giải pháp duy nhất; là phương tiện duy nhất chở ta đến nguồn hạnh phúc vĩnh cửu. Chỉ chánh pháp mới có thể thật sự cứu ta thoát nạn.”

- # Hiểu vô thường thì không vất vả, biết cái chết là lẽ tự nhiên
- # Vật chất không đáng tin cậy và có thể là kẻ thù tồi tệ nhất của ta, nhất là khi chết
- # Trí tuệ chánh pháp là giải pháp duy nhất và là suối nguồn của hạnh phúc

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.1 Chết là điều chắc chắn sẽ đến*

***! Kết luận: Phải hành trì chánh pháp***

## **BÀI LAMRIM LƯỚT QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức

- Lamrim Trục Quán
- Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
- Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 103 — AI MÀ BIẾT CÁI GÌ SẼ ĐẾN TRƯỚC, NGÀY MAI HAY KIẾP SAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có những thế giới hệ thọ mạng được định sẵn, người ở đó biết chính xác mình sẽ sống bao lâu. Kinh sách nói đến Bắc Câu Lư Châu, chúng sinh ở đó chắc chắn sẽ sống đến 1000 năm. Nhưng thế giới hệ của chúng ta thọ mạng không được định sẵn nên không thể biết mình sẽ chết lúc nào, dù có chết già tự nhiên. Đến thời mạt pháp này thọ mạng lại càng thêm bất định, vì những yếu tố gây chết tăng cao.

§ Mỗi sáng thức dậy chúng ta không hề có ý nghĩ “mình sẽ không bao giờ chết,” tuy vậy trong tiềm thức vẫn cảm thấy mình sẽ còn sống rất lâu, đủ lâu để thấy mình sống đời. Lúc 20 tuổi thì nghĩ rằng trước mặt tối thiểu còn được 60 năm. Đến 60 tuổi thì nghĩ ít gì cũng còn được 40 năm. Có khi là lúc 2 tuổi cũng đã có ý nghĩ như vậy. Không thực tế chút nào. Chúng ta không thể biết trước.

§ Phải chuyển cảm giác mình sẽ không chết thành ý thức biết chắc mình sẽ chết. Bao giờ có thể đi ngủ với ý nghĩ không biết sáng mai có sẽ thức dậy hay không, thì có thể mừng vui vì đã thoát được cạm bẫy của cái tâm thế tục. Trong tâm tự nhiên cảm nhận được vô thường thì sẽ biết thật sự chuẩn bị cho cái chết, bảo đảm được nguồn hạnh phúc cho những kiếp tái sinh về sau.

- # Trong thế giới hệ này thọ mạng bất định vì vậy không ai biết được mình sẽ chết lúc nào
- # Trong thâm tâm thấy thấy mình sẽ sống rất lâu là điều không thực tế chút nào
- # Phải chuyển cảm giác mình sẽ không chết thành ý thức biết chắc mình sẽ chết

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.2 Bao giờ chết không biết chắc*

***!3.2.1 Thọ mạng bất định***

## **BÀI LAMRIM LƯỚI QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trục Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 104 — ĐỜI NÀY CÓ NHIỀU CƠ HỘI CHẾT HƠN LÀ SỐNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đèn cây trước gió lớn có nhiều nguy cơ bị thổi tắt. Đời người cũng vậy. Ví dụ này rất hay, mạng sống của chúng ta đúng thật như ngọn lửa ấy, tuy sáng nhưng dễ tắt. Với bấy nhiêu phiền não hoành hành trong tâm trí, ác nghiệp dễ dàng chín muồi, cái chết dễ dàng xảy ra vì rất nhiều nguyên do. Nổi giận với người thân có thể dẫn đến bạo lực, tử vong. Tiếc của có thể dẫn đến khổ đau, tự sát. Quá nhiều tai nạn có thể xảy ra. Đến khi các thành phần trong cơ thể mất hết quân bình thì sẽ rất dễ chết.

§ Chúng ta có thể chết vì nhiều nguyên do, và nguyên do gây chết nhìn đâu cũng có: bệnh tật, tai nạn, án mạng, thiên tai. Hãy nghĩ xem trong đời sống hàng ngày người ta gặp bao nhiêu tai nạn, tai nạn nào cũng có thể gây chết. Nghĩ đến tất cả những việc hàng ngày phải quan tâm để khỏi chết: Thực phẩm phải an toàn, ngồi xe phải cài nịch, thận trọng khi qua đường, chú ý khi xuống cầu thang. Đời sống là cả một chuỗi hiểm họa, chúng ta phải thương lượng từng ngày.

§ Sự thật là chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào, bất cứ lúc nào trong đời cũng có thể là ngày giỗ của mình. Quá may mắn vì đã không chết khi còn là thai nhi hay hài nhi, tuổi ấu thời hay thiếu thời cũng không bị tật bệnh hay tai nạn cướp đi mạng sống. Nhìn lại hiểm họa phải đối mặt hàng ngày, nên ngạc nhiên thấy mình đã sống được đến giờ.

- # Đời sống như ngọn đèn trước gió lớn, tuy sáng nhưng dễ tắt
- # Có thể chết vì nhiều nguyên do, và nguyên do gây chết nhìn đâu cũng có
- # Nhìn lại hiểm họa phải đối mặt hàng ngày, nên ngạc nhiên vì đã sống được đến giờ

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*  
*! 3 Chín điểm quán chết*  
*! 3.2 Bao giờ chết không biết chắc*  
***! 3.2.2 Có nhiều nguyên do gây chết***

## **BÀI LAMRIM LƯỢT QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trục Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 105 — CÓ MÀ ĐIÊN MỚI RA VỀ BẤT TỬ VỚI THÂN XÁC MONG MANH DỄ VỠ NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nhìn lại thân thể của mình, phải nói đây đích thật là một bộ máy đáng kinh ngạc, với trái tim bơm máu đi cùng khắp, mỗi bộ phận đều có chức năng riêng biệt. Phép lạ này chúng ta đã quá quen thuộc nên không thấy được nó mong manh dễ vỡ đến mức nào.

§ Chúng ta luôn thấy mình là một thứ gì rất cụ thể, vững chãi, trường tồn, hơi thở cứ thế mà vào ra, trái tim cứ thế mà đập tiếp. Đây là cái thấy hư vọng về thân thể của mình. Còn hít thở thêm được bao lâu, đây không phải là điều cứ muốn mà được, bằng không đã chẳng ngừng thở. Nhưng hơi thở vốn không nằm trong tầm kiểm soát của mình, chúng ta hoàn toàn bị nó khống chế. Mạng sống này nằm trong sự chuyển động của không khí vào ra cơ thể, có thể đoạn đứt bất cứ lúc nào, vì bất cứ lý do cớ con nào. Rồi nhất định sẽ có lúc hít vào mà không còn thở ra nữa. Đây thật là một ý nghĩ đáng sợ.

§ Thứ gì cũng gây tác động đến bộ máy dễ vỡ này. Những thứ lẽ ra duy trì mạng sống thì lại thành nguyên do chết người. Thực phẩm có thể giết ta bằng nhiều cách, chết vì ăn không đủ, ăn quá nhiều, hay là bị hóc. Thuốc lẽ ra bảo tồn sự sống thì lại gây chết. Nhà cửa lẽ ra che chở thì lại sập chết người. Sẩy một bước chân cũng có thể té chết. Vương vi khuẩn bé tí cũng có thể bệnh chết. Tế bào tí hon có thể biến thành ung thư lấy mạng. Gai nhỏ có thể đâm thủng da làm nhiễm trùng máu. Đến cả một chú ong cũng có thể chích chết người. Đủ thấy thân người này mong manh dễ vỡ đến mức nào.

- # Thân người tuyệt vời này vì quá quen thuộc nên không thấy được nó dễ vỡ đến mức nào
- # Mạng sống nằm trong hơi thở mà hơi thở thì lại có thể đứt bất cứ lúc nào
- # Có rất nhiều nguyên do có thể phá hỏng bộ máy mong manh là thân thể này

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.2 Bao giờ chết không biết chắc*

**! 3.2.3 Xác thân ta cực kỳ dễ vỡ**

## **BÀI LAMRIM LƯỚI QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trực Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 106 — NỖI SỢ CHẾT LÀ HỒI CHUÔNG CẢNH TỈNH NGƯỜI TU CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn chuyển hướng đời mình thì phải làm sao? Phải nhớ vô thường và cái chết. Thiếu lực đẩy này sẽ khó mà thoát được nạn biếng lười giải đãi. Cũng muốn tu lắm chứ, nhưng chẳng có thời gian để tu. Hễ còn cảm thấy cuộc sống vẫn bình yên, mọi việc làm đều chỉ để thỏa mãn giác quan thì sẽ không bao giờ tu tập thành công. Nhưng nếu thấy cái chết đã ở ngay trước mắt thì tự nhiên sẽ mau chóng nhận biết đâu mới là điều mình cần phải làm, và tự nhiên sẽ đủ năng lực để thực hiện.

§ Không ý thức được mạng sống mình mong manh đến đâu thì sẽ không nhìn xa hơn được cảnh sống mà mình đang vướng kẹt. “Phải rồi, tôi có thể sẽ chết khi ra chợ, nhưng không đâu, tôi phải gấp cho kịp trước khi chợ đóng cửa nếu không sẽ không có sữa uống trà.” Dù có nghĩ đến nhưng không thật tin nên khó lòng tu theo chánh pháp. Đó là lý do vì sao cần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thật sự hiểu được chân lý vĩ đại là mình có thể chết bất cứ lúc nào. Chân lý này chưa thành thực tại thì ta còn gặp đủ chướng ngại mỗi khi muốn làm thiện. Biếng nhát và háms lợi sẽ luôn che mắt không cho ta thấy



đầu mới là điều quan trọng thật sự.

§ Sống cạnh bờ sông nước đang dâng cao thì không ai ngồi chờ nước dâng đến nhà mới bắt đầu lo thoát thân. Phải biết hiểm họa đang đến để chuẩn bị trước khi quá trễ. Tương tự như vậy, ta cần chuẩn bị để khi chết có thể chết với tâm thiện, bảo đảm cho mình một kiếp tái sinh tốt lành.

- # Muốn đời mình chuyển hướng thì cách duy nhất là phải nhớ vô thường và cái chết
- # Chưa hiểu được mạng sống mình mong manh thì khó lòng tu theo chánh pháp có hiệu quả
- # Cần chuẩn bị ngay để bảo đảm sẽ có được một cái chết và kiếp tái sinh tốt lành

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.2 Bao giờ chết không biết chắc*

***! Kết luận: Phải hành trì chánh pháp ngay bây giờ***

## **BÀI LAMRIM LƯỚT QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trục Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 107 — DÙ CHỈ MỘT SỢI TÓC HAY MỘT HẠT GẠO CŨNG KHÔNG THỂ MANG THEO QUUA ĐỜI SAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hành khất nghèo nhất hay tỷ phú giàu nhất đến khi chết hành lý mang theo qua đời sau đều giống nhau: không có gì cả. Tỷ phú cả một đời ngày đêm gây dựng tài sản, đấu đá cạnh tranh, gây thù kết oán, bóc lột, lừa dối, gian lận. Họ sống trong những dinh thự lầu thành khổng lồ, mỗi ngày đều ăn những món ăn đặc tiền nhất thế giới, mặc những tấm áo sang trọng nhất thế giới. Nhưng mọi sở hữu đều thành vô nghĩa khi chết, phí công vất vả để làm gì? Kẻ hành khất ít ra không dành hết đời mình

để có được cái bát xin ăn.

§ Sau khi chết, tài sản đi đâu? Chẳng còn là của mình, phải bỏ lại, đâu có chọn lựa nào khác. Xác chết không thể dùng tài sản, người khác sẽ hưởng dùng. Họ sẽ nói “những thứ này thuộc về...” và họ sẽ nhắc đến tên ta. Chúng ta sẽ chỉ còn lại được có bấy nhiêu: một cái tên.

§ Hãy nghĩ mà xem mình đã phải bỏ ra bao nhiêu công sức để có được ngần ấy tài sản? Bao nhiêu năm để học, làm việc, kiếm tiền, nhiều tiền hơn nữa, mua nhiều thứ, nhiều thứ hơn nữa. Nghĩ đến tất cả những ác nghiệp đã gieo để tích lũy những thứ ấy: bao nhiêu cơn giận, bao nhiêu ham muốn, bao nhiêu ganh ghen... Vậy mà chết rồi phải vất bỏ hết, không có chọn lựa nào khác. Thứ duy nhất sẽ phải mang theo chỉ có ác nghiệp đã gieo khi gây dựng tài sản.

- # Dù là tỷ phú giàu nhất, đến khi chết tài sản bao nhiêu cũng biến thành vô dụng
- # Khi chết phải bỏ hết lại phía sau, không có chọn lựa nào khác
- # Thứ phải mang theo chỉ có nghiệp đã gieo khi gây dựng tài sản

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.3 Khi chết không gì có thể giúp ngoài Phật pháp*

***! 3.3.1 Tài sản lạc thú không thể giúp***

## **BÀI LAMRIM LUỐT QUÁN ĐỌC HÀNG NGÀY:**

- Chọn một trong những bài dưới đây:
  - Nền Tảng Mọi Thiện Đức
  - Lamrim Trục Quán
  - Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ
  - Chứng Đạo Ca [Lamrim Tiểu Luận]

## **ĐỌC TIẾP:**

- Nhấn bên dưới để chọn ngày

## **#NGÀY 108 — VÌ BẢN THÂN MÌNH TẠM BỢ NÊN TÌNH THÂN CŨNG TẠM BỢ— LAMA YESHE**

§ Mọi mối quan hệ đều tạm bợ, cả mối quan hệ khá đặc biệt giữa anh chị em đồng đạo cũng vậy. Chấp vào những mối quan hệ ấy thì đương nhiên sẽ gặp trở ngại lớn trong việc tu. Phải hiểu rằng ngay từ

lúc gặp gỡ đã sẵn mầm li biệt. Có hợp là có tan, chỉ cần nhìn vào kinh nghiệm bản thân sẽ thấy đúng là như vậy. Bất kể với người nào, vật nào, dù mối quan hệ có vui vẻ đến đâu, rồi cũng có lúc mối quan hệ ấy sẽ phải chấm dứt.

§ Không cần quán xét gì nhiều cũng có thể thấy được mọi sự đều đúng là như vậy, đều chỉ là nhất thời. Đến khi chết, không người nào vật nào đã gặp có thể giúp được cho mình. Tệ hơn nữa, vì mình ràng buộc quyết luyến nên không những là họ không thể giúp mà còn gây họa lớn cho mình.

§ Nghĩ cho kỹ sẽ thấy tại sao người bạn thân thiết gần gũi nhất lại dễ dàng biến thành kẻ thù tệ hại nhất. Lấy ví dụ một cặp vợ chồng gần bó bốn, năm mươi năm. Một người chết đi, người còn lại đau lòng đến mức không thể sống tiếp. Bên Ấn độ có nhiều nơi khi chồng qua đời người vợ nhảy luôn vào giàn lửa thiêu chồng. Chẳng qua chỉ vì ngu muội. Ở một mức độ nào đó, chúng ta cũng hành động tương tự. Đó là lý do vì sao điều quan trọng là phải chuẩn bị cho mình ngay từ bây giờ.

- # Mọi mối quan hệ đều tạm bợ, chấp bám vào đó là chướng ngại lớn trên đường tu
- # Khi chết, thân nhân bằng hữu không thể giúp, ngược lại có thể gây họa lớn
- # Ngay từ bây giờ phải chuẩn bị cho điều không thể tránh là phân ly với những người mình thương yêu

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! 3 Chín điểm quán chết*

*! 3.3 Khi chết không gì có thể giúp ngoài Phật pháp*

***! 3.3.2 Thân nhân bằng hữu không thể giúp***

## **# NGÀY 109 — THÂN NÀY, SỞ HỮU LỚN NHẤT, NGƯỜI BẠN GẦN GỮI NHẤT, ĐẾN KHI CHẾT SẼ TRỞ THÀNH KẺ THÙ ĐỘC HẠI NHẤT CỦA TA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có thể nói rằng sở hữu đáng giá nhất của ta là tấm thân này. Đây là điều chúng ta trân quý nhất trong đời. Hãy nghĩ mà xem mình đã bỏ ra bao nhiêu thời gian, công sức và tiền bạc để chăm sóc cho tấm thân này. Chăm sóc một cách hoang phí, cho ăn, cho mặc, cho nhà cửa che nắng che mưa, cho uống thuốc khi bệnh. Không những để nó sống còn, mà để cho nó được thoải mái, cho nó tận hưởng mọi thú vui có thể có. Thiếu thức ăn thức uống nó sẽ chết nên chúng ta nai lưng ra làm việc, mỗi tuần bỏ ra biết bao nhiêu thời gian chỉ để kiếm tiền mua thực phẩm nuôi cho nó ăn.

§ Chúng ta cung phụng tấm thân này như cung phụng ông trời. Nghĩ lại có lạ không chứ, nó thì lúc nào cũng có thể biến thành một nhúm tro trong lò thiêu. Buổi tối đi ngủ còn nghĩ sáng mai sẽ mặc áo gì, đến sáng thì đã không còn là chuyện của mình nữa rồi, người khác sẽ quyết định trùm quàng áo gì cho cái xác khi làm lễ tang. Còn lại chỉ một mớ thịt chết gọi là tử thi, họ thậm chí chẳng dám đụng tay vào.

§ Mượn từ mẹ cha, sớm ngày sẽ biến thành xác chết, vậy tại sao phải coi trọng thân này đến như vậy?

Đức Thogme Zangpo gọi thân này là căn nhà trọ, tâm là khách ghé chân sẽ sớm rời xa. Tâm khi ấy sẽ đến một căn nhà trọ tạm thời khác, rồi một chỗ khác, rồi một chỗ khác nữa, cứ thế không ngưng cho đến khi tự mình bẽ gãy được vòng tái sinh luân hồi.

- # Thân này là sở hữu đáng giá nhất, là thứ ta trân quý nhất trên đời
- # Thân mà chúng ta cung phụng như ông trời rồi sẽ chỉ còn là một nhúm tro
- # Thân này là một căn nhà trọ, không hơn không kém

**! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**

**! 3 Chín điểm quán chết**

**! 3.3 Khi chết không gì có thể giúp ngoài Phật pháp**

**!3.3.3 Thân này không thể giúp**

## **#NGÀY 110 — HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP LÀ TẤM GIẤY BẢO HIỂM ĐẢM BẢO CHO TA MỘT CÁI CHẾT TỐT LÀNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đã biết rằng tài sản, danh vọng, bằng hữu, gia đình, thậm chí thân thể này đều không giúp được gì khi ta chết, vậy còn gì khác có thể giúp? Chỉ có tâm thiện khởi lên ngay khi chết mới có thể giúp. Chết mà tâm không vướng ba chất độc phiền não, đặc biệt là không tham, thì sẽ chết được an lành, vui vẻ, tái sinh vào cõi lành. Đây là điều mình dứt khoát có thể làm được. Muốn bảo đảm khi chết sẽ khởi được tâm thiện thì cần phải luyện tâm bằng chánh pháp. Chỉ có chánh pháp mới có thể giúp được ta lúc lâm chung. Trụ vững được trong chánh pháp thì sẽ có khả năng chết không lo âu, biết chắc chắn là mình sẽ đi vào cõi tốt lành.

§ Chỉ có mỗi một câu hỏi duy nhất ta cần tự hỏi chính mình, đó là “Mình muốn chết vui hay chết khổ?” Nếu có thể thành thật trả lời câu hỏi này thì mọi câu hỏi khác trong đời đều rơi rụng, mọi việc làm đều nhường ưu tiên cho một việc duy nhất là đảm bảo cho mình một cái chết an lành. Không hiểu được điểm trọng yếu này thì mọi thứ đều phức tạp rối rắm. Một khi hiểu được điều duy nhất cần làm là chuẩn bị cho cái chết thì từ đó trở đi mọi sự sẽ trở nên vô cùng đơn giản. Mọi lựa chọn đều là chọn mình chết vui hay chết khổ.

§ Xét kỹ sẽ thấy rõ cách duy nhất để chết vui là có được cái tâm thuần thiện. Tâm thuần thiện chỉ có được nhờ làm thiện, và đây là ý nghĩa của việc “hành trì chánh pháp.” Ngoài việc này ra, không có gì khác có thể giúp được ta lúc lâm chung.

- c# Muốn chết không lo âu thì phải hành trì chánh pháp
- # Đời sống sẽ rất đơn giản khi lấy việc chuẩn bị cho cái chết làm ưu tiên duy nhất
- # Cách duy nhất để chết vui là có được cái tâm thuần thiện

**! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**

**! 3 Chín điểm quán chết**

**! 3.3 Khi chết không gì có thể giúp ngoài Phật pháp**

***! Kết luận: Phải hành trì chánh pháp, và chỉ hành trì chánh pháp***

## **#NGÀY 111 — THẬT SỰ CHỨNG ĐƯỢC CHẾT VÀ VÔ THƯỜNG THÌ SẼ KHÔNG BAO GIỜ CÒN LÀM NHỮNG VIỆC VÔ NGHĨA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Biết cuộc sống này đầy rẫy muôn vàn hiểm họa đe dọa mạng sống, cái chết đến dễ dàng như thế, vậy mà mỗi sáng vẫn mở mắt thức dậy, thật là cả một phép lạ. Cứ như là sống trên tảng đá mỏng nhô ra trên đỉnh núi cao, thung lũng vơi vơi ở phía dưới, chẳng hề biết tảng đá kia hầu như không thể chịu nổi trọng lượng của mình. Sảy một chút là dễ dàng rơi chết.

§ Dễ chết đến thế, vậy mà sáng nay ta vẫn thức dậy, vẫn còn thân người toàn hảo này, thật tuyệt vời khó tin. Mỗi giây phút có được quý hơn cả bầu trời đầy ắp ngọc như ý. Nếu thật sự thấy được như vậy thì sẽ không thể nào lãng phí, dù chỉ một phút giây ngắn ngủi, thân người toàn hảo này, chiếc xe nhiệm mầu chở ta đến với quả giác ngộ.

§ Vì vậy quan trọng nhất là phải thường xuyên suy đi ngẫm lại về chín điểm quán chết, với ba điểm chính, đó là: 1. chết là điều chắc chắn sẽ đến, 2. chết lúc nào không biết chắc, và 3. đến khi chết chỉ có chánh pháp là cần. Chúng ta cần phát huy niềm tin tưởng xác quyết rằng mình có thể dễ dàng chết bất cứ lúc nào, có thể là tối nay đi ngủ sáng mai sẽ không còn tỉnh dậy.

- # Mỗi tối đi ngủ mà sáng còn mở mắt thức dậy, đó là phép lạ
- # Ý thức được thân người toàn hảo quý giá ra sao thì sẽ không bao giờ lãng phí dù chỉ một giây
- # Quan trọng nhất là phải thường xuyên suy đi ngẫm lại về chín điểm quán chết

***! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT***

***! Kết (1)***

## **#NGÀY 112 — QUÁN CÁI CHẾT KHÔNG PHẢI ĐỂ TỰ HỦ DỌA CHO MÌNH TRẦM CẢM MÀ LÀ ĐỂ ĐÁNH THỨC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chết không có gì đáng sợ. Không phải là việc khó khăn gì, tâm lìa khỏi thân, chỉ vậy thôi, chẳng là gì khác. Sự kết nối giữa thân và tâm chấm dứt nên tâm rời thân thể này để đến với một thân thể khác. Chỉ vậy thôi, tại sao nhiều người lại thấy cái chết là điều thật khó khăn đáng sợ? Cái chết tự nó không đáng sợ, điều khiến sợ hãi chính là sự tưởng tượng về cái chết. Nỗi sợ này do tâm tạo ra, không phải do cái chết.

§ Khái niệm về cái chết đáng sợ được dựng lên từ tâm chấp bám vào cảnh sống trường tồn, là thứ sẽ mất đi sau khi chết: thân thể, bằng hữu, tài sản vân vân. Không buông nổi nên cái chết trở nên đáng sợ. Không giữ được tâm mình, để cho tâm chấp bám vào lạc thú thế gian, đó mới chính là thủ phạm gây nên nỗi sợ chết chứ không phải cái chết. Sợ chết là sản phẩm của si, tham và sân. Cái chết chỉ là

huyền cảnh chứ chẳng chi khác, vậy mà chúng ta vẫn tin rằng cái chết là một thứ gì chắc thật và đáng sợ.

§ Nỗi sợ đến từ trí tuệ hoàn toàn khác. Không phải sợ vì phiền não, mà sợ vì thấy tâm mình điên đảo đến mức nào nên sợ phiền não. Thấy được khổ đau mà phiền não đẩy mình vào, sợ nỗi khổ đau ấy. Sợ đến mức thấy mình phải làm gì đó để đảo ngược tình thế. Thấy cảnh sinh tử luân hồi không phải là khu vườn tươi đẹp mà là tù ngục nhốt trọn cả đám. Vì thấy như vậy nên khởi ý muốn giải thoát, không phải cho riêng mình mà cho tất cả chúng sinh.

- #Cái chết tự nó không đáng sợ, điều khiến sợ hãi chính là cái tâm tưởng tượng về cái chết
- # Chết trở nên đáng sợ khi ta không thể buông bỏ chuyện đời này
- # Đùng vì phiền não mà sợ, hãy biết sợ phiền não

*! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT*

*! Kết (2)*

## **#NGÀY 113 — LIÊN TỤC NHỚ NGHĨ ĐẾN VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT SẼ MANG ĐẾN CHO TA NIỀM AN LẠC LỚN, BÂY GIỜ VÀ VỀ SAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đời này chỉ như một tia chớp. Có thể bây giờ ta không cảm nhận được điều này, nhưng khi chết sẽ thấy đời mình ngắn ngủi đến mức nào. Vậy mà vẫn lãng phí trong tham luyến, theo đuổi lạc thú giác quan phù phiếm. Biết rõ sự việc không có gì trường tồn, nhưng vẫn bám theo như thể mọi sự sẽ luôn tồn tại.

§ Nếu thật sự hiểu được một cách sâu xa tánh chất tạm bợ của đời sống này, chúng ta sẽ không còn bị tham và sân gây khó. Lama Tsongkhapa thúc dục chúng ta hãy ngày đêm tận dụng tinh túy kiếp người này. Đây là điều rất quan trọng. Nếu đợi khi buồn nản chán chường hay khi nhập thất tu mới nhớ đến vô thường, còn những lúc khác không hề nghĩ đến, làm như vậy sẽ không thực hiện được bất cứ sự thay đổi sâu xa đáng kể nào trong cuộc sống.

§ Ngược lại, nếu hiểu về vô thường và lấy đó làm thực tại của đời sống mình thì sẽ có khả năng tận diệt phiền não. Những vấn đề khủng khiếp khiến ta khổ não, cơ hồ vô phương cứu chữa, tự nhiên sẽ không còn là vấn đề. Ngồi lại Ngồi xét lại những vấn đề vĩ đại mà mình đang phải chịu, thả vào tâm quả bom nguyên tử vô thường này, bảo đảm liền ngay lập tức, ngay trên ghế ngồi này, vấn đề vĩ đại kia sẽ biến tan không còn chút dấu vết. Mọi mong cầu khiến tâm vất vả, mọi bức xúc khiến không thể chợp mắt, hết thảy đều tan biến ngay lập tức, chúng ta sẽ cảm nhận được niềm an lạc thỏa mãn chân chính.

- # Đời sống ngắn ngủi như tia chớp, vậy mà vẫn lãng phí cho những thú vui phù phiếm
- # Muốn đời mình chuyển biến sâu xa thì phải hiểu cho thật sâu về tánh chất tạm bợ của cuộc sống
- # Hiểu vô thường sẽ phá tan phiền não, mang đến nguồn an lạc chân chính

**! VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**  
**! Kết (3)**

**#NGÀY 114 — NGƯỜI KHÁC ĐANG GẶP NGUY HIỂM TÁNH MẠNG, TA CŨNG VẬY**  
**— LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Xét lại những trạng thái phiền não đầy dẫy trong tâm, sẽ thấy bản thân mình mỗi ngày đều tạo việc ác, số lượng nhiều kinh khủng, quá hơn việc thiện rất xa. Cũng vậy, nếu nhìn lại đời mình và cả những đời quá khứ, sẽ thấy ác nghiệp chông chốt như núi lớn, đang sẵn sàng chín mùi, trở quả. Vì vậy ta có nhiều khả năng sinh vào ác đạo hơn là sinh vào thiện đạo. Vậy thì quan trọng là phải hiểu cho chính xác ác đạo là gì, đâu là nguyên nhân khiến đọa ác đạo, rồi làm hết những gì cần làm để khỏi đọa vào nơi đó.

§ Cũng cần phải hiểu rằng ngay trong hiện tại, mẹ hiền nhiều đời của mình hầu hết đều đang chịu khổ lớn, và còn phải chịu khổ như thế hết đại kiếp này đến đại kiếp khác. Đừng quay lưng trước khổ đau này, phải nhìn thẳng, và hiểu đây chính là thực tại, là đường đi của sinh tử luân hồi. Nhờ đó tâm từ bi mở ra sâu rộng, với chí nguyện muốn gánh trách nhiệm, rằng “tôi, một mình tôi, sẽ cứu hết từng chúng sinh không sót một ai thoát khổ đau kinh khiếp mà họ đang vướng kẹt.

§ Hiểu ác đạo không làm mình chìm trong trầm cảm tuyệt vọng, con đường này sẽ giúp ta đạt quả vị bồ tát, tâm an nhiên tự tại, chỉ biết nghĩ đến lợi ích của người khác. Cõi ác đạo cho ta cơ hội phát huy một cái tâm như thế. Không có khổ đau cõi ác đạo thì “từ bi” bất quá chỉ là lời nói đẹp đẽ đâu thôi, chẳng nghĩa lý gì. Đó là lý do vì sao chúng ta cần nhớ đến khổ đau cõi ác đạo, nhất là cõi địa ngục. Mỗi ngày.

- # Muốn tránh ác đạo, quan trọng là phải hiểu cho chính xác ác đạo là gì và đâu là nguyên nhân khiến đọa ác đạo
- # Cần trực diện với khổ ác đạo và đáp trả bằng từ bi và đại nguyện
- # Nhớ khổ ác đạo sẽ giúp phát khởi tâm bồ đề

**! Cõi ác đạo (1)**

**#NGÀY 115 — Cần tin chắc cõi ác đạo có thật và mình có nhiều nguy cơ đọa rơi vào đó — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vì tạo ác nghiệp cả đời nên chúng ta gần như chắc chắn là sẽ đọa vào ác đạo. Chỉ cần xét hoạt động của mình trong một ngày cũng đủ thấy gần như mọi việc mình làm đều là làm vì tâm ngã ái, luyện chấp chuyện đời này và, vì vậy, đều là việc bất thiện.

§ Từ lúc thức dậy đến lúc uống ly cà phê đầu ngày, ta đang hoạt động vì người khác hay chỉ là tìm chút khoái cảm cho chính mình? Rồi đi làm, nói chuyện với đồng nghiệp, ăn trưa, buổi tối đi chơi, vân vân, có làm với tâm bồ đề hay chỉ để mình được thoải mái? Xét lại động cơ của mình, nhất định sẽ

thấy hầu hết mọi việc mình làm đều là phát xuất từ lòng vị kỷ. Nếu vậy thì khổ đau lớn đang chờ ta khi chết, tốt hơn phải có biện pháp quyết liệt ngay bây giờ. Chúng ta làm việc thiện không bao giờ tròn, nhưng làm việc ác thì lại rất hoàn hảo, cứ như một chuyên gia thực thụ. Bị thúc đẩy bởi lòng vị kỷ, chúng ta hại người, hại mình, làm đủ cách để bảo đảm cho mình nhiều kiếp về sau sống khổ đau không tưởng.

§ Kinh sách nói về nỗi kinh hoàng cõi ác đạo, nhưng quan trọng là bản thân chính mình phải biết sợ. Không phải thứ sợ hãi khiến tê liệt, mà là nỗi sợ tích cực, thúc đẩy ta hành động, rèn ý chí sắc đá để tu theo chánh pháp không chỉ theo chánh pháp. Thấy nỗi khổ mà mình sắp phải rơi vào thì tự nhiên sẽ tìm đủ mọi cách để thoát thân. Càng sợ cảnh ác đạo thì lại càng quyết tâm không để mình phải chịu cảnh ấy.

- # Khi chết chúng ta gần như chắc chắn là sẽ đọa vào ác đạo
- # Việc thiện chúng ta làm không tròn nhưng việc bất thiện thì làm rất trọn trù
- # Trước cảnh ác đạo mà biết sợ một cách lành mạnh thì sẽ quyết tâm muốn tránh

## **! Cõi ác đạo (2)**

### **# NGÀY 116 — CHỐI BỎ ĐIỂM TRỌNG YẾU NHẤT NÀY CỦA LỜI PHẬT DẠY THÌ SẼ TRẦM TRỌNG HIỂU SAI VỀ PHẬT PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nhìn vào cảnh sống không phải của mình, nhiều khi chúng ta chối bỏ không tin vì thấy quá lố. Nhưng có chắc chắn được không, rằng những gì Phật dạy về cõi ác đạo chỉ là nói vậy thôi chứ không có thật? Chúng ta đâu biết gì nhiều. Từ khi sinh ra tới giờ đã trải qua những gì còn không thể nhớ. Chính tháng nằm trong bụng mẹ cũng chỉ có thể biết nhờ luận lý và nhờ tin lời mẹ nói. Dựa vào hiểu biết hạn hẹp của mình để quyết định chuyện gì có thật chuyện gì không thì thật quá nguy hiểm.

§ Hơn nữa, nói mình đúng, còn Phật và chư đại hành giả chứng ngộ cao đều sai cả, nghĩ như vậy không những là kiêu ngạo và sai quấy, mà còn vô cùng bất kính. Nói rằng, “tôi thích Phật pháp, nhưng có một số chỗ không đúng,” nói như vậy sẽ khiến tâm thêm điên đảo, tạo chướng ngại không thể tiến bộ thật sự.

§ Hiểu biết của ta vô cùng giới hạn, của Phật thì vô hạn. Vậy mà nghe nói về cõi địa ngục thì lại quyết định rằng trí tuệ của Phật là mê tín, của mình mới đúng hơn. Thật quá mê vọng. Thấy giáo pháp Phật dạy về cõi ác đạo khó tin, hay không thể tin, phần lớn là vì ta quá khiếp sợ, không dám chấp nhận nên từ chối không tin có loại khổ đau như thế. Cần tìm hiểu về giới hạn của chính mình hơn là vội vã chối bỏ giáo pháp ấy. Chấp nhận có loại khổ đau như thế không phải là việc dễ dàng, nhưng đó là thực tại của cuộc sống, cảnh sinh tử luân hồi là như vậy. Vì bị u mê che chướng nên chúng ta không thể trực tiếp thấy được điều này.

- # Dựa vào hiểu biết hạn hẹp của mình để xác định chuyện gì có thật chuyện gì hoang đường là việc rất nguy hiểm
- # Chối bỏ một số giáo pháp Phật dạy mà mình không thích sẽ chỉ khiến tâm thêm điên đảo
- # Chúng ta có khuynh hướng trốn tránh giáo pháp dạy về cõi ác đạo, vì chúng ta sợ



## **! Cõi ác đạo (3)**

### **#NGÀY 117 — NÓI VỀ KHỔ ÁC ĐẠO THÌ KHỔ ĐAU CỠ ĐỊA NGỤC TỆ HƠN NHỮNG NƠI KHÁC RẤT NHIỀU — LAMA ZOPA RINPOCHE”**

§ Sự tồn tại của chúng sinh địa ngục hoàn toàn không có gì khác ngoài khổ đau. Khổ đau này loài người chúng ta dù chỉ là tưởng tượng cũng không thể nghĩ thấu, vượt quá khổ đau hai cõi súc sinh và quỷ đói rất xa. Khổ đau mà loài người chúng ta có thể thấy được, ví dụ như chết vì bom nổ, vì động đất, hay thú vật bị thiêu cháy, bị luộc sống, hay nạn nhân bị tra tấn, bị hạn hán... chẳng gì có thể sánh với khổ đau cõi địa ngục dù chỉ mảy may. Chúng sinh địa ngục phải chịu khổ lớn, trong thời gian dài không thể nào kham.

§ Không chỉ Phật giáo mới nói đến địa ngục, cả Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Ấn độ giáo cũng đều miêu tả cảnh địa ngục tương tự như kinh Phật. Quan niệm khổ địa ngục trong Phật giáo chỉ khác với Thiên chúa giáo ở chỗ khổ này không trường tồn bất biến. Thầy chưa đọc kinh Thánh nên không thể nói chắc, nhưng hình như sau khi chết thì hoặc là vĩnh viễn lên thiên đàng, hoặc là vĩnh viễn xuống địa ngục. Vào địa ngục rồi thì không có cách gì thoát ra.

§ Phật giáo nói không có gì trường tồn, kể cả cảnh địa ngục, mặc dù cuộc sống nhiều đại kiếp trong địa ngục thấy giống như là vĩnh viễn. Ở một giới hạn nào đó, cảnh địa ngục có thể ví như cảnh ác mộng của người say ma túy. Cả một thế giới huyền ảo hiện ra, đang ở trong đó thì không thể trở ra. Nhưng đến khi ma túy tan tác dụng thì sẽ về lại với cảnh đời “bình thường.” Nghiệp cảm cảnh địa ngục rồi sẽ có lúc cạn. Đến lúc ấy, cảnh địa ngục sẽ tự ngừng, chúng sinh ấy sẽ sinh vào một cõi khác.

- # Sự tồn tại của chúng sinh trong địa ngục hoàn toàn không có gì khác ngoài khổ đau đặng khó kham
- #Khác với những tôn giáo khác, Phật giáo không nói cảnh địa ngục là trường tồn
- #Rồi nghiệp sẽ có lúc cạn, chúng sinh ấy sẽ sinh vào nơi khác

## **! Cõi ác đạo (3)**

### **! 1 Địa ngục (1)**

### **#NGÀY 118 — CẢNH ĐỊA NGỤC KHÔNG CÓ HIỆN HỮU KHÁCH QUAN, CHỈ DO TÂM CẢM MÀ THÀNH — LAMA YESHE**

§ Đâu phải là có người nào ở một chỗ tên là địa ngục, đúc một tòa nhà bằng sắt, đốt lửa cháy bỏng, và nghĩ rằng, “A ha, tớ đang đợi kẻ tên là Thubten Yeshe đây, hẳn chết xuống đây là tớ túm cổ ngay!” Không phải vậy. Địa ngục không phải giống như vậy. Đúng ra, nguồn năng lực của việc bất thiện đã phạm trong quá khứ tích tụ trong tâm thức dưới dạng chủng tử, đến khi chết bị tác động thành cảnh khổ đau kinh hoàng gọi là cảnh địa ngục.

§ Lamrim mà học chứ không tu thì có khi tưởng rằng địa ngục là một nơi chốn có thật, hiện hữu một cách khách quan, là một thứ gì đó được dựng lên, rất cụ thể. Tưởng vậy nên nghĩ rằng, “Làm gì có!” Nghi ngờ không tin. Nhưng cách giảng về lửa địa ngục của đức Tịch Thiên [Shantideva] dễ hiểu cho người Tây phương: thực tại mà mình thấy đều do tâm sinh ra, tâm bất thiện tạo cảnh bất hạnh, tâm thiện tạo cảnh vui.

§ Vấn đề nằm ở chỗ cảnh thực tại nói đây là cảnh gì? Chỉ có vậy thôi. Mọi giáo pháp Phật dạy, mọi trọng điểm được Phật nhấn mạnh, đều là để nói rằng tâm là yếu tố chính yếu tạo sinh cảnh thực tại. Tốt lành do tâm mà ác độc ngoắc ngoáy cũng do tâm. Cảnh lửa cháy mà chúng sinh địa ngục thấy đó là do tâm sinh ra. Thiện ác đương nhiên là vẫn có, nhưng chỉ có trong cảnh tương đối chứ không có trong cảnh giới chân thật. Năng lượng của tâm cùng nhiều yếu tố hỗ trợ khác hợp lại, biến thành cảnh thực tại trước mắt.

- # Cảnh địa ngục là do năng lực của ác nghiệp cũ trong tâm bị tác động mà thành
- # Do tâm tạo mà thấy cảnh thực tại là khổ hay vui
- # Thiện ác tuy có, nhưng chỉ là có trong cảnh giới tương đối chứ không có trong cảnh giới chân thật

*! Cõi ác đạo (3)*

***! 1 Địa ngục (2)***

## **#NGÀY 119 — VIỆC NÀO LÀM VÌ THAM, SÂN VÀ SI CŨNG ĐỀU ĐẨY TA ĐỌA THĂNG VÀO ĐỊA NGỤC SAU KHI CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nổi giận dễ khiến ta rơi địa ngục, nhất là nổi giận với những đối tượng đặc biệt như cha mẹ, Tam bảo, đặc biệt nhất là nổi giận với đấng đạo sư. Từ bỏ đạo sư, mất hết lòng tôn kính đó là sự đọa rơi nặng nề nhất. Phỉ báng đạo sư là phỉ báng hết thầy chư Phật. Đức Pabongka Dechen Nyingpo giải thích rằng nổi giận với đạo sư trong thời gian một búng tay sẽ khiến kẹt trong ngục vô gián trong thời gian dài nhiều lần đại kiếp.

§ Kinh sách có nơi dạy rằng tà kiến, ví dụ như không tin nhân quả, sẽ khiến rơi vào địa ngục lạnh. Đương nhiên không phải là nguyên do duy nhất, còn phải có nhiều nhân tố bổ xung khác, ví dụ như trộm cướp áo ấm khiến người ta bị lạnh v.v...

§ Thọ giới từ đạo sư rồi phá giới là nghiệp rất nặng, có thể làm rơi vào địa ngục. Phá một trong những giới năm giới, ví dụ như sát sinh, trộm cướp, dối láo, tà dâm, hay một trong mười tám trọng giới bồ tát cũng rất trầm trọng. Và kinh sách dạy rằng phá trọng giới kim cang thì giữa lúc phá giới đến lúc sám hối tịnh giới có bao nhiêu sát na sẽ bấy nhiêu đại kiếp đọa vào cõi địa ngục sâu nhất. Giữ giới thanh tịnh là cách đạt quả giác ngộ nhanh nhất. Vì vậy một khi đã thọ giới thì phải thận trọng đừng bao giờ để mình phá giới, phạm giới.

- #Nổi giận dễ khiến rơi địa ngục, nhất là nổi giận với những đối tượng đặc biệt
- #Có nhiều nguyên do khiến đọa vào địa ngục lạnh, trong đó có tà kiến và cướp áo ấm của người khác

- #Phá giới mà không sám hối để tịnh giới thì thường hay khiến đọa địa ngục

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 1 Địa ngục (3)*

***! 1.1 Nguyên nhân đọa sinh cõi địa ngục***

## **#NGÀY 120 — CŨNG NHƯ HẠT MẦM LỚN DẦN CHO ĐẾN KHI ĐÂM CHỒI THÀNH CÂY, CHŨNG TỬ ÁC NGHIỆP CŨNG VẬY, CHÍN MÙI NGAY CỦA TỬ, QUYẾT ĐỊNH CHỐN TÁI SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chết với cái tâm tiêu cực chuẩn bị rơi ác đạo, cái chết trải qua sẽ rất kinh hoàng. Ai sắp rơi hỏa ngục thì khi chết sẽ cảm thấy rất lạnh, đốt bao nhiêu lò sưởi, quần bao nhiêu lớp chăn cũng vẫn lạnh thấu xương. Họ run lật bật, mê sảng vì lạnh. Hạt giống nghiệp nằm trong tâm thức bị vô minh tác động, càng lúc càng lớn mạnh, hiện thành sự thèm khát được ấm, cứ vậy mà chết đi trong sự thèm khát ấy thì bị đẩy vào hỏa ngục.

§ Tương tự như vậy, ai có nghiệp đọa rơi vào hàn ngục thì khi chết sẽ thấy nóng không chịu nổi, như thể cả thân mình, giường chiếu, cả không gian đều bốc lửa, khiến họ thèm khát được mát. Căn phòng dù lạnh cỡ nào họ vẫn thấy nóng như lò thiêu. Chết trong nỗi thèm khát được mát ấy nên bị đẩy vào hàn ngục.

§ Nhiều người đã phải chứng kiến những cảnh tượng kinh hoàng trước khi chết. Ai từng giết người hay thường giết súc vật; lính trận, người tra tấn; hay những người có tâm tính cuồng bạo, những người như vậy thường phải trải qua cái chết dữ dội. Những tiếng đồng hồ cuối cùng của họ thường hiện ra đầy cảnh tượng kinh hoàng, như thể chưa chết mà đã vào địa ngục. Tâm họ mờ mịt đầy cả ác nghiệp, lại chưa sám hối tịnh nghiệp nên khi rời đời sống này, nghiệp sinh vào địa ngục bắt đầu hiện ra.

- # Người sắp sanh vào hỏa ngục khi gần chết sẽ cảm thấy lạnh dữ dội
- # Người sắp đọa hàn ngục sẽ cảm thấy nóng khủng khiếp và chết trong sự thèm khát được mát
- # Có nhiều người phải trải qua cảnh tượng kinh hoàng ngay trước khi chết

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 1 Địa ngục (4)*

***! 1.2 Đọa sinh địa ngục***

## **#NGÀY 121 — LỬA BỎNG TRONG TOÀN CỠI CON NGƯỜI CŨNG KHÔNG THỂ**

## SÁNH BẰNG MỘT TIA LỬA TÍ HON CỎI HỎA NGỤC — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Hỏa ngục có tám, thứ nhất là **địa ngục sống lại** [đăng hoạt], ở đó chúng sinh sinh vào chỗ có núi sắt rực đỏ, gió chướng kinh hoàng, bị kẻ thù vây kín, phải cầm vũ khí để chiến đấu nhưng bị cắt thành từng mảnh nhỏ. Rồi thân liền lặn trở lại, cảnh khổ lại tái diễn. Mỗi ngày cứ phải chết đi sống lại như thế cả trăm lần. Thọ mạng chúng sinh cõi này kéo dài hàng tỷ năm.

§ Xuống thêm một tầng địa ngục thì thọ mạng tăng gấp đôi và khổ đau cũng gấp đôi. Ở **địa ngục lần đen** [hắc thăng], chúng sinh phải nằm trên nền sắt, do nghiệp cảm mà thấy có ngục tốt dùng dây sắt nóng vạch thành từng lần trên thân thể, rồi theo lần vạch đó mà cưa ra thành từng mảnh. Ở **địa ngục nghiêng ép** [chúng hợp], chúng sinh bị nghiền giữa hai ngọn núi lớn, thường phải mang tướng dạng của chúng sinh mà mình đã từng sát hại trong đời trước. Ở **địa ngục kêu gào** [hào khiếu], chúng sinh thấy mình kẹt trong căn nhà sắt nung không cửa, bỏng cháy ngọt ngào. Trải qua một thời gian dài không tưởng họ có thể thoát ra, chỉ để thấy mình rơi vào cõi địa ngục thấp hơn, cõi **địa ngục kêu gào lớn** [đại hào khiếu], nơi có hai căn nhà sắt nung, cái này nằm trong cái kia.

§ Ba tầng hỏa ngục còn lại tên là **địa ngục nóng** [viêm nhiệt], **cực nóng** [đại viêm nhiệt] và **vô gián** [A tì]. Ở đó chúng sinh thấy mình phải chịu khổ nạn thật kinh hoàng, bị đinh ba xâu từ hậu môn lên đến đỉnh đầu rồi nướng sống. Ở cõi địa ngục vô gián, chúng sinh không còn thân thể, chỉ giống bơ trong đèn bơ, tan làm một với lửa cháy. Không thể biết được sự hiện diện của họ, ngoài tiếng khóc gào.

- # Chúng sinh cõi địa ngục sống lại phải chịu cả trăm ngàn vạn năm đón đau
- # Xuống thêm một tầng địa ngục thì thọ mạng tăng gấp đôi và khổ đau cũng gấp đôi
- # Cõi ngục nóng, cực nóng và vô gián là ba cõi địa ngục khó kham nhất

! Cõi ác đạo (3)

! 1 Địa ngục

! 1.3 Địa ngục nóng [hỏa ngục]

## #NGÀY 122 — KHỔ ĐAU TỆ NHẤT CỎI NGƯỜI LÀ AN LẠC SO VỚI CỎI ĐỊA NGỤC — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Quanh tám hỏa ngục có nhiều **địa ngục cận biên**, cũng giống như các vùng ngoại ô nằm quanh thành phố. Cũng có người đọa thẳng vào đó, nhưng nói chung đây là nơi chúng sinh rơi vào sau khi dứt nghiệp hỏa ngục. Đã phải chịu thống khổ tột cùng trong khoảng thời gian dài vô kể rồi được thoát hỏa ngục, nhưng khi ấy cũng vẫn chưa hết khổ vì còn phải thoát khỏi các địa ngục cận biên.

§ Đầu tiên là **đường mương lửa**, chúng sinh phải bước theo đường mương dung nham ngập đến gối, chân tan chảy vì sức nóng, gây đốn đau hấp hối. Nhấc chân lên thì lại liền lặn, rồi phải tiếp tục đặt chân xuống, mỗi bước đi đều chịu đốn đau khủng khiếp. Cuối cùng thoát khỏi đường mương dung nham này, chỉ để lọt vào vào cảnh địa ngục lân biên tiếp theo, sa vào **đám mây thối rữa**, lún sâu vào của bản hôi thối, góm ghiết đến kinh hoàng, không khác gì hố phân.

§ Tiếp theo là **cánh đồng gươm**. Chúng sinh ở đó thấy mình phải vượt qua cánh đồng đầy gai dài như

gươm, bén như dao cạo, nhất cử nhất động đều bị xẻ thành từng mảnh, đốn đau không kể xiết. Sau chót là **dòng sông không thể vượt**, còn được gọi là “nước lửa đồng thể,” vì kinh sách dạy rằng nước ở đó hòa tan trong lửa, cháy bỏng như dầu sôi. Chúng sinh phải vượt qua dòng sông sôi bỏng này rồi mới có thể thoát ra khỏi địa ngục cận biên, đưa chân vào thì thịt da tan cả, đốn đau hấp hối. Họ phải chịu thống khổ như vậy trong một thời gian dài ngoài sức tưởng tượng.

- #Địa ngục cận biên ở quanh hỏa ngục, như các vùng ngoại ô nằm quanh thành phố
- #Chúng sinh địa ngục thoát khỏi đường mương dung nham để sa vào đầm lầy thối rữa
- # Bị cắt xẻ nơi cánh đồng gươm rồi, thịt da họ lại tan vào dòng sông không thể vượt

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 1 Địa ngục*

*! 1.4 Địa ngục cận biên*

## **#NGÀY 123 — HÀN NGỤC LẠNH ĐẾN NỖI CHÚNG SINH Ở ĐÓ ĐỒNG NHẤT VỚI NÚI BĂNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tương tự như hỏa ngục, hàn ngục cũng có tám, thọ mạng và khổ đau tăng theo từng tầng địa ngục. Tám địa ngục này là: ngục rét bỏng da, ngục rét vỡ da, ngục rét thấu răng, ngục rét thấu lưỡi, ngục rét thấu cổ, ngục rét thịt nẻ như sen xanh, ngục rét thịt nẻ như sen hồng, ngục rét thịt nẻ tung tóe như cánh sen.

§ Người trong hàn ngục thân thể đồng nhất với cái lạnh, đốn đau thống khổ đến nỗi không thể nhúc nhích. Thầy Pabongka so sánh khổ này tương tự như chân bị đóng đinh xuống sàn, tối đen không thấy gì. Chốn này có cả một cánh đồng băng giá, vây quanh là những ngọn núi băng. Gió hú không thôi, gây bão tuyết dữ dội, cũng có khi khiến núi băng nứt nẻ, gây nên nhiều tiếng động kinh hoàng.

§ Ngay như hàn ngục đầu tiên cũng đã phải chịu đốn đau khủng khiếp vì lạnh. Nếu bị kẹt 10 phút trong phòng ướp lạnh nhà hàng, nhất định là chịu không nổi, nhưng lạnh này dù khủng khiếp đến đâu vẫn chẳng là gì so với khổ lạnh hàn ngục. Tưởng tượng thân trần bị vùi trong trận băng lở, giữa đêm đen mù mịt, gió hú trên đầu. Cõi người thì bấy nhiêu là lạnh hết cỡ rồi, nhưng chẳng sánh được dù chỉ một phần ngàn vạn với cõi hàn ngục nhẹ nhất. Vậy mà đây lại là cảnh biết bao chúng sinh đang phải chịu, ngay trong giờ phút này, nhiều hơn cả số lượng loài người và loài súc sinh gộp lại.

- #Hàn ngục có tám, thọ mạng và khổ đau tăng theo mỗi tầng địa ngục
- #Vây quanh là núi băng, gió hú và bóng đêm, chúng sinh cõi hàn ngục thân thể đồng nhất với cái lạnh
- # Cảm giác lạnh nhất ta có thể tưởng tượng được vẫn không bằng một phần ngàn vạn cảnh hàn ngục nhẹ nhất

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 1 Địa ngục*

## **! 1.5 Địa ngục lạnh [hàn ngục]**

### **#NGÀY 124 — MỖI MỘT CẢNH KHỔ MÀ CHÚNG SINH ĐỊA NGỤC PHẢI CHỊU ĐỀU LÀ NGHIỆP BÁO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Ở đó cũng có các địa ngục cô lập. Ai có nghiệp ấy thì sẽ do nghiệp cảm mà thấy cảnh địa ngục này. Có khi là khổ đau cùng cực trong những môi trường sống chúng ta biết được, ví dụ cảnh sa mạc, đầm lầy, cũng có khi là những cảnh khổ “cô lập” trong thời gian, nghĩa là cảnh khi có khi không, không phải lúc nào cũng phải chịu. Đều do từng nghiệp riêng lẻ mà thành.

§ Có lần một thương gia tên là Kô-ti-kar-na đang trên đường về nhà sau một thời gian tìm ngọc dưới biển. Khi băng ngang sa mạc, ông ta thấy có căn nhà cháy, người kẹt bên trong khổ sở kinh khiếp. Nhưng đêm đến thì cảnh vật thay đổi, không còn căn nhà cháy mà chỉ là một cung điện đẹp ngời, chủ nhân sống yên vui bên bốn người vợ trong cảnh sang giàu đầy cao lương mỹ vị, gấm vóc lụa là, còn những người phụ nữ kia đều là thiên nhân. Sáng hôm sau cung điện lại trở thành căn nhà lửa, phụ nữ biến thành chó cắn xé tan nát thịt da người đàn ông kia.

§ Kotikarna hỏi người ấy vì sao ông phải chịu cảnh như vậy, người ấy nói rằng khi xưa tôi làm nghề đồ tể, có một lần đã hỏi A la hán Katayana làm sao để giữ giới hạnh. Vì làm thợ mổ thịt nên tôi chỉ có thể giữ sát giới ban đêm còn ban ngày thì không thể. Vì vậy bây giờ ban ngày phải chịu khổ lớn, còn ban đêm lại được hưởng an vui tốt bậc. Mỗi cảnh sống đều là quả báo của từng loại nghiệp đã tạo.

- # Chúng sinh địa ngục cô lập chịu khổ khi có khi không, hay chịu cảnh khổ đau cùng cực
- # Kotikarna thấy một căn nhà ban ngày đầy khổ đau và ban đêm đầy an lạc
- # Người ở đó trước kia ban ngày làm đồ tể và ban đêm giữ giới không sát sanh

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 1 Địa ngục*

**! 1.6 Địa ngục biệt lập [cô ngục]**

### **#NGÀY 125 — CHÚNG TA ĐÃ ĐẾN CẬN KỀ CÕI ĐỊA NGỤC, NGAY BÂY GIỜ LÀ CƠ HỘI DUY NHẤT ĐỂ QUAY LUI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tự mãn là điều quá dễ xảy ra. Bây giờ chúng ta sống thoải mái dễ chịu, mọi sự suông sẻ không gặp nhiều vấn đề, cảm giác giống như một buổi sáng chủ nhật biếng lười nằm thư thả bên bờ sông, thấy đời mình đã luôn là như vậy và sẽ luôn là như vậy. Thật chẳng gì khờ dại cho bằng. Nỗi thống khổ địa ngục chỉ xa bằng khoảng cách một hơi thở thôi, vậy mà vẫn còn chưa muốn nghĩ đến, vì cảm thấy khó chịu.

§ Đợi đến khi hắt ra hơi thở cuối cùng thì đã quá trễ, cảnh địa ngục hiện trước mắt, thành thực tại mà mình bắt buộc phải chịu. Một tích tắc trước còn nằm trên giường êm nệm ấm, tích tắc sau đã trải thân

trên nền sắc nung đỏ, cháy bỏng tuyệt vọng. Khi ấy mọi sự đều đã tuột khỏi tầm tay, không thể làm gì được nữa. Ngay bây giờ mới là lúc còn có khả năng thay đổi tình thế, chuyển cách suy nghĩ, làm những việc cần làm để tránh khổ địa ngục trong tương lai.

§ Thảm cảnh lớn là đây: Có được thân người với đầy đủ khả năng chọn lựa thì lại không chịu làm những gì cần làm để tránh khổ ác đạo. Đợi rơi vào đó rồi mới hối tiếc thì đã quá muộn. Việc gì cũng đã vuột khỏi tầm tay rồi, biết phải làm sao? Nếu không chịu nắm lấy cơ hội ngay bây giờ để tịnh ác nghiệp, đợi đến khi ác nghiệp chín rồi, khổ đau địa ngục ập xuống, mọi sự đều đã muộn màng.

- # Quá thoải mái dễ dàng thì dễ phát sinh tâm lý tự mãn
- # Chỉ có lúc này chúng ta mới có khả năng thay đổi cách suy nghĩ và tránh được khổ địa ngục
- # Phải nắm ngay cơ hội, mau tịnh ác nghiệp trước khi quá trễ

*! Cõi ác đạo (3)*

**! 1 Địa ngục**

## **#NGÀY 126 — KHÔNG AI MUỐN THÀNH NGẠ QUỶ NHƯNG CHÚNG TA MỖI NGÀY ĐỀU ĐANG TIẾN DẦN VÀO CÕI ẤY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cõi ác đạo thứ hai là cõi ngạ quỷ, do nghiệp tham lam keo bần tạo ra. Chúng sinh ở đó phải chịu đói khát cùng cực. Có một số người hiếm hoi thuận nghiệp thấy được ngạ quỷ, ngoài ra phần lớn loài người không thấy được ngạ quỷ, nhưng ngạ quỷ luôn có ở quanh ta. Chúng ta cũng có thể thấy trong cõi con người có nhiều hoàn cảnh sống tương tự như của loài ngạ quỷ, nhiều nơi trên quả đất này phải chịu nạn đói, nạn hạn hán. Bao nhiêu triệu người cả đời phải tranh đấu để sống còn, luôn phải chịu đói chịu khát, không bao giờ kiếm đủ thức ăn, nước uống.

§ Keo bần là lòng tham lam dữ dội trước tài vật. Bám chấp đến độ cứ phải canh chừng luôn luôn. Với tâm keo bần thì sở hữu nào cũng quý giá đến nỗi không thể san sẻ cho ai, nên người nào vướng tâm keo bần sẽ khó lòng bố thí. Họ có thể giàu có cực độ, nhưng vẫn cảm thấy phải tích trữ dấu điểm tài sản. Họ cũng chấp bám vào nhà cửa. Sống với cái tâm như vậy thật là kinh khủng, và cũng thật là nguy hiểm khi chết, vì tâm lý keo bần chấp thủ này nhất định sẽ thành nhân duyên đẩy vào cõi ngạ quỷ.

§ Nếu chết với cái tâm ganh ghen tật đố sẽ có thể sinh làm ngạ quỷ. Dùng Phật pháp để tăng thêm ngã chấp và ngã mạn thay vì thuần tâm thì đây cũng là nhân khiến đọa sinh vào cõi ngạ quỷ. Có rất nhiều chuyện kể về những thiện sư rất thông thạo pháp tu nhưng lại không lo quét phiền não của mình, vì vậy họ phải chịu khổ lớn khi chết, dù có tu mật pháp tinh thông.

- # Cõi ngạ quỷ chủ yếu là cảnh khổ cùng cực vì đói và khát
- # Cảnh này do tâm keo bần tham lam tạo ra, nhất là keo bần tham lam ngay lúc lâm chung
- # Những nguyên nhân khác khiến đọa ngạ quỷ là chết với tâm ganh ghen và dùng Phật pháp để tăng ngã chấp

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 2 Ngạ quỷ*

***! 2.1 Nguyên nhân đọa sinh cõi ngạ quỷ***

## **#NGÀY 127 — CHÚNG TA DÙ CÓ ĐÓI ĐẾN ĐÂU CŨNG CHẰNG LÀ GÌ SO VỚI NỖI KHỔ MÀ LOÀI NGẠ QUỶ PHẢI CHỊU TRONG TỪNG PHÚT GIÂY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cảnh sống của loài ngạ quỷ chỉ đơn giản vượt ngoài sức tưởng tượng. Không cỏ cây, không sông nước, không gì cả, hoàn toàn trơ trụi hoang vu. Pabongka Rinpoche diễn tả cõi này giống như chiếc nồi đồng nung đỏ, bị mặt trời thiêu cháy. Thường luôn có bão cát. Hạt cát nóng bỏng sắc bén cứa vào làn da nhạy cảm của quỷ đói như trận mưa đá lớn. Mùa đông đến cả mặt trời cũng lạnh không làm sao chịu nổi, mùa hạ đến cả mặt trăng cũng nóng không thể nào kham.

§ Khoan nói đến bất cứ khổ đau nào khác, thử nghĩ đến chỉ một nỗi khổ này thôi: loài người chúng ta sống ở nơi có cây cỏ sông hồ, khí hậu thay đổi, thuận lợi cho sự sống, trong khi đó loài ngạ quỷ phải sống ở một nơi hoàn toàn bất lợi. Không có gì để duy trì sự sống nhưng lại không thể chết. Nền đất cháy khô dưới ánh mặt trời, nóng không thể chạm vào, họ vẫn phải sống trọn đời ở một nơi như vậy. Nội việc này thôi cũng đủ cho ta nỗ lực để đừng phải sinh vào nơi ấy.

§ Với cái bụng vĩ đại, cái cổ bé tí hon, ngạ quỷ không có khả năng ăn hay uống, nên luôn phải chịu đói khát. Chúng ta mà phải chịu khổ như vậy thì đã chết rồi, nhưng ngạ quỷ thì không chết. Họ chỉ có thể liên tục tìm thức ăn nước uống trong vô vọng. Kiệt quệ vì đói khát, họ phải gánh sức nặng vĩ đại của chính mình bằng chân tay mỏng manh, bấp bệch yếu đuối, cứ phải liên tục sợ hãi những vị thần Ya-ma canh giữ thực phẩm. Không thể chết, cũng không thể làm gì khác hơn là chịu khổ. Họ phải chịu khổ như vậy đến cả hàng vạn năm.

- # Cõi ngạ quỷ trần trụi hoang vu, hoặc là nóng không chịu nổi, hoặc là lạnh không chịu nổi
- # Mặc dù cõi này không có gì để duy trì sự sống nhưng ngạ quỷ không thể chết
- # Vì không thể ăn hay uống nên ngạ quỷ luôn mãi đói khát

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 2 Ngạ quỷ*

***! 2.2 Cảnh khổ chung: nóng, lạnh, đói, khát, kiệt quệ và sợ hãi***

## **#NGÀY 128 — THÂN LOÀI NGẠ QUỶ LÀ THỨ HOÀN HẢO ĐỂ TẠO KHỔ ĐAU, VỚI CÁI BỤNG PHỒNG TO VĨ ĐẠI, KHÔNG BAO GIỜ CÓ THỂ LẤP ĐẦY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Loài ngạ quỷ phải chịu ba loại chướng ngại. **Ngoại chướng** là những yếu tố bên ngoài không cho phép họ thỏa mãn cơn đói khát cùng cực, thường là dưới dạng những vị thần dữ dằn do nghiệp tạo



nên, canh giữ bất cứ nguồn thực phẩm nào có trong cõi này, đánh đuổi những ngạ quỷ yếu đuối đầy sợ hãi đi chỗ khác. Cũng có khi là ngạ quỷ nhìn từ xa thấy có cây to đầy trái, hay hồ nước tuyệt vời, nhưng sau khi chống chọi thật lâu với nỗi kiệt quệ, gần đến nơi thì cảnh tượng kia biến mất như cơn ảo ảnh, tạo nỗi bức xúc khủng khiếp. Cũng có khi là cảnh tượng kia biến thành thứ ghê tởm. Hồ nước trong biến thành đầm lầy hôi thối đầy máu mủ lông tóc, không thể uống được.

§ **Nội chướng** là ngạ quỷ dù tìm ra thực phẩm cũng không có khả năng hấp thụ, vì thân thể của họ khiến cho thức ăn không thể xuống tới bụng. Không những là cổ nhỏ như cây kim, có khi còn có bướu khiến cổ càng tắc nghẽn. Nếu bướu từa mủ, họ sẽ ăn vào. Cũng có những con ngạ quỷ cổ bị thắt hai ba cái gút, không thể nuốt vào được bất cứ thứ gì.

§ **Thực phẩm chướng** là ngạ quỷ không thể tiêu hóa được bất cứ thứ gì họ cho vào miệng. Thức ăn nước uống biến thành độc được khi vào tới bao tử, bốc cháy như diêm quẹt vất vào dầu lửa, cũng có thể biến thành sắc nung đỏ xuống bao tử, khiến họ đốn đau không kể xiết.

- # Ngoại chướng là những cảnh vật bên ngoài khiến loài ngạ quỷ không thể ăn hay uống
- # Nội chướng là thân thể của họ khiến cho thực phẩm không thể vào tới bao tử
- # Thực phẩm chướng là thức ăn nước uống biến thành độc được bên trong cơ thể

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 2 Ngạ quỷ*

**!2.3 Cảnh khổ riêng biệt: ngoại chướng, nội chướng và thực phẩm chướng**

## **#NGÀY 129 — NGAY BÂY GIỜ ĐƯỢC SINH LÀM NGƯỜI KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ SẼ KHÔNG BAO GIỜ LẠI ĐỌA VÀO CỖ SÚC SINH — LAMA YESHE**

§ Do giáo dục khoa học và hiểu biết về luật tiến hóa, người Tây phương thường khó chấp nhận rằng con người có thể thoái hóa thành súc vật. Họ cho rằng sự thoái hóa này không thể nào có. Nhưng trên thực tế điều này vẫn thường xảy ra.

§ Như Thầy có đã nói trước đây, tâm xấu ác có thể hiện rõ nơi thân tướng. Ở đây cũng vậy. Dù có nhìn giống con người nhưng tâm của chúng ta không khéo thì vẫn có thể bị thoái hóa đến mức tệ hơn cả loài súc sinh. Năng lượng này của tâm có thể hiện thành thân tướng tương ứng, nhập vào thân của loài súc sinh. Đây là điều có thể xảy ra. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là thân người tự nhiên biến thành thân súc sinh. Ý Thầy không phải vậy. Bao giờ tâm thức lìa khỏi thân người hiện tại, khi ấy vì tâm này mang năng lực súc sinh nên sẽ biến thành thân tướng của loài súc sinh.

§ Việc làm đúng hay sai đều tùy ở nơi tâm. Tâm chánh trí thì làm việc đúng, tâm điên đảo thì làm việc sai. Năng lực của thân khẩu và ý của con người nếu đặt đúng hướng thì uy lực không gì sánh bằng. Vấn đề nằm ở chỗ đời sống của chúng ta không có định hướng, nên năng lực bị phân tán. Ngay bây giờ phải nên xét lại xem mình đang sống như thế nào, sống có định hướng hay không? Nếu không thì như vậy là phí hết năng lượng thân khẩu và ý của mình. Vì vậy mà cần phải có quán trí để phân biệt đúng sai. Muốn có được quán trí thì phải hiểu tâm mình, biết tâm thiện tâm ác phát sinh như thế nào.

Mọi hành động đều đến từ cái tâm, nếu không xét tâm, làm sao có thể xác định được thực chất của việc mình làm?

# Con người có thể thoái hóa đến mức trở thành súc sinh

# Khi chết, tâm thức lìa thân người và đi vào thân súc sinh

# Cần phải xét xem mình có đang dồn năng lực vào đúng hướng hay không.

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 3 Súc sanh*

**!3.1 Nguyên nhân đọa cõi súc sinh**

## **#NGÀY 130 — NHÌN KỸ XEM LOÀI SÚC SINH THẬT SỰ SỐNG RA SAO SẼ THẤY ĐẦY KHỔ ĐAU KHÔNG TƯỞNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Loài súc sinh bị ngu si khống chế. Dù có tham, sân hay không, tâm si vẫn luôn là nét đặc thù làm định nghĩa cho cõi súc sinh. Vì si nên loài súc sinh vướng kẹt trong sợ hãi, hung hăng, đói khát, lạnh lẽo, nóng bức, chịu đủ mọi khổ đau bức bách khiến cuộc sống của chúng vô cùng thảm thương.

§ Ở cõi này không có ai là không phạm phông lo sợ bị giết. Kể cả những loài lớn nhất, lớn đến nỗi nhìn vào cứ tưởng sẽ không ai hại nổi, hay bé nhất, cứ tưởng chúng an toàn vì quá bé chẳng ai thèm động đến. Hãy nhìn đời sống trong lòng đại dương, hàng tỉ tỉ loài cá chỉ biết lo sinh tồn, sao cho đừng bị con khác nuốt và cố tìm con nhỏ hơn để ăn. Hay nhìn vào bãi sa mạc, rắn săn chuột để sống, chim ưng săn rắn để sinh tồn. Ngay như trong thành phố, cảnh giết và bị giết cứ liên tục xảy ra. Xem tài liệu nào về thế giới động vật cũng thấy được nỗi khổ lớn này của chúng. Trực tiếp nhìn vào thế giới thiên nhiên ở bên ngoài cũng thấy được. Nếu biết xem cho đúng cách thì chương trình truyền hình về thế giới động vật cũng ích lợi không thua gì sách Phật.

§ Đời sống của loài súc sinh tàn bạo khổ đau ngoài sức tưởng tượng. Phải nhìn vào đó để thật sự khai mở lòng thương yêu đối với loài này. Chúng ta cần ý thức bản thân chính mình đã từng vô số lần làm súc sinh y hệt như vậy, và cũng đã gieo đủ nghiệp để lại trở thành như thế trong tương lai. Nếu chính mình thành súc sinh thì không còn khả năng giúp bản thân hay ai khác. Vì lý do đó quán tưởng về khổ đau loài súc sinh là điều quan trọng cực kỳ.

- # Vì si nên loài súc sinh bị vướng kẹt trong nỗi khổ nóng, lạnh, đói, khát, kiệt quệ và sợ hãi
- # Không có súc sinh nào, dù lớn hay nhỏ, thoát được nỗi sợ bị săn giết
- # Quán tưởng khổ súc sinh sẽ giúp ta phát tâm từ bi

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 3 Súc sanh*

**! 3.1 Cảnh khổ chung: nóng, lạnh, đói, khát, đuối mệt và sợ hãi**

## #NGÀY 131 — TƯỚNG TƯỢNG NẾU ĐỘT NGỘT BIẾN THÀNH LOÀI SÚC SINH THÌ ĐÁNG KINH HÃI ĐẾN MỨC NÀO — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Trừ phi giữ giới được thanh tịnh, ngoài ra không cách gì có thể nói được rằng kiếp sau mình sẽ sinh vào cõi nào. Đời sống vô thường, kiếp sau có khi chỉ cách xa một hơi thở. Ngay bây giờ mình đang tạo nhân gì? Phải suy nghĩ cho thật kỹ. Chúng ta có thể là đang tạo nhân sinh vào cõi súc sinh. Có thể là giờ này, ngày mai, mình đã biến thành một con ếch nhót nhọt, trốn trong cái hồ, nơm nớp lo sợ chim sói vờn quanh. Ngày mai ta cũng có thể đã là một con ngao.

§ Mỗi khi nhìn thấy con bò hay con cừu bị lừa chung với gia đình anh em vào xe tải, chuẩn bị đến lò mổ, ta phải nghĩ “Đây có thể là chính mình.” Nghiệp khiến rơi vào cảnh này, chúng ta có thừa, Bị dắt vào lò mổ, đầu bị búa đập, thịt da bị lóc ra khỏi xương, gửi đến tiệm thịt. Khi nhìn thịt treo nơi tiệm thịt, hay thịt được cắt gói sạch sẽ trong siêu thị, phải biết rằng cũng có khi thịt này sẽ là thịt của chính mình.

§ Tượng tượng con lừa, hay con ngựa, ngày ngày đều phải chở nặng. Thú vật cày ruộng phải kéo vật nặng không thể tưởng tượng. Voi kéo gỗ, ngựa kéo cả núi thực phẩm như ở xứ Á Châu. Hay phải nghiền ngũ cốc, bịt mắt quay máy xay giờ ngày qua giờ khác, ngày này qua ngày khác, cho đến khi kiệt sức mà chết. Không ai quan tâm đến sức khỏe của chúng, đừng nói gì đến sự bình an hay thoải mái. Bao giờ không còn lợi ích nữa, chúng sẽ bị vất đi như vất một cục pin hết điện.

- \* Trừ phi là giữ giới thanh tịnh, bằng không giờ này ngày mai có khi ta đã thành con ếch hay con ngao
- \* Nhìn đàn thú bị lừa vào xe tải, phải nghĩ rằng, “đây cũng có thể là mình”
- \* Loài vật phải chịu đủ loại khổ não khi ở trong tay của loài người

*! Cõi ác đạo (3)*

*! 3 Súc sanh*

***! 3.2 Cảnh khổ riêng biệt: bị nhồi nhét và bị loài người lạm dụng***

## #NGÀY 132 — ĐIỂM CHÍNH CẦN NHỚ, ĐÓ LÀ CẢNH TIÊU CỰC NÀO CŨNG ĐỀU LÀ NHỮNG HIỆN TƯỢNG SINH DIỆT, QUY ƯỚC, TÙY THUỘC — LAMA YESHE

§ Hiện giờ tâm của chúng ta bị vọng tâm vọng tưởng che chướng nên tạm thời bị khuất lấp. Chúng ta vốn có khả năng nhìn mọi sự rõ ràng chính xác, nhưng thay vào đó cứ phải mò mẫm trong bóng tối của lòng tham, bám chặt vào thế giới giác quan hư ảo. Tuy vậy, đừng nghĩ rằng mình vĩnh viễn bị kẹt trong cảnh tiêu cực. Không một chúng sinh nào vướng kẹt vĩnh viễn trong khổ đau, cũng không cảnh tiêu cực nào trường tồn vĩnh cửu. Chỉ khi nào tâm bị phiền não và cái thấy sai lầm về thực tại làm cho ô nhiễm thì mới phải chịu khổ đau.

§ Khổ đau không trường tồn. Mọi sự đều biến chuyển. Cảnh sống thay đổi và nỗi khổ đau bất như ý cũng vậy. Nếu cảnh tiêu cực là trường tồn thì chúng ta cũng phải trường tồn. Cũng giống như là nếu một phần thân thể của mình, ví dụ như bàn tay, là trường tồn bất biến, thì chúng ta cũng phải trường tồn bất biến. Được thế thì còn gì bằng, không còn lý do gì để phải sợ chết. Và chúng ta cũng sẽ là người đầu tiên trên cõi địa cầu này phải chịu khổ đau vĩnh viễn! Nhưng đây là chuyện phi lý, chỉ có ở

trong cái tâm hư vọng, không đúng với thực tại.

§ Không có vấn đề nào là không có đáp án. Nghĩ rằng cảnh tiêu cực và khổ đau sẽ luôn trường tồn chỉ khiến cho tâm thêm khủng hoảng, đầy cảm giác tội lỗi, dễ biến thành chứng rối loạn thần kinh cùng nhiều chứng bệnh tâm thần khác. Nuôi giữ trong tâm khái niệm sai lầm này thì sẽ rơi vào tuyệt vọng, ở đó vô minh phiền não lại càng thêm sâu dày. Đời sống bị tước mất ý nghĩa, họ không còn gì để nương vào ngoài sự tuyệt vọng. Tuy vậy, càng phát huy sự hiểu thâm sâu thì sẽ đạt càng nhiều chứng ngộ, bên trong sẽ trở nên thuần tịnh hơn.

- # Đừng nghĩ rằng mình vĩnh viễn bị nhốt trong cảnh tiêu cực
- # Nếu khổ đau trường tồn thì chúng ta cũng trường tồn, điều này phi lý
- # Càng phát huy sự hiểu thâm sâu thì sẽ đạt càng nhiều chứng ngộ, bên trong sẽ trở nên thuần tịnh hơn

*! Cõi ác đạo (3)*

**! Kết (1)**

## **#NGÀY 133 — ĐIỀU DUY NHẤT NGĂN TA VÀO ÁC ĐẠO, ĐÓ LÀ HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nguyên nhân được sinh vào cõi người toàn hảo là giới và thí. Biết vậy rồi nỗ lực vì mục tiêu ấy thì cõi ác đạo sẽ không còn là điểm hẹn kế tiếp, cái chết không còn là chuyện kinh dị. Tóm lại, chúng ta cần hành trì chánh pháp và không làm gì khác ngoài hành trì chánh pháp. Hành trì chánh pháp có nghĩa là không bao giờ còn gây hại cho người khác và, nếu được, hãy giúp họ. Thêm vào đó, phải làm tất cả những gì cần làm để phá bỏ ác nghiệp đã gieo trong tâm đang chờ đủ điều kiện là trở quả ngay bất cứ lúc nào. Đó là ba điều phải làm. Nói cho ngay, ba điều này tóm lược trọn đường tu Phật giáo.

§ Muốn giúp người và không bao giờ gây hại cho ai thì cách tốt nhất là thọ giới. Phật tử có nhiều bộ giới khác nhau có thể thọ nhận, không chỉ lánh ác mà còn làm lành. Dù chưa sẵn sàng để thọ những bộ giới cao, dù giới đã thọ không giữ được thanh tịnh, thì cũng vẫn là đang xây dựng một nền tảng tuyệt vời giúp ta siêu việt khổ nạn và thật sự có khả năng nâng đỡ chúng sinh.

§ Đáp án duy nhất cho mọi vấn đề, kể cả việc khỏi rơi ác đạo, là trái tim thiện lành. Mọi thứ sẽ từ đó mà ra: hạnh phúc đời này, hạnh phúc mọi đời sau, giải thoát luân hồi, đạt đại giác ngộ. Trái tim thiện lành cho ta khả năng nâng đỡ chúng sinh, giúp chúng sinh tự cứu chính mình thoát khổ, rồi lại đạt quả giác ngộ. Với trái tim thiện lành, tất cả những điều này sẽ đợi ta ở phía trước. Và đương nhiên là sẽ chẳng cần gì phải sợ chết hay sợ cõi ác đạo.

- # Nhờ thực hành chánh pháp, đặc biệt là giới và thí, chúng ta sẽ tránh được cõi ác đạo
- # Thọ giới là cách tốt nhất để thật sự có khả năng giúp người và không bao giờ gây hại ai
- # Đáp án duy nhất cho mọi vấn đề, kể cả việc khỏi rơi ác đạo, là trái tim thiện lành

! Cõi ác đạo (3)

! Kết (2)

## #NGÀY 134 —QUÁN KHỔ ÁC ĐẠO SẼ PHÁ TAN TÂM LÝ TỰ MÃN, NHƯ GIÓ LỚN CUỐN BAY LÁ CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Quán khổ đau cõi đạo rất quan trọng, không những vì tiếp cho ta nguồn năng lực để kiếp sau khỏi đọa khổ ác đạo mà còn phá đi tâm bất thiện đời này, khiến cuộc sống trở nên phong phú nhiều ý nghĩa hơn. Chúng ta nhìn cuộc sống của mình bằng con mắt thực tế hơn.

§ Hiện giờ chúng ta đang sống cuộc sống nhỏ bé của mình, chỉ biết nghĩ đến bản thân và thú vui kế tiếp, quán khổ ác đạo sẽ giúp ta thấy rõ sống như vậy là mê muội và tự hại ra sao. Để tâm đầy kiêu hãnh, thấy mình trẻ trung, thành công, được yêu thích và xinh đẹp, thì pháp quán này sẽ giúp ta thấy rõ đó chỉ là ảo tưởng. Quan trọng hơn, sẽ giúp ta thấy mình không khác gì mọi chúng sinh khác, đều cùng một khả năng đọa cảnh khổ như nhau.

§ Học và quán về khổ ác đạo cũng sẽ cho chúng ta công cụ để khỏi rơi vào đó. Thấy tham sân và si là nguyên nhân đọa ác đạo thì tự nhiên sẽ không còn chạy theo ba chất độc ấy. Thấy cõi ác đạo gần mình đến độ nào thì sẽ dốc sức tìm đường tránh. Có vậy mới khám phá ra được phương pháp tuyệt vời Phật dạy: phát tâm từ bi và tâm bồ đề: là tâm cương quyết đạt quả Phật để độ khắp chúng sinh; và kim cang thừa: là đường tu chớp nhoáng đến với quả đại giác ngộ. Trừ phi khởi được quyết tâm mãnh liệt vượt bực, dứt khoát không để cho mình đọa ác đạo, bằng không khó lòng có được nguồn năng lượng đủ để tu cho đến mức có thể bẻ gãy được thói quen bẩm sinh cung quý chính mình. Đó là lý do vì sao cần học về cõi ác đạo.

- # Quán khổ ác đạo sẽ khiến đời sống phong phú nhiều ý nghĩa hơn
- # Pháp quán này sẽ chỉ cho ta thấy mình cũng có khả năng đọa khổ ác đạo giống như bất cứ một ai
- # Cần học về cõi ác đạo, vì điều này sẽ giúp cho pháp hành của mình nhiều năng lực và nhiều cảm hứng hơn

! Cõi ác đạo (3)

! Kết (3)

## #NGÀY 135— QUY Y NƠI PHÁP THÌ QUAN TRỌNG LÀ PHẢI THẤY TIỀM NĂNG SÂU THẨM CỦA CHÍNH MÌNH — LAMA YESHE

§ Quy y là quá trình quay vào bên trong để bắt đầu khám phá tiềm năng vô hạn của chính mình khi đang làm người. Sự khám phá này sẽ tạo nguồn cảm hứng muốn phát huy trí lực vốn có của chính mình. Trí lực trọn vẹn toàn hảo là Phật quả. Chữ “Phật” có thể gợi hình ảnh phương đông xa vời, nhưng “Phật” chỉ là một từ ngữ, và từ ngữ này có nghĩa là tâm trí khai mở trọn vẹn, như đóa sen mãn

khai. Bao giờ ý thức được tiềm năng con người của chính mình, cái tâm khai mở được trọn vẹn thì khi ấy chúng ta thành Phật.

§ Vào thời đức Phật Thích Ca còn tại thế có nhiều người đạt tuệ quán thâm sâu, chúng được nguồn an lạc thân biến chỉ nhờ nhìn thấy Phật. Ngày nay dù thân Phật tan biến từ lâu nhưng uy lực từ bi trí tuệ của Phật vẫn tiếp tục mang lợi ích đến cho chúng ta. Cứ phát huy tiềm lực của mình, không ngừng khai mở trí tuệ, chúng ta cũng có khả năng mang lợi ích vô biên đến cho người khác. Bất kể thế giới bên ngoài thay đổi ra sao, vận mạng biến chuyển thế nào, thế giới trong tâm vẫn có thể trụ vững nếu được trí tuệ thâm sâu trợ lực. Trí tuệ mang đến nguồn hạnh phúc chân chính, không phải như những chốn nương dựa tạm bợ chỉ mang lại hứng thú nhất thời, không có tính cách quyết định.

“§ Quy y có hai mặt, bên ngoài và bên trong. Quy y bên ngoài là nương theo sự hướng dẫn của những bậc giác ngộ còn tại thế, vì không Thầy sẽ không thể đạt giải thoát. Chư Phật cũng là gương sáng cho chúng ta noi theo. Tâm nhớ nghĩ đến quả giác ngộ thì quả này sẽ phản chiếu lại trong tâm, làm dâng trào nguồn năng lực tươi vui tỏa sáng. Điều này chứng minh cho thấy mặc dù bây giờ chưa thành Phật nhưng hạt giống của Phật vẫn sẵn có trong ta. Quy y bên trong là nương vào hạt giống giác ngộ này, là Phật tánh vốn có. Chúng ta thấy ra rằng, nói cho cùng, chốn quy y thật sự không đâu khác hơn là bản thân của chính mình.

“

- # Quy y là quá trình quay vào phía bên trong để khám phá tiềm năng vô hạn của chính mình
- # Cũng như đức Phật Thích Ca, chúng ta cũng có thể thành người mang lợi ích lớn lao đến cho chúng sinh
- # Ban đầu quy y đối tượng ở bên ngoài, nhưng rốt lại quy y Phật tánh ở bên trong

### **! Quy Y: Cánh cửa nhiệm mầu mở vào Phật Pháp (1)**

## **# NGÀY 136 — QUY Y ĐÚNG CHỖ KHÔNG MÊ LÂM, ĐÓ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Biết mình đang khổ cần thoát ra nên chúng ta tìm đường thoát. Xét cho thật kỹ sẽ thấy khổ đau này mình không đủ khả năng tự cứu mình thoát. Điên đảo trong mê hồn trận phiền não, chúng ta không thấy được lối ra. Dui mù lang thang tìm chốn an toàn nhưng an toàn là gì còn không biết chắc. Cả những vấn đề thế tục ngập ngụa từng ngày sống còn không giải quyết nổi, nói gì đến việc cứu mình thoát khổ ác đạo chực chờ sau khi chết. Chúng ta cần người giúp, một người đủ khả năng, không làm chúng ta thất vọng.

§ Tìm hiểu về những hệ triết lý và những phương pháp ngoài Phật giáo sẽ thấy có nhiều ý tưởng rất hay, có thể giúp ích trên một phương diện nào đó, ở một thời điểm nào đó, nhưng không nơi nào đủ sức giúp ta vĩnh viễn thoát khổ. Cần tìm cho ra một phương pháp có thể kéo ta thoát mọi cảnh khổ, một phương pháp chắc thật, không hư ngụy, không gian dối, không lâm lạc dù chỉ mảy may. Một phương pháp không sai. Tìm được rồi thì còn cần phải xem coi nó có đúng thật là làm được như vậy hay không. Rồi mới có thể hoàn toàn tin tưởng vào đó.

§ Điều gì giúp ta thoát ác đạo? Điều gì cứu ta thoát khổ đau sinh tử luân hồi? Phân tích kỹ sẽ thấy chỉ có Phật, Pháp, và Tăng là có khả năng làm được việc này. Rời tin tưởng sự giúp đỡ ấy, nương dựa vào đấy, tận tụy hết lòng với phương pháp này.

- # Chúng ta không có khả năng tự cứu mình thoát khổ
- # Cần tìm một phương pháp chắc thật, không sai, không hư ngụy, không gian dối, không lầm lạc
- # Phân tích kỹ sẽ thấy chỉ có Phật Pháp và Tăng là có khả năng cứu ta

**! Quy Y: Cánh cửa nhiệm mầu mở vào Phật Pháp (2)**

## **#NGÀY 137 — ĐỂ PHÁT TÂM QUY Y ĐẠI THỪA CẦN HỘI ĐỦ BA NHÂN: SỢ KHỔ; TIN TAM BẢO; TÂM ĐẠI BI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Càng sợ khổ và hiểu về giá trị của chốn quy y bao nhiêu thì tâm quy y càng mạnh bấy nhiêu. Vì vậy cần kiểm soát tâm mình cho kỹ xem hai nhân tố quy y này mạnh yếu ra sao. Nếu thấy có chỗ nào bị yếu hay bị thiếu thì phải học và thiển quán chỗ đó nhiều hơn để bảo đảm tăng cường đến mức tối đa có thể.

§ Nhân thứ nhất là sợ khổ luân hồi. Nếu nhân này không đủ sức bẻ gãy thói quen cũ thì ta cần học nhiều hơn về chủ đề khổ: về cõi ác đạo và nguy cơ đọa ác đạo; về tám hay sáu loại khổ cõi người ; về ba loại khổ của toàn bộ sinh tử luân hồi. Thấy rõ cảnh khổ của chính mình thì sẽ chẳng còn tâm trí nào dành cho những việc khác hơn là hành trì chánh pháp. Cảm thấy hơi ngần ngại khi tu thì phải hiểu đó là vì mình vẫn còn bị che chướng, che chướng vì phủ nhận khổ đau của mình, hoặc vì không thấy Tam bảo là chỗ dựa đáng tin cậy.

§ **Sợ luân hồi** và **tin Tam bảo**, hai nhân tố này của tâm quy y là con đường đưa ta thoát sinh tử luân hồi, vì vậy được gọi là con đường “biệt giải thoát.” Tuy vậy, nếu muốn quy y đại thừa thì cần một nhân tố thứ ba, **tâm từ bi**. Phật giáo đại thừa không chỉ nhấn mạnh vào việc cần giải thoát luân hồi để chính mình thoát khổ, mà còn muốn tu thành Phật để có khả năng độ hết chúng sinh cùng thoát khổ. Với tâm đại bi làm nhân tố thứ ba, chúng ta thành tâm về nương dựa nơi Phật Pháp Tăng, mong được dẫn dắt.

- # Cần kiểm soát kỹ lưỡng tâm mình xem hai nhân tố quy y mạnh yếu ra sao
- # Phải hiểu rõ cả hai: khổ sinh tử và giá trị của chốn quy y
- # Muốn tu theo Phật giáo đại thừa thì cần một nhân tố quy y thứ ba: tâm đại bi

*! Quy Y*

***! Nhân tố dẫn đến tâm đại bi***

## #NGÀY 138 — CHÍNH SỰ TRỌN ĐỜI BẤT NHƯ Ý LÀ ĐIỀU THỨC ĐẨY TA QUY Y PHẬT PHÁP VÀ TĂNG — LAMA YESHE

§ Chúng ta vốn đã quy y nơi thực phẩm, đồ ấm, nhà cửa, áo quần, và sô-cô-la . Đã và luôn quy y nơi những thứ này để tìm hạnh phúc. Vậy cần gì mà lại phải quy y thêm nữa? Có gì đáng? Cần phải hiểu một cách sạch và rõ, rằng quy y sô-cô-la hay cà-lem là không đủ, không mang đến cho ta thành tựu lâu bền.

§ Thứ quy y cho ta thành tựu lâu bền phải đến từ kinh nghiệm bên trong, hiểu từ bên trong, tự tin nơi Phật pháp. Quy y nơi Pháp nhờ hiểu được chân tánh của chính mình và của tất cả chúng sinh. Đây là cách nhắc mình thoát khỏi mọi cảnh khổ. Hiểu được điều này rồi thì không còn lý do gì để cảm thấy bất hạnh, thèm sô-cô-la hay cà-lem, đúng không? Chúng ta cũng biết mà, khi mua cà-lem ăn, tự mình cũng biết như vậy đâu có đủ. Phải nhìn vào kinh nghiệm của chính mình, xem khi không vui thì mình nương dựa vào cái gì. Gặp chuyện không vui là làm đủ thứ trò: coi phim, nhảy đầm... thứ gì cũng được, chỉ để quên đi chuyện không vui. Vấn đề nằm ở chỗ những thứ mà mình dựa vào đó, bất kể là thứ gì, đều không thật sự giải quyết được gì cả. Chúng ta cần hiểu điều này cho thật rõ.

§ Từ nay về sau, kể từ ngày hôm nay, phải hiểu rằng cà lem và nhảy đầm chỉ là nơi quy y hời hợt tạm bợ, hành trì chánh pháp mới là nơi chốn quy y vĩnh viễn, dẫn đến nguồn hạnh phúc vĩnh viễn. Pháp là con đường, Phật là người dẫn đường, và Tăng là những người bạn đồng hành, chăm sóc giúp đỡ ta hiểu Phật pháp, dùng thiện hạnh để tiếp sức cho ta. Những chốn quy y khác trong cõi thế tục không có khả năng giải quyết vấn đề từ tận gốc rễ.

- # Quy y lạc thú thế gian như là sô-cô-la và cà-lem là không đủ
- # Muốn thoát mọi cảnh khổ thì quy y nơi Pháp
- # Hành trì chánh pháp là chốn quy y vĩnh viễn dẫn đến nguồn hạnh phúc vĩnh viễn

*! QUY Y*

***! 2. Nhận diện đối tượng quy y***

## #NGÀY 139 — PHẬT KHÔNG KHỔ, CŨNG KHÔNG SỢ KHỔ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Để về nương dựa nơi Phật, chúng ta cần xét kỹ để thấy những đức tính phi phàm của Phật. Có nhiều cách để làm việc này. Câu chuyện cuộc đời của đức Phật trước và sau khi thành đạo cũng là nguồn tạo cảm hứng lớn lao.

§ Khi xưa nơi thành Ma kiệt đà xứ Ấn vua A Xà Thế, thấy Phật đầy uy lực lại nhiều người theo thì nổi lòng ganh tị , nên đã thả một con voi bất thuần để dẫm chết Phật cùng tăng đoàn khi đang khát thực ngang qua. Voi điên lao đến, chư A La Hán đi theo Phật kinh hãi, vận dụng thần lực bay lên trên không để tránh. Chỉ có Phật vẫn bình thản trên đường. Khi voi lao đến, Phật duỗi cánh tay, nắm con sư tử tuyết [kỳ lân] hiện ra, biến thành một vòng lửa hộ trì. Trước uy lực này của Phật, voi dừng lại, quỳ xuống trước mặt Phật. Lòng đại từ đại bi của Phật đã thuần hóa thú hoang. Từ đó chú voi này luôn hết lòng với Phật, Phật đi đâu voi cũng đi theo.



§ Có nhiều câu chuyện giống như vậy trong kinh, cho thấy đức Phật thoát mọi sợ hãi, mọi khổ đau. Nhờ tận diệt hai loại vọng tâm thô lậu và vi tế nên Phật đã vượt thoát cả hai nỗi sợ hãi lớn lao, và vì vậy nên Phật là người dẫn đường đáng tin cậy. Chúng ta có thể nương dựa quy y nơi Phật, không sợ Phật không đủ sức đưa chúng ta thoát mọi khổ đau cùng nhân tạo khổ.

- # Muốn nương dựa nơi Phật thì phải xét kỹ để thấy những đức tính phi phàm của Phật
- # Tại thành Ma-kiệt-đà, Phật thuần voi điên do vua A-Xà-Thế xả ra
- # Phật đã vượt thoát mọi nỗi sợ hãi khổ đau nên là người dẫn đường đáng tin cậy

*! QUY Y*

*! 2. Nhận diện đối tượng quy y*

*! 2.1 Vì sao Tam Bảo lại là nơi xứng đáng cho ta về nương dựa*

*! 2.1.1 Phật có đại lực, thoát mọi sợ hãi, khổ đau*

## **# NGÀY 140 — PHẬT CÓ KHẢ NĂNG HƯỚNG DẪN TỪNG NGƯỜI BẰNG PHƯƠNG TIỆN THÍCH HỢP NHẤT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lý do thứ hai vì sao đức Phật Thích Ca lại là nơi nương dựa xứng đáng: đó là vì đức Phật có đại trí, luôn khéo léo dẫn dắt chúng sinh thoát khổ đau, bất kể chúng sinh thuộc loại căn cơ cao thấp thế nào. Nếu Phật không khéo dẫn dắt chúng sinh thì đã không thể độ cho chúng sinh thành Phật. Sẽ chỉ giống như người mẹ cụt cả hai tay, nhìn con mình bị sông nước cuốn trôi không cách gì cứu giúp.

§ Một trong những câu chuyện nổi tiếng nhất của Phật là câu chuyện hóa độ Ương quật ma la (Angulimala). Người này lang thang khắp nơi, gieo rắc sợ hãi cho biết bao người. Hắn giết người rồi chặt ngón út bàn tay trái xâu thành chuỗi đeo trên cổ. Cứ như vậy xâu được 999 ngón tay. Hắn đang sắp sửa giết mẹ của mình cho đủ 1000 thì nhìn thấy đức Phật đi bên đường. Phật cất tiếng gọi. Hắn chạy đến, nhưng chạy cỡ nào vẫn không rượt kịp bước chân khoan thai của Phật. Phật đã dùng phương tiện này để độ cho kẻ sát nhân hồi tâm chuyển ý.

§ Bốn sư Thích ca mâu ni Phật biết rõ đâu là thời điểm chính xác để giáo hóa một người, và phải giáo hóa như thế nào mới là thiện xảo nhất. Phật có thể hiện thành kẻ ăn xin, thành con chó ghé, thành người lính, tên đồ tể, gái điếm, hay quan toà, chính trị gia. Phật có thể cho tài vật, cho sự giúp đỡ, hay cho lời khuyên. Phật có thể dạy bằng một lời ví dụ đơn giản, hay bằng cả một hệ triết lý phức tạp. Phật biết đích xác điều gì sẽ giúp được cho ai trên bước đường cầu giải thoát, giác ngộ.

- # Phật đầy đủ trí tuệ và phương tiện thiện xảo để dẫn dắt từng chúng sinh thoát khổ đau
- # Câu chuyện của Ương Quật Ma La cho ta thấy trí tuệ và thần lực của Phật
- # Phật biết đích xác lúc nào và làm sao để cứu giúp từng chúng sinh trên đường tu

*! QUY Y*

*! 2. Nhận diện đối tượng quy y*

*! 2.1 Vì sao Tam Bảo lại là nơi xứng đáng cho ta về nương dựa*

### **! 2.1.2 Phật có đại trí, biết khéo dẫn dắt chúng sinh**

## **#NGÀY 141 —CÓ THỂ TIN PHẬT HOÀN TOÀN, VÌ PHẬT KHÔNG THIÊN VỊ AI CẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lý do thứ ba vì sao Phật Thích Ca lại là nơi nương dựa xứng đáng, đó là vì đức Phật có lòng đại bi, thương yêu khắp cả chúng sinh, không sót một ai. Đức Phật không thiên vị ai cả. Phật nguyện phổ độ chúng sinh, không phân biệt là gia đình thân thiết hay là kẻ thù đang muốn sát hại mình.

§ Đề bà đạt đa là em họ, ganh ghét đức Phật cùng cực, đã nhiều lần ra tay mưu sát. Có lần đức Phật được y sĩ cho thuốc rất mạnh, Đề bà đạt đa nghe nói thuốc ấy chỉ dành riêng cho Phật, người khác không được như Phật mà uống vào thì sẽ chết. Nghe vậy Đề bà đạt đa liền quyết tâm uống vào để chứng minh là mình không thua gì Phật. Y như lời y sĩ đã nói, thuốc quá mạnh khiến ông ta lâm trọng bệnh, cơ hồ mất mạng. Phật hay tin vội vã đến, đặt tay lên trán Đề bà đạt đa và nói rằng nếu lòng từ bi của Phật dành cho Đề bà đạt đa và dành cho con trai yêu quý là La Hổ La ngang bằng như nhau thì xin nguyện cho Đề bà đạt đa được khỏe lại. Nhờ năng lực sự thật của lời nói này, Đề bà đạt đa lập tức hồi phục.

§ Nếu Phật không thương yêu đồng đều khắp cả chúng sinh thì sẽ không có khả năng độ khắp tất cả, vì hễ tâm đã có phân biệt thì sẽ luôn có những người Phật không độ cho. Nhưng Phật đã sạch mọi phiền não, không có chúng sinh nào là Phật không thấu hiểu và thương yêu. Lòng từ bi của Phật không có giới hạn, dành cho khắp cả không sót một ai.

- # Đức Phật là người dẫn đường xứng đáng, vì tâm đại bi không phân biệt
- # Dù Đề bà đạt đa thù ghét Phật, nhưng Phật vẫn một lòng thương yêu chăm sóc
- # Lòng từ bi của Phật không có giới hạn, dành cho khắp cả không sót một ai

*! QUY Y*

*! 2. Nhận diện đối tượng quy y*

*! 2.1 Vì sao Tam Bảo lại là nơi xứng đáng cho ta về nương dựa*

***! 2.1.3 Phật có đại bi, biết thương yêu đồng đều khắp cả chúng sinh***

## **#NGÀY 142 — TÂM KHÔNG PHÂN BIỆT, ĐỨC PHẬT THƯƠNG YÊU ĐỒNG ĐỀU CHO KHẮP CẢ CHÚNG SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lý do thứ tư vì sao Phật Thích Ca lại là nơi nương dựa xứng đáng, đó là vì Phật có cái tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, không phân biệt ai giúp ai hại mình. Ta không cần phải cố gắng xoa dịu hay lấy lòng để được Phật thương, cũng không cần phải chứng minh là mình xứng đáng được Phật giúp. Ta có thể tin chắc rằng Phật sẽ luôn giúp, dù mình có quy y nơi Phật hay không. Tâm quy y của mình sâu bao nhiêu là tùy mình tin Phật bao nhiêu, chứ không phải là để hội đủ điều kiện cho Phật giúp, kiểu phải lạy Phật được bao nhiêu cái.

§ Nhiều câu chuyện về tiền thân của Phật cho ta thấy tầm quan trọng của lòng từ bi không phân biệt [vô duyên tâm từ], có nghĩa là lòng từ bi không chỉ dành cho người mình thương yêu, mà cho tất cả chúng sinh. Ví dụ trong một đời tiền kiếp đức Phật sinh làm khỉ đã cứu một kẻ ác từ đáy giếng để rồi bị hại sau đó.

§ Hoàn toàn trái ngược với cách hành xử của người phàm chúng ta. Chúng ta đôi khi cũng có được chút lòng từ bi, nhưng chỉ dành cho người mình thấy xứng đáng, ví dụ như kẻ bán hàn, cô thế. Có người chúng ta thấy đáng ghét, đáng khinh, ví dụ tội phạm gây trọng án, hay người giàu bóc lột kẻ nghèo. Chúng ta cũng phân biệt người bị hại và kẻ gây hại. Ai gây bất kỳ tổn hại gì cho ta cũng đều là kẻ thù, dù họ có gặp đại nạn gì cũng đừng mong ta cứu giúp. Nếu đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng vậy thì sẽ Phật độ người này và quay lưng với người kia, nhưng Phật không như vậy. Phật không phân biệt cao thấp gần xa, luôn mở lòng từ bi đồng đều với tất cả.

- # Đức Phật làm lợi cho khắp chúng sinh, không phân biệt ai giúp ai hại mình
- # Nhiều câu chuyện về tiền thân của Phật cho thấy tầm quan trọng của lòng từ bi không phân biệt
- # Chúng ta thì ngược lại, chỉ từ bi với những người mình thấy xứng đáng

*! QUY Y*

*! 2. Nhận diện đối tượng quy y*

*! 2.1 Vì sao Tam Bảo lại là nơi xứng đáng cho ta về nương dựa*

***! 2.1.4 Phật bình đẳng phổ độ chúng sinh***

## **#NGÀY 143 — QUY Y PHẬT LÀ CÁCH DUY NHẤT ĐỂ THỰC HIỆN TIỀM NĂNG ĐẠT TỰ DO NỘI TẠI — LAMA YESHE**

§ Nhiều người không hiểu được rằng chỉ có nguồn ánh sáng trí tuệ mới có thể đưa ta đến giải thoát, niết bàn, cứu rỗi, hay bất cứ cái tên nào khác, nên mới họ quay qua nương dựa ngoại vật, làm theo nhiều phương pháp sai lầm. Bên Nepal có nhiều người tin rằng tôn giáo bảo họ phải cúng tế thú vật cho thần linh nên có những lúc họ có thể giết đến hàng trăm ngàn chúng sinh trong cùng một ngày. Đường phố dẫm đầy máu. Nói vậy không phải để chỉ trích tôn giáo khác mà chỉ để nêu lên sự thật khách quan. Làm theo những việc như thế là chọn lầm lối sống.

§ Quy y những nơi thật sự có khả năng giúp ta giải thoát, đó mới là chuyện đáng làm. Nhiều người quy y thần mặt trời, mặt trăng, hay thứ gì đó ở trên trời. Nhìn lên trời người ta nghĩ rằng có ông trời ở trên đó nên chắp tay lại và khóc, “xin hãy cứu con.” Ngẩng mặt khẩn ông trời nhưng ở dưới đất lại làm đủ chuyện xấu xa nực cười, ấy vậy mà vẫn mong ông trời đoái thương và gọi, “con ơi, hãy đến với ta.” Ông trời không thể giúp chúng ta kiểu đó. Chắc chắn là không thể.

§ Phải thành thật với chính mình. Phải thấy rằng từ vô thủy sinh tử cho đến bây giờ, chúng ta luôn quy y thế giới vật chất bên ngoài. Kết quả ra sao? Càng nhiều điên đảo, tham luyến. Ai là người đủ sức cứu ta thoát? Chỉ có Phật và trí toàn giác của Phật. Nhờ trí tuệ thâm sâu nên Phật là người duy nhất có khả năng chỉ cho chúng ta thật sự thấy được mình là ai, là thứ gì.

- # Nhiều người quy y vào ngoại vật và làm theo những phương pháp sai lầm
- # Hãy chỉ nên quy y vào nơi thật sự có khả năng giải thoát cho ta
- # Chỉ có đức Phật mới có khả năng cứu ta thoát khỏi thói quen quy y nơi ngoại cảnh

! QUY Y

! **Tiêu chuẩn quy y**

## # NGÀY 144 — THẤY ĐƯỢC THẮNG THÂN CỦA BỐN TƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT LÀ ĐẠT QUẢ ĐẠI LẠC, TỊNH MỌI PHIỀN NÃO — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Khi nghĩ đến thân Phật lịch sử chúng ta sẽ mặc nhiên cho rằng thân ấy là thân người bình thường. Trong tranh vẽ chúng ta thấy đức Phật sau khi thành đạo là người xuất gia, ở Ấn độ, ngồi trên pháp tòa hay giữa rừng cây cùng với tăng đoàn, rất đẹp tướng, có khi có cả hào quang trên đầu. Tranh nào cũng vẽ thân Phật là thân người. Nhưng đây chỉ là một biểu hiện của thân Phật. Mỗi lỗ chân lông sợi lông trên thân Phật đều có khả năng hóa hiện thành nhiều sắc tướng khác nhau để làm lợi cho vô lượng chúng sinh, và mỗi thân hiện ra ấy đều là Thân, Khẩu, và Ý nhiệm mầu của Phật.

§ Chúng ta có thể học về ý nghĩa của từng tướng hảo của thân Phật, nhưng dù không biết cũng vẫn được lợi ích. Chỉ cần nhìn nhục kế, đôi tai rộng dài, đôi mắt từ hòa, là đủ cho tâm cảm thấy yên ủi. Hiểu được tướng hảo của Phật tượng trưng cho những tánh đức gì, tự nhiên sẽ được nguồn cảm hứng, cảm thấy muốn mình sống làm sao cho có được tánh đức giống như Phật, thân giống như Phật. Có khi chỉ nhìn vào tranh Phật cũng đủ khiến ta cất bước trên đường tu.

§ Thấy Phật là tâm thuần. Người thấy được Phật thì dù đang đứng hay đang ngồi, đang ở một bên hay ở sau lưng người khác, người khác vẫn thấy họ như đang nhìn thẳng vào mình. Chỉ cần nhìn thấy Phật là tâm trở nên nhu hòa rất mực, ác tâm rơi rụng cả. Lòng nương kính Phật tự nhiên trào dâng. Do uy lực của đối cảnh, chỉ cần nhìn thấy [hình tượng] của Phật là tự nhiên nhận được năng lực tịnh hóa mãnh liệt không ngờ.

- # Thân Phật không chỉ là thân con người bình thường. Mỗi lỗ chân lông đều có thể thị hiện thành nhiều sắc tướng khác nhau
- # Mỗi tướng hảo nơi thân Phật đều là biểu tượng mang lại nguồn an ủi và cảm hứng sâu xa
- # Ai thấy được Phật thì tâm người ấy sẽ an thuần, tịnh sạch, và lòng nương kính Phật sẽ phát sinh tự nhiên

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

! 3.1.1 Thiện đức của Phật

! **3.1.1.1 Thiện đức của thân Phật**

## #NGÀY 145 — TRÍ TUỆ TRONG SÁNG THÂM SÂU LÀ SỨC MẠNH CỦA KHẨU PHẬT — LAMA YESHE

§ Bậc giác ngộ biết chúng sinh nghĩ gì, có khả năng đo lường mức độ mê tín trong tâm của mỗi chúng sinh. Chư vị có thể tùy theo giới hạn của mỗi người để điều chỉnh cách tiếp cận, bảo đảm người ấy sẵn sàng rồi mới chỉ cho đường tu thích hợp. Chư vị nhìn thấy tất cả không chút ngăn ngại, thấy rõ mọi vọng động chi li trong tâm của chúng ta nên chư vị biết phải nên giáo hóa thế nào mới thích hợp.

§ Khi bậc giác ngộ thuyết pháp, vì năng lực thật chúng nên nói gì cũng đều có uy lực đặc biệt. Dù chỉ một chữ cũng đủ khả năng đáp ứng nhu cầu cho nhiều chúng sinh khác nhau. Người phàm luôn bị hạn chế trong ngôn ngữ, thường lời nói ra hiếm khi chuyển đạt được đúng điều cần nói. Nhưng lời nói của bậc giác ngộ thì khác. Bất kể nói về điều gì, người nghe luôn nhận được vừa đúng những gì cần nghe.

§ Thông thường khi gặp người khéo nói, chúng ta thường khen rằng, “Bài giảng thật hay!” Nhưng theo quan điểm của Phật giáo thì uy lực của lời nói không nằm ở lời nói. Mỗi lời mỗi chữ đều xuất ra từ tâm của người nói, ở đó phải có nguồn kinh nghiệm thật chứng của trí tuệ trong sáng thâm sâu. Uy lực của lời nói đến từ trí tuệ này, không liên quan gì đến tài hùng biện của người phàm. Chỉ đơn thuần đến từ sự thật chứng. Phật là người đã viên thành mọi chứng đắc, lời nói của Phật có khả năng thấm nhuần trong tâm của từng người, một cách thâm sâu, gần gũi và riêng tư. Không những vậy, bậc giác ngộ còn có khả năng mang đến sự hiểu mà không cần dùng đến ngôn từ.

- # Bậc giác ngộ biết rõ tâm của chúng sinh, dạy pháp tùy theo tâm của từng người
- # Phật nói gì người nghe cũng đều nghe được đúng điều cần nghe
- # Sau mỗi lời mỗi chữ nói ra là kinh nghiệm thật chứng của trí tuệ trong sáng thâm sâu

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

! 3.1.1 Thiện đức của Phật

! **3.1.1.2 Thiện đức của khẩu Phật**

## #NGÀY 146 — PHẬT LÀ TÂM RỘNG MỞ, LÀ THOÁT MỌI ĐIỀN ĐẢO — LAMA YESHE

§ Nhiều người chỉ biết hời hợt về Phật. Đọc hết sách này đến sách nọ nhưng không kết nối được tâm mình với Phật, nên chẳng để làm gì. Nếu tìm hiểu về Phật một cách riêng tư hơn để thấy Phật gần gũi, thậm chí tan hòa vào trong mình, thì như vậy thực tế hơn. Thầy sẽ không dùng ngôn từ triết học để giải thích Phật là gì, vì làm vậy tốn thời gian mà chưa chắc đã có ích. Giải thích chữ mới bằng thuật ngữ xa lạ thì vất vả lắm. Nói cho dễ hiểu thì Phật có nghĩa là đại trí tuệ, là trí tuệ có mặt cùng khắp, xuyên suốt mọi cảnh giới thực tại. Không có bóng mờ vô minh nào ở trong trí của Phật.

§ Rồi phải nói Phật là đại dũng lực. Đây là loại sức mạnh toàn hảo đưa chúng sinh đến với quả vị toàn hảo chứ không phải sức mạnh sát hại chúng sinh. Dũng lực của Phật là lực chế ngự và chiến thắng bản ngã, là điều khó làm nhất. Biết bay đã sao, con chim nó cũng biết bay. Điều chúng ta thật sự quan tâm đó là có ai đủ sức chiến thắng bản ngã của chính mình hay không.

§ Cuối cùng phải nói Phật là tâm đại từ bi. Lòng từ bi của chúng ta vướng nhiều thiên vị, chỉ biết thương yêu bạn đời, người thân, cha mẹ... lòng từ bi của chúng ta có giới hạn. Còn lòng từ bi của Phật thì vô hạn, mở ra đồng đều cho khắp cả chúng sinh.

- # Phật có đại trí tuệ, là trí tuệ có mặt cùng khắp, xuyên thấu mọi cảnh giới thực tại
- # Phật có đại dũng lực, là sức mạnh toàn hảo đưa chúng sinh đến với quả vị toàn hảo
- # Phật có đại từ bi, là lòng từ bi không phân biệt, không giới hạn, dành cho hết thảy chúng sinh ở khắp mọi nơi

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

! 3.1.1 Thiện đức của Phật

! **3.1.1.3 Thiện đức của ý Phật**

## **#NGÀY 147 — Phật tùy duyên nghiệp của chúng sinh mà hiện ra sắc tướng thích hợp nhất — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đức Phật vì chúng ta mà hiện nhiều sắc tướng, thành loài hữu tình, hay vật thể vô tri. Cẩn cầu hay thuyền bè thì Phật hiện thành thứ ấy. Cẩn mưa thì tâm Phật hóa hiện thành mây chứa mưa. Trong tâm có được ý nghĩ thiện lành nào cũng đều nhờ tâm Phật trợ giúp.

§ Kinh sách bằng nhiều loại ngôn ngữ có thể dễ dàng tìm thấy cũng là do Phật thị hiện. Nhiều người nhờ đọc được sách Phật mà đến với Phật pháp. Quan tâm nên tìm một vị Thầy có thể học cách tu. Trước đó không hề quan tâm, không tin không thích, tâm trợ trụ như sa mạc, nhưng rồi nhờ đọc sách mà thay đổi, dần dần thấy thích thú, nhờ đó mà thuần tâm. Đó là cách khẩu Phật thị hiện thành ngôn từ, thành từng trang kinh. Đức Phật cũng có thể hiện thành pho tượng, hay tranh vẽ, chỉ cần nhìn vào là tâm có thể chín mùi thành thực. Đây là phương tiện vô cùng thiện xảo để dẫn dắt chúng sinh vào với Phật pháp.

§ Không cần dụng công, đức Phật truyền cảm hứng khiến cho chúng ta cũng muốn mình thành Phật. Cũng tương tự như thiên vương Đế Thích, vua cõi trời, truyền cảm hứng cho những vị khác. Khi thiên vương Đế Thích đi ngang, các vị khác nhìn bóng ngài hiện trên nền đất ngọc lưu ly, ngưỡng mộ dung nhan của ngài và muốn mình cũng được như vậy. Chúng ta cũng vậy, Phật chẳng cố ý nhưng hình ảnh Phật tạo cảm hứng cho chúng ta.

- # Đức Phật vì chúng ta mà hiện ra thành nhiều sắc tướng, thành loài hữu tình hay vật thể vô tri
- # Kinh sách, tranh tượng Phật đều là thị hiện của Phật để giúp tâm chúng ta thuần tâm
- # Phật không cần dụng công vẫn truyền cảm hứng khiến chúng ta muốn mình thành Phật

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

! 3.1.1 Thiện đức của Phật

! **3.1.1.4 Thiện đức của thiện hạnh Phật**

## **#NGÀY 148 — PHÁP ĐƯỢC ĐỊNH NGHĨA LÀ BẤT CỨ THỨ GÌ HÓA GIẢI VỌNG TÂM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chữ Pháp tiếng Phạn không chỉ có nghĩa là giáo pháp của Phật, mà là tất cả những gì đưa chúng ta đi từ khổ đau đến hạnh phúc. Trong cảnh quy ước [của Tục đế] thì Pháp bảo là tám vạn bốn ngàn giáo pháp do Phật Thích Ca Mâu Ni dạy, giải thích các mức độ khác nhau của pháp diệt, năm chúng đạo, mười chứng địa, vân vân. Giáo pháp này được chia thành Tam tạng kinh điển, đó là luật tạng (giới luật), luận tạng (hệ triết lý), và kinh tạng (gồm mọi giáo pháp khác Phật dạy).

§ Hiểu được Lam-rim sẽ thấy tất cả những gì Phật dạy đều nằm trong các đề mục Lam-rim, mỗi đề mục đều để đưa ta đến gần hơn với quả giải thoát và giác ngộ. Trừ phi tâm chúng điều này, bằng không sẽ cảm thấy có những thứ Phật dạy không còn phù hợp, chỉ đúng với phong tục tập quán thời xa xưa, không liên quan gì đến thế kỷ 21 này. Nghĩ như vậy là lầm. Mỗi lời mỗi chữ, đều liên quan mật thiết đến bản thân của chính mình.

§ Hiểu được Lam-rim sẽ cảm nhận được từng lời từng chữ Phật dạy, vì hiểu lời dạy ấy thuộc chặng đường nào trên đường tu giác ngộ. Nghe bao nhiêu bài pháp cũng sẽ không bị rối. Đương nhiên vì căn cơ riêng, chúng ta vẫn sẽ có khuynh hướng thích phần này hơn phần kia. Có thể là cảm thấy chỉ cần tâm từ bi là đủ, mặc dù cũng thích trí tuệ hiểu chân thực tại, nhưng thấy lãnh vực đó không dành cho mình. Tận lực phát tâm từ bi, điều này đương nhiên là tốt, nhưng bỏ qua chân thực tại là phạm sai lầm lớn. Phật pháp giống như công thức làm một chiếc bánh cực kỳ ngon, dù có bột có đường cũng vẫn còn cần nhiều vật liệu khác nữa mới thành được chiếc bánh.

- # Phật pháp quy ước là tám vạn bốn ngàn giáo pháp đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy
- # Giáo pháp nào Phật dạy cũng đều nằm trong pháp Lam-rim
- # Phật pháp như công thức ngon, mỗi vật liệu đều cần thiết

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

! **3.1.2 Thiện đức của Pháp**

## **#NGÀY 149 — TĂNG LÀ NHỮNG VỊ CÓ TRÍ TUỆ, CÓ THỂ GIÚP CHÚNG TA TIẾN BƯỚC TRÊN ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ — LAMA YESHE**

§ Hiểu về Tăng không khó. Chúng ta có đệ tử mới và cũ cùng tụ họp ở đây. Đến khi cần thảo luận, đệ tử mới có khi cảm thấy “Ồi, chủ đề này thật không thể nào hiểu nổi!” Nhưng khi có đệ tử cũ giải thích

cho thì lại nghĩ, “À, không sao cả, các anh chị hiểu được thì chắc là mình rồi cũng sẽ hiểu được.” Giúp ích rất nhiều. Vậy chúng ta có thể xem những người bạn đạo là Tăng đoàn của mình.

§ Tuy vậy, nói cho chính xác thì Tăng có hai nghĩa: nghĩa chân thật và nghĩa quy ước. Có thể nói rằng chúng ta thuộc về Tăng đoàn trong nghĩa quy ước, đang cố gắng nâng đỡ lẫn nhau. Không nhất thiết phải bằng lời nói. Chỉ cần nhẹ nhàng với nhau, cho nhau hình ảnh đẹp và năng lượng tích cực là đã mang lợi ích đến cho nhau. Còn Tăng bảo chân thật thì phải là những vị đã chứng được thực tại chân thật, thực tại của tánh không.

§ Có một số quốc gia Phật giáo cho rằng Tăng là những vị mặc áo cà sa đỏ hay vàng. Đó chỉ là biểu tượng, không phải là Tăng đoàn chân chính. Tăng đoàn chân chính thì không nhất thiết phải nhìn giống thứ gì cả. Dù là tên hippy tóc dài râu rậm mà chứng tánh không thì cũng là Tăng.

- # Bạn đạo là Tăng đoàn trong nghĩa quy ước, vì họ giúp ta hiểu giáo pháp
- # Tăng đoàn trong nghĩa chân thật là những vị đã chứng được thực tại chân thật, thực tại của tánh không
- # Tăng đoàn chân chính là bất cứ người nào chứng được thực tại chân thật, dù có khoát áo tu sĩ hay không

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! 3.1 Biết rõ thiện đức của nơi chốn mình quy y

**! 3.1.3 Thiện đức của Tăng**

## **#NGÀY 150 — QUY VI RẤT PHỨC TẠP, VÌ ĐỐI TƯỢNG QUY Y RỘNG LỚN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đức Phật lịch sử là nơi chúng ta về quy y, nên đây là nhân giác ngộ của mình, được gọi là “nhân quy y.” Điều này đúng cho mọi đức Phật chứ không chỉ riêng gì đức Phật Thích Ca. Kết quả tối hậu, quả quy y, là chính mình thành Phật, vì vậy chân nghĩa của Phật bảo là trí toàn giác, chính bản thân của trí này, của mình hay của bất cứ ai khác. Đây chính là pháp thân, một trong những thân nhiệm mầu của Phật.

§ Chân nghĩa của Pháp là tuệ giác trực chứng tánh không. Đây là chân đạo, con đường chân chính có khả năng tận diệt nhiễm tâm che chướng. Giới không đủ, Định không đủ, và cả chứng tánh không qua khái niệm cũng không đủ. Chúng ta cần trực chứng tánh không. Đây là nơi quy y chân chính có khả năng cứu ta thoát khổ luân hồi. Trực tiếp chứng được tánh không là đạt được chân Pháp bảo.

§ Chúng ta không cách nào có thể thọ pháp trực tiếp từ đức Phật, nhưng chúng ta có những bậc đại hành giả và những bậc đại thánh hiền noi theo gót chân Phật. Chư vị đắc quả giải thoát và giác ngộ nhờ tu theo giáo pháp Phật dạy, nên là những người chúng ta có thể nương dựa. Đó là quy y Tăng. Những vị chứng đắc cao là Tăng Bảo chân thật, những vị chưa đắc quả, vẫn còn trên đường tu là Tăng Bảo quy ước. Rốt lại thì điều thật sự cứu ta chính là Phật, Pháp và Tăng ở bên trong, là Phật tánh vốn có và những chứng đắc nhờ tu mà có. Tuy vậy, trong hiện tại chúng ta cần sự giúp đỡ của Phật, Pháp và Tăng ở bên ngoài, là đức Phật và giáo pháp Phật dạy, cùng với Tăng đoàn chia sẻ giáo pháp này



cho chúng ta, nêu gương cho chúng ta noi theo.

- # Chân Phật bảo là trí toàn giác, là chính trí này của mình hay của bất cứ ai khác
- # Chân Pháp bảo là tuệ giác trực chứng tánh không
- # Chân Tăng bảo là những vị đã trực chứng tánh không

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

**! 3.2 Biết rõ sự khác biệt giữa Phật Pháp và Tăng**

## #NGÀY 151 — PHẬT LÀ VỊ Y SĨ CỨU CÁNH — LAMA YESHE

§ Ba đối tượng quy y là Phật, Pháp, và Tăng. Quy y nơi Phật là chấp nhận sự hướng dẫn của bậc giác, xem đây là thứ duy nhất có khả năng chữa được chúng điên đảo bất như ý của đời sống hiện tại. Nếu tin rằng mình đã hết thuốc chữa không mong gì thay đổi, hay nếu nghĩ rằng mình đã là người hoàn hảo rồi, thì đương nhiên là không có lý do gì để phải quy y. Nhưng nếu chân thành xét lại tâm mình, xét lại lối sống và thói quen cư xử với người khác của mình sẽ thấy rõ ràng là tâm mình có bệnh. Khi ấy, bậc giác ngộ mà mình hướng về thật sự là vị y sĩ đang chẩn bệnh và giúp mình khôi phục sức khỏe.

§ Toa thuốc Phật cho chính là Pháp. Pháp là trí tuệ, loại trí tuệ có khả năng thấy được chân tánh của chính mình, khai mở cho ta thấy tiềm năng tự giải thoát. Quy y nơi Pháp có nghĩa là sử dụng trí tuệ ấy ngay bây giờ. Điều này sẽ khôi phục lại được niềm tự tin bị khuất lấp bấy lâu nay, khiến chúng ta cảm thấy rằng nói cho cùng thì mình vẫn có thể làm được điều tích cực cho bản thân. Có được tâm quy y sâu xa sẽ không bao giờ cảm thấy lạc lõng tuyệt vọng, tâm quy y tháo gỡ tâm lý kém cỏi. Và khi lòng tự trọng và tự tin tăng thì tự nhiên quan hệ với người khác cũng trở nên tốt đẹp hơn. Khám phá được nguồn sức mạnh nội tại của mình rồi chúng ta cũng sẽ nhận ra và tôn kính Phật tánh ở người khác..

§ Pháp bảo gồm những người có tuệ giác. Chư vị giống như y tá, bằng hữu, giúp chúng ta vượt qua cơn bệnh dữ. Không phải chỉ có những vị mặc áo tu màu đỏ hay màu vàng mới là Tăng bảo, mà còn có những người bạn gây ảnh hưởng tốt. Những bậc thiện tri thức tiếp sức và tạo nguồn cảm hứng cho ta, khác với những người bạn thể tục, luôn níu chân ta lại.

- # Phật giống như y sĩ, chẩn bệnh và giúp khôi phục sức khỏe.
- # Thuốc là Pháp, là tuệ giác trực chứng tánh không.
- # Tăng giống như y tá, như bạn hiền giúp ta dưỡng bệnh.

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

**! 3.3 Quy y theo sự tin của chính mình**

## #NGÀY 152 — NHỜ CHÁNH TRÍ NÊN VÀO CHÁNH ĐẠO, ĐẠT CHÁNH QUẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE.

§ Điều quan trọng là phải thiết tha quy y cho thật vững. Đừng để mình hai dạ, vừa quy y Phật lại vừa nương theo nơi nào khác, lỡ bị dắt sai đường là hỏng cả. Cần biết phân biệt đâu là chánh đạo, đâu là tà đạo, vì đi sai đường thì sẽ không bao giờ thoát được khổ đau.

§ Cũng như người mù không thể dẫn đường, người chưa thoát luân hồi cũng vậy, chưa diệt được khổ nhờ chứng đạo thì đâu làm gì có khả năng độ cho chúng ta thoát luân hồi. Chỉ những ai có được trí toàn giác mới có khả năng làm việc này. Bậc đại trí chứng biết toàn bộ chân tánh của thực tại sẽ không bao giờ dẫn ta đi sai đường. Bậc đại bi sẽ không bao giờ lừa dối ta. Bậc đại dũng sẽ có khả năng vận dụng phương tiện phù hợp với căn cơ của từng chúng sinh. Đủ trí bi dũng mới là người xứng đáng cho chúng ta quy y, dù có được gọi là “Phật” hay không. Quy y một người như vậy thì sẽ được an toàn dẫn đến với quả đại niết bàn, đại giác ngộ.

§ Nên điều thiết yếu là phải xét cho thật kỹ xem đâu mới là nơi xứng đáng cho mình quy y, ai mới là người dẫn đường đáng tin cậy. Theo bậc thầy bất xứng hay theo người không biết đường thì không những phí mất kiếp người quý giá này mà còn mất hết cơ hội tạo an vui cho mọi đời kiếp về sau, mất hết cơ hội giải thoát luân hồi, hay đạt quả giác ngộ.

- # Cần quy y đúng người, đúng đường.
- # Người nào tự mình chưa thoát luân hồi thì sẽ không thể độ cho người khác giác ngộ.
- # Quan trọng nhất là phải xét kỹ xem ai mới là người đáng tin cậy, xứng đáng cho mình quy y.

! QUY Y

! 3. Tiêu chuẩn quy y

! **3.4 Quy y và không chạy theo tôn giáo khác**

## #NGÀY 153 — QUY Y LÀ LUÔN CÓ TRÍ TUỆ CHÁNH PHÁP Ở BÊN MÌNH — LAMA YESHE.

§ Quy y nguồn trí tuệ chánh Pháp có ý nghĩa thật sự đáng kể, vì đây chính là cánh cửa mở vào Phật đạo. Đó là lý do vì sao Phật tử ở các quốc gia Phật giáo mỗi ngày đều quy y nơi Phật Pháp Tăng. Tuy vậy, người phương Tây không cần phải bắt chước đến chùa mỗi ngày, lơ dểnh quy y nơi Phật Pháp Tăng. Không cần gì phải chạy theo thói quen của những nơi khác. Điều cần phải làm, đó là phải thấy ra được điều gì mang đến cho ta đời sống tự tại an vui. Thay vì quy y nương dựa vào việc ra biển chơi, đi coi phim hay ăn bông bắp, chúng ta cần hiểu rõ từ đáy tim rằng những việc làm thế tục ấy chẳng thể mang đến cho ta một cuộc sống an vui tự tại..

§ Không cần gì phải cố gắng bắt chước mặt truyền thống văn hóa của Phật giáo. Phải hiểu rằng quy y là việc ở trong tâm. Dù có đang ở trên máy bay, trong tàu điện, xe lửa, hay trong phòng tắm, ở đâu cũng được, đều có thể quy y. Điều quan trọng là phải nhận ra Phật tánh của chính mình và dựa vào nguồn trí tuệ nội tại này để hóa giải vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Phải hiểu rằng vấn đề gì cũng đều có thể giải quyết bằng thiền định, tư duy và thực hiện sáu ba la mật. Theo Thầy thấy chỉ bấy nhiêu là đủ. Nếu thật sự quy y thì đến cả chữ “Phật” cũng không cần phải gọi..

§ Điều quan trọng khi quy y là phải hiểu quy y như vậy thì sẽ giải quyết được vấn đề hàng ngày của mình nhờ dựa vào Phật trí, là trí sẽ thành của chính mình. Nương vào Phật trí với niềm tự tín và niềm tin vững chắc, chúng ta có khả năng đưa chính mình thoát cảnh khổ đau mê muội..

- # Quy y Pháp trí là cánh cửa dẫn vào Phật đạo.
- # Nếu thật sự quy y thì đến cả chữ “Phật” cũng không cần phải gọi.
- # Chúng ta nương nhờ trí Phật – và trí của chính mình – cứu mình thoát khổ đau.

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

**! 4.1 Được trở thành Phật tử**

## **#NGÀY 154 — QUY Y LÀ NỀN TẢNG CỦA GIỚI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn thọ bất cứ bộ giới nào của Phật thì phải quy y. Chúng ta không cần thọ giới mà vẫn có thể tránh không sát sinh, không trộm cướp v.v., nhưng làm y như vậy khi đã thọ giới thì tác dụng mãnh liệt hơn nhiều. Quy y là cánh cửa mở vào thế giới này.

§ Vì sợ hậu quả của nghiệp bất thiện đã làm nên quy y, cảm thấy cần được sự dẫn dắt của Tam bảo. Lý do thọ giới cũng y như vậy. Giới là điều hộ trì cho ta thoát mọi sợ hãi — sợ ác đạo, sợ luân hồi, sợ biệt giải thoát, và nỗi sợ không khó kham là sợ khổ đau của khắp chúng sinh — và giúp cho ta được trí tuệ của các bậc giác ngộ hộ trì. Quy y cho chúng ta khả năng thọ nhận và giữ gìn mọi bộ giới.

§ Cho dù không tu gì khác, chỉ đơn giản sống một đời giữ giới thanh tịnh thì đó đã là một đời sống phong phú, tràn đầy ý nghĩa. Thọ bao nhiêu giới thì ngưng hại chúng sinh bấy nhiêu chuyện, việc ấy không chúng sinh nào còn bị chúng ta hại, dù là trực tiếp, hay là gián tiếp. Đây là điều rất đáng nói. Sống giữ giới có nghĩa là tặng niềm an vui cho chúng sinh. Lấy ví dụ không sát sanh thì chúng sinh sẽ thoát được nạn bị ta giết; không trộm cắp thì chúng sinh không cần phải sợ bị ta lấy mất thứ gì của họ. Cứ thế mà trở thành nguồn an lạc cho khắp chúng sinh.

- # Quy y là cánh cửa mở vào giới luật, giúp việc làm thiện càng nhiều sức mạnh hơn.
- # Quy y và giới đều giữ gìn cho ta thoát mọi sợ hãi và hộ trì cho ta bước theo đường tu.
- # Sống giữ giới thanh tịnh sẽ trở thành nguồn an vui cho khắp chúng sinh.

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

**! 4.2 Được thọ mọi bộ giới**

## #NGÀY 155 — QUY Y THÌ THI MỌI SỰ ĐỀU THÀNH CHÁNH PHÁP NÊN ĐỀU LÀ NHÂN GIÚP TỊNH NGHIỆP — LAMA ZOPA RINPOCHE.

§ Nhờ quy y mà mỗi phút mỗi giây chúng ta đều có thể nhờ cúng dường, lễ lạy, đi nhiễu thánh vật vân vân mà tích lũy được lượng công đức rộng như trời rộng. Mỗi việc làm ấy đều tịnh được hàng vô lượng kiếp ác nghiệp, giúp ta khỏi đọa ác đạo địa ngục ngạ quỷ súc sinh. Thường nói rằng đi nhiễu bảo tháp dù chỉ một lần cũng đủ độ mình thoát khỏi khổ tám cõi hóa ngục; tụng một lần minh chú danh xưng Phật Thích ca giúp ta tịnh được tám vạn đại kiếp ác nghiệp..

§ Hạt giống ác nghiệp đến từ việc ác đã gieo từ vô thủy sinh tử vào trong dòng tâm thức, nay nhờ quy y mà giảm dần, thậm chí có thể tận diệt. Vua A Xà Thế giết vua cha Tần bà sa la, là người đã đạt quả A la hán, có nghĩa là cùng một lúc phạm cả hai nghiệp vô gián là giết cha và giết A la hán. Tuy vậy, vua hối hận sâu xa cho việc mình đã làm, chí thành quy y Tam bảo và phát lộ tội lỗi nên tịnh sạch được ác nghiệp. Ương quật ma la (Angulimala) cũng vậy, nhờ quy y nơi Phật mà chuyển hướng đời mình, mau chóng tịnh sạch nghiệp dữ và đắc quả A la hán.

§ Quán về thiện đức của Tam bảo và lợi ích quy y trước khi thực hiện pháp sám hối tịnh nghiệp thì pháp hành của mình sẽ nhiều uy lực hơn. Có được chút hiểu biết về đức Phật Thích ca, nhờ đó khởi lòng tôn kính, chỉ đơn giản bấy nhiêu là đủ thành người vô cùng may mắn, vì thế là có được khả năng tịnh nghiệp cũ nhanh chóng hơn những ai không biết gì về Phật.

# Nhờ quy y mà tích được công đức, tịnh được biết bao nhiêu đại kiếp ác nghiệp.

# Vua A Xà Thế tịnh được nghiệp giết cha mình là A la hán nhờ chí thành quy y.

# Chỉ cần chút hiểu biết tin tưởng Phật cũng đủ giúp ta dễ dàng tịnh nghiệp hơn.

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

! 4.3 Tịnh được ác nghiệp cũ

## #NGÀY 156 — NIỆM CÂU QUY Y THÌ BẦU TRỜI CÔNG ĐỨC SẼ KHÔNG BAO GIỜ CẠN — LAMA ZOPA RINPOCHE.

§ Công đức quy y mà có hình sắc thì dù là không gian vô tận cũng không thể nào chứa hết, dù cả tam thiên đại thiên thế giới cũng vẫn hãy quá hẹp. Nói cho ngay, cho dù là vô số tam thiên đại thiên thế giới cũng chưa là gì. Ở đây không phải chúng ta đang nói đến lợi ích thọ giới từ một vị Thầy, mà là tâm quy y ngày ngày cất giữ trong tim, tin tưởng nương dựa nơi Phật, nơi giáo pháp Phật dạy, và nơi tăng đoàn của Phật.

§ Với tâm quy y này, chúng ta tạo công đức 24/24. Nói ví dụ, muốn trồng lúa thì phải theo mùa mà cấy mà gặt, phải đúng lúc đúng thời, may mắn lắm mới đủ điều kiện thuận lợi, vừa đủ mưa, vừa đủ nắng, có được đất mầu phì nhiêu. Nhưng với tâm quy y thì công đức muốn đâu có đó. Tùy ở nơi mình chứ không cần gì chờ may mắn có được điều kiện thuận lợi. Tu thiện, tu học, lễ lạy, cúng dường, bất kể pháp hành nào làm với tâm quy y cũng đều chắc chắn mang lại quả lành vĩ đại. Không phải như hoa mầu bình thường, thu hoạch của chúng ta nhiều bất tận, sẽ mang đến nguồn hạnh phúc không thể

nghĩ bàn..

§ Càng tạo nhiều công đức lại càng dễ làm thiện. Càng quen làm thiện lại càng dễ tạo thêm công đức. Cứ như thế mà hiểu biết càng sâu, phiền não càng giảm. Vì vậy nói về tất cả những nguồn trợ lực mà mình có thể có trong đời — từ nơi cha mẹ, cộng đồng cho đến sự thành công trong việc học hành gây dựng sự nghiệp — lợi ích đáng kể nhất và quan trọng nhất vẫn là nguồn trợ lực đến từ tâm quy y.

- # Chỉ đơn giản nhờ tâm quy y ngày ngày cất giữ trong tim mà tạo được khối công đức ngoài tầm nghĩ bàn.
- # Với tâm quy y thì tu bất cứ pháp tu nào cũng đều mang lại quả lành vĩ đại.
- # Quy y là điều xứng đáng nhất, lợi ích nhất và quan trọng nhất mà mình có thể làm trong đời này.

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

**! 4.4 Dễ dàng tích lũy khối công đức khổng lồ**

## **#NGÀY 157 — CHO BẤT CỨ NỖ SỢ NÀO QUY Y CŨNG ĐỀU LÀ LIỀU THUỐC HỮU HIỆU NHẤT — LAMA ZOPA RINPOCHE.**

§ Tâm quy y là chốn hộ trì vững chãi che chở cho ta thoát mọi hiểm nạn do loài người, súc sinh, hay tà ma các thứ gây ra. Có rất nhiều câu chuyện kể về việc này.

§ Ở thời Ấn độ cổ có vị vua trừng phạt tội phạm bằng cách đưa vào nghĩa trang có quỷ ăn thịt người. Mọi người đều tin rằng không ai có thể thoát. Một lần có tên tội phạm bị xử phải lưu lại ở đó một đêm. Ai cũng nghĩ đó sẽ là đêm cuối cùng của hắn. Nhưng rồi hắn thấy có một giẻ vải màu đỏ rơi dưới đất nên nhặt lên, đặt lên đỉnh đầu và quy y như thể đó là tấm áo của người xuất gia. Vì quá sợ, hắn ta cả đêm cầu nguyện Tam bảo cứu mình. Cứ thế qua đến sáng hôm sau không việc gì xảy ra. Thế là miễn án, tự do về nhà..

§ Khi người Tây Tạng rời đất nước của mình sau khi bị Trung hoa chiếm, trong thời gian đầu họ ở những khu trại tị nạn trong điều kiện rất khó khăn. Có nhiều nơi nằm giữa khu rừng già với nhiều thú dữ như voi, cọp, rắn hổ mang. Các vị xuất gia phải phát quang rừng rậm, dựng những căn nhà chòi để ngủ. Nhiều người cảm thấy sợ hãi khi vào rừng. Mỗi khi thấy có thú dữ, họ đều nhớ đến Thánh đức Dalai Lama với tâm quy y, lần nào thú dữ cũng đều không gây nhiễu hại.

- # Tâm quy y hộ trì chúng ta không bị loài người, súc sinh hay tà ma quấy nhiễu.
- # Khi xưa có tên tội phạm tự cứu mình nhờ quy y một giẻ vải đỏ.
- # Người Tây tạng tị nạn quy y để bảo vệ mình trước thú dữ rừng già.

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

## **! 4.5 Được hộ trì không bị loài người và loài không phải người ám hại**

### **#NGÀY 158 — TAM BẢO CHỈ CẦN NHỚ MỘT LÀ ĐỦ NGĂN MỌI NGUY CƠ ĐẠO ÁC ĐẠO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khi chết chỉ cần xoay tâm về nhớ đến đức Phật Thích ca, hay đức A di đà, đức Quan Thế Âm, bất cứ vị Phật nào khác, thì sẽ không rơi ác đạo. Tương tự như vậy, chết mà nhớ đến một câu kinh như Tâm kinh, kinh Kim cương, hay một câu chú, thì cũng sẽ không sa ác đạo. Và quy y một bậc có thật chứng trong Tăng đoàn mà mình tin tưởng sâu xa cũng sẽ cứu ta thoát ác đạo. Nói vậy có nghĩa là trong ba đối tượng quy y Phật Pháp Tăng, chỉ cần quy y một cũng đủ khiến cho ta không cách gì rơi được vào ác đạo. Bấy nhiêu đủ thấy uy lực Tam Bảo lớn đến nhường nào.

§ Có nhiều câu chuyện kể về những trường hợp nhờ nhớ đến Phật như đức Quan Thế Âm hay đức Tara mà chuyển được cái chết và kiếp tái sinh. Lẽ ra bị ác nghiệp xô vào ác đạo, nhưng nhờ khởi được niềm tin Phật vững mạnh nên thoát được cõi dữ.

§ Dù vui hay khổ, chúng ta đều cần phải luyện tâm mình, ngay bây giờ. Chờ đến khi chết thì đã quá muộn, muốn nhớ gì cũng khó. Để có thể khởi được niềm tin nơi đức Phật ở thời điểm trọng yếu ấy thì ngay bây giờ phải tập làm quen với tâm quy y. Không thể mong đợi khi ta chết tâm quy y tự nhiên khởi một mình.

- # Khi chết, tâm quy y vững mạnh sẽ cứu ta khỏi sa ác đạo
- # Nhiều người nhờ nhớ đến chư Phật mà chuyển được cái chết và kiếp tái sinh
- # Nhất định phải luyện tâm quy y ngay bây giờ: đợi chết đến mới bắt đầu là quá muộn

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

**! 4.6 Khởi sa ác đạo**

### **#NGÀY 159 — CÁCH CẦU NGUYỆN TỐT NHẤT LÀ CẦU NGUYỆN VỚI TÂM QUY Y TAM BẢO, LÀM NHƯ VẬY THÌ MỌI THÀNH TỰU THẾ GIAN VÀ XUẤT THẾ SẼ ĐỀU ĐẾN THEO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Quy y bằng trái tim thì tự nhiên sẽ tạo nhiều công đức, nhờ công đức mà quả lành sẽ tự nhiên và liên tục hiện ra, không cần cố gắng. Làm việc gì cũng đều thành Phật pháp và đều thành phẩm cúng Tam Bảo. Việc nào cũng đều tạo công đức nhiều không thể nghĩ bàn.

§ Trước khi xây tu viện Lawudo, Thầy có ý muốn giúp người dân nơi ấy vì họ nặng vô minh, đến cả lòng tôn kính cũng không có chứ nói gì đến việc hiểu pháp. Nhưng nhờ khởi lòng tin nơi Tam Bảo nên họ đã bắt đầu và rồi đã hoàn thành việc lập một trung tâm Phật giáo mới, chính việc này đã cho họ lợi ích lớn không thể tưởng. Nếm được quả lành của tâm quy y, họ thành công chuyển hóa đời sống mình

và bây giờ có được cơ hội thọ pháp và tu học. Giáo pháp như suối mưa cam lồ giúp họ trị lành khổ đau luân hồi sinh tử.

§ Trong hiện tại chúng ta áp dụng phương pháp thế tục để ngăn khổ tìm vui, cùng lắm có được đôi chút thành công hạn chế. Nhiều người lâm trọng bệnh chờ chết, nhờ quy y Phật bà Quan Âm, hay những vị Phật khác, mà thoát được bệnh dữ. Nhiều đệ tử kể cho Thầy nghe họ vướng bệnh nan y hết thuốc chữa nhưng đã chữa lành bệnh nhờ chân thành quy y và hành trì chánh pháp như tu sám hối, tụng chú. Tâm quy y là liều thuốc vạn năng, có thể dùng cho bất cứ việc gì. Cũng như từ bột mì có thể làm bánh mì, bánh kẹp, bánh pizza, bánh ngọt v.v... tâm quy y cũng là nguyên liệu cơ bản giúp ta thành công bất cứ điều gì mình muốn, chữa bệnh, lập chùa, xây dựng gia đình ấm êm hạnh phúc...

- # Tâm quy y tạo công đức lớn nên quả lành tự nhiên và liên tục hiện ra
- # Có nhiều trường hợp nhờ tâm quy y mà đạt được mục tiêu mong cầu
- # Quy y là thuốc chữa lành mọi cơn bệnh dữ, là nguyên liệu cơ bản mang đến mọi thành công mong cầu

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

! **4.7 Đạt được mọi mục tiêu nhất thời và cứu cánh**

## **#NGÀY 160 — QUY Y LÀ NỀN TẢNG CỦA MỌI PHÁP HÀNH, LÀ CÁNH CỬA DẪN VÀO CHÁNH PHÁP VÀ GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Quy y bảo đảm là mình sẽ thành công mọi việc muốn làm. Mà thành công lớn nhất có thể đạt là quả vô thượng bồ đề. Chưa đạt quả này thì nhiễm tâm dù ít đến đâu vẫn sẽ nhỏ nhiệm. Kinh sách nói đến “giải thoát ràng buộc,” có nghĩa là thoát những gì buộc ta vào khổ đau, nhốt ta trong luân hồi. Giải thoát luân hồi là dẹp được sự che chướng của nhiễm tâm thô lậu, gọi là phiền não chướng. Rồi sẽ có lúc chúng ta đạt được quả vô thượng bồ đề, dẹp hết mọi nhiễm tâm vi tế che chướng trí toàn giác, gọi là sở tri chướng hay là trí chướng.

§ Cánh cửa của vô thượng bồ đề là tâm bồ đề. Và để có thể giác ngộ được mau chóng thì phải chúng ta đắc kim cương đạo, cánh cửa của kim cương đạo là quán đánh mật pháp. Hai cánh cửa này sẽ không mở nếu chưa bước qua cánh cửa thứ nhất là quy y Tam bảo, là cánh cửa mở vào trọn vẹn giáo pháp Phật dạy. Bước qua cánh cửa này thì lợi ích đổ ào ạt như mưa mùa. Bao nhiêu chủng tử ác nghiệp tích lũy từ vô lượng đời kiếp đều dễ dàng tịnh sạch, hai bồ phước trí cần phải có để vào Thánh địa sẽ dễ dàng tích lũy, chúng ta sẽ đạt được niềm an vui lớn, cho đời này và cả những đời sau. Chưa qua cánh cửa đầu tiên thì những việc lành ấy sẽ không xảy ra. Phật tử, “người bên trong,” là người đã bước qua cánh cửa đầu tiên này, còn “người bên ngoài” thì chưa, họ vẫn còn đứng ở bên ngoài con đường giác ngộ.

§ Đức Atisa nói rằng có phải là Phật tử hay không, nói cách khác, có đã bước vào đường tu giác ngộ hay chưa, là tùy có đã quy y Tam bảo hay chưa. Rõ ràng là thế.

- # Quy y Tam bảo mang đến mọi thành tựu, bao gồm cả thành tựu lớn nhất là quả vô thượng bồ

đề

- # Không quy y Tam bảo thì không thể bước qua cánh cửa của tâm bồ đề và cánh cửa của quán đảnh mật pháp
- # Thành Phật tử bước vào hành trình dẫn đến giác ngộ là nhờ quy y Tam bảo

! QUY Y

! 4. Lợi ích quy y

**! 4.8 Sẽ mau chóng đạt vô thượng bồ đề**

## **#NGÀY 161 — QUY Y LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN TRÊN CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN TỰ DO NỘI TẠI — LAMA YESHE**

§ Thọ lễ quy y Tam bảo rồi thì phải chịu trách nhiệm về việc làm của mình. Phải canh chừng tâm mình, xét từng hoạt động từng phản ứng trong tâm: “Tâm mình đang làm gì đây? Đang nổi cái chứng gì nữa đây? Cứ tiếp tục thì sẽ lãnh hậu quả gì?” Ví dụ mỗi khi nói lời vô ích, hay nói mà không hiểu mình đang nói gì, thì phải nhìn lại phản ứng của người xung quanh. Lời nói luôn có tác dụng rất mạnh. Cử chỉ cũng vậy, ảnh hưởng nhiều đến người khác. Tư thế, tác phong, nét mặt, hết thầy đều gây vết hằn nơi tâm người khác. Hầu hết mọi vấn đề của mình đều có liên quan đến người khác nên điều quan trọng là phải kiểm soát hành vi của mình để tránh gây hại cho người khác.

§ Trong những mối tương giao thông thường, chúng ta hay lắm tham luyến với tình thương chân thật. Lấy ví dụ bạn vì thương tôi nên rủ tôi đi nhậu. Tôi sợ nếu từ chối có khi bạn lại tưởng tôi không ưa bạn rồi bạn tủi thân, nên tôi đành chịu theo ý bạn. Cứ vậy mà để bạn bè lôi kéo. Không bị hăm dọa, chỉ bị cái tình thương mền thật ra chỉ là luyến là tham lôi vào những cảnh mình luôn muốn tránh. Vì vậy, điều quan trọng là phải khai mở mắt tuệ, thấy rõ đâu là tình thương chân chính, đâu chỉ là luyến, là tham, phân biệt được đâu là việc có lợi hay gây hại cho mình. Cần nương vào trí tuệ này hơn là tin theo cảm xúc lên xuống thất thường của mình.

§ Không cố gắng làm chủ hành động, làm chủ cái tâm xao lãng và tán loạn của mình thì sẽ chẳng đến đâu. Làm gì cũng cần phải dựa vào trí tuệ quán sát để tạo điều kiện bên trong thuận tiện nhất, nhờ đó đạt được mục tiêu mong cầu.

- # Thọ lễ quy y Tam bảo rồi thì phải chịu trách nhiệm trước hành vi của chính mình
- # Phải vận dụng trí tuệ để phân biệt tình bạn nào tốt, tình bạn nào xấu
- # Cần tạo điều kiện thuận tiện nhất ở bên trong để đạt mục tiêu mong cầu

! QUY Y

! 5. Lời dạy cho sau khi quy y

**! 5.1 Những điều cần tránh**



## #NGÀY 162 — PHẢI LUYỆN CHO TÂM MÌNH THẤY MỌI THÁNH VẬT ĐỀU LÀ HIỆN THÂN CỦA PHẬT — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Tôn kính thánh vật có nghĩa là thấy món vật ấy chính là bản thân của đức Phật, vì vậy luôn kính vật ấy như kính Phật. Tượng, tranh hay tượng tsatsas hình Phật, cùng những thánh vật khác, đều có Phật lực, vì vậy tôn kính cúng dường thánh vật thì tạo được vô lượng công đức, còn khinh rẻ bất kính thì tạo nghiệp rất nặng.

§ Dù làm bằng chất liệu gì, khéo đẹp hay thô xấu, thánh vật không chỉ đơn giản là một pho tượng hay một bức tranh. Tượng Phật mà nắn bằng phân thì cũng đáng tôn kính y như khắc trong ngọc quý. Khen chê tốt xấu làm cho tâm bị che chướng, khen tượng này quý đẹp nhưng chê tượng kia rẻ xấu thì cũng chính là chê Phật xấu xí rẻ tiền. Tượng Phật chính là Phật, bất kể là nắn bằng bùn đất thô sơ, hay do thợ kim hoàn tinh xảo nhất thế gian khắc vào tảng kim cương. Phân biệt khen chê sẽ khiến tâm mình bị nhiễm ố, khó đạt chứng ngộ trên đường tu.

§ Phải tôn kính mọi ảnh tượng của Phật. Mặc dù tôn kính là việc của tâm, nhưng cũng cần tỏ thái độ tôn kính đối với ảnh tượng Phật, đặt nơi cao hơn chỗ mình ngồi, sạch sẽ khô ráo, ví dụ trên bàn thờ. Chắc chắn không thể đặt trên kệ cao chỗ cất đồ chùi rửa. Thấy mẫu tượng vỡ hay mẫu giấy vẽ hình Phật nằm bên đường hay rơi dưới đất, hay dù ở trong thùng rác, cũng phải nhặt lên, chạm lên đỉnh đầu mình rồi đặt vào nơi cao ráo sạch sẽ với ý nghĩ mình đang thật sự thỉnh đức Phật về an tọa.

- # Tôn kính thánh vật có nghĩa là thấy vật ấy chính là đức Phật
- # Phân biệt thánh vật tốt xấu sẽ khiến tâm bị nhiễm ố che chướng, khó đạt giác ngộ
- # Phải tỏ lòng tôn kính tôn ảnh bằng cách đặt nơi cao ráo sạch sẽ

! QUY Y

! 5. Lời dạy cho sau khi quy y

! 5.1 Những điều cần làm

! 5.1.1 Tôn kính thánh vật

## #NGÀY 163 — TÔN KÍNH KINH SÁCH LÀ BƯỚC LUYỆN TÂM TRỌNG YẾU GIÚP GIEO HẠT THÀNH TỰU — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Vì là hiện thân của tâm nhiệm mầu của Phật nên kinh Phật cũng rất nhiệm mầu. Nhiều người đắc thánh quả, đạt giác ngộ nhờ tu theo kinh sách, là chìa khóa mở vào mọi thành tựu và an lạc. Thấy một cuốn kinh thì đừng chỉ thấy đó là một xấp giấy đóng chung lại với nhau, mà phải thấy đó chính là Pháp bảo. Hãy chấp hai tay theo ấn kiết đảnh lễ, cầu nguyện cho mình nhờ trí tuệ gói trong những trang kinh này mà chúng đắc trọn giáo pháp. Thấy tam tạng kinh, như Kinh tạng hay Luận tạng, thì hãy cầu nguyện kinh sách ban cho mình năng lực gia trì để có thể có ngày chứng được tất cả những gì có trên những trang kinh ấy.

§ Với ý thức mỗi chữ đều rất nhiệm mầu, chúng ta có những việc cần phải làm để giữ hạnh tôn kính

Pháp bảo, tránh phạm lỗi bất kính. Nói chung, vì kinh sách là nhân mang đến nguồn hạnh phúc nên cần được cất giữ ở nơi cao ráo sạch sẽ. Đừng bao giờ để lẫn lộn vào chỗ dơ bẩn, ở dưới đất, dưới giường, đừng bao giờ mang vào nhà vệ sinh. Bất kính như thế sẽ tạo trở ngại lớn cho tâm mình, khiến tâm khó tiến bộ. Phải thật sự cảm nhận được sự nhiệm mầu của kinh sách, để cung kính cất giữ thật ngay ngắn đẹp đẽ trên cao, không để lẫn lộn với những loại sách thế tục khác như tiểu thuyết, tạp chí vân vân.

§ Lời Phật dạy dù một chữ cũng vô giá, cần đối xử với thái độ tương xứng. Dù chỉ vài chữ trên mẫu giấy nát chúng ta cũng phải tôn kính hết lòng. Trọn đường tu giác ngộ đều tùy thuộc vào những lời chữ ấy, cả một bản đồ hướng dẫn lộ trình đi từ khổ đau đến bến bờ giải thoát.

- # Kinh sách là hiện thân của tâm nhiệm mầu Phật nên cũng rất nhiệm mầu
- # Có những việc cần phải làm để giữ hạnh tôn kính Pháp bảo
- # Lời Phật dạy từng chữ một đều là vô giá và đều xứng đáng được tôn kính hết lòng

! QUY Y

! 5. Lời dạy cho sau khi quy y

! 5.1 Những điều cần làm

! **5.1.2 Tôn kính kinh sách**

## **#NGÀY 164 — NGƯỜI NÀO THỌ GIỚI XUẤT GIA CŨNG ĐỀU LÀ ĐỐI TƯỢNG QUY Y TÔN KÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tăng đoàn theo nghĩa quy ước của tục đế là một đoàn thể bao gồm bốn vị xuất gia nghiêm giữ giới luật nhưng chưa đạt thánh vị. Chư vị tạo nguồn cảm hứng và hướng dẫn trọn đường tu giác ngộ cho mình, vì vậy một khi đã quy y thì chúng ta có bốn phận phải tôn kính chư vị. Nếu gần gũi với Phật giáo Tây tạng và được thọ pháp từ chư thánh tăng Tây tạng thì khởi tâm tôn kính có lẽ không khó khăn gì, nhưng hạnh quy y Tăng này bao gồm tất cả mọi thành viên của Tăng đoàn, tăng ni trong truyền thống tu Tây tạng cũng như trong mọi truyền thống tu đại thừa và tiểu thừa khác.

§ Sinh tâm phân biệt thị phi với Tăng đoàn, thấy vị này đáng cho mình hỗ trợ hơn vị khác, là điều rất nguy hiểm. Bất kể vị ấy là ai, thuộc truyền thống tu nào, đều phải tôn kính như nhau. Chúng ta phải thấy bất cứ một ai khoác lớp áo xuất gia đều là người giúp đỡ dẫn dắt ta thoát khổ đau luân hồi. Nghĩ như vậy thì lòng tôn kính tự nhiên sẽ nảy sinh và lợi ích từ tâm tôn kính này tự nhiên sẽ đến.

§ Không những chúng ta cần tôn kính bất cứ một ai khoác lớp áo xuất gia mà ngay chính lớp áo ấy cũng đã là biểu hiện của Tăng bảo. Thấy nằm ở dưới đất thì bước tránh đừng dẫm lên, không tránh được thì phải cung kính dời y áo sang một bên. Nếu y áo rơi xuống đất, ví dụ đang phơi mà bị rơi, thì hãy nhặt lên đặt vào nơi thanh sạch, nhớ rằng người mặc áo này có những tánh đức mà mình chỉ có thể khát khao hướng về.

- # Sau khi quy y, chúng ta phải tôn kính tăng ni thuộc mọi truyền thống Phật giáo
- # Bất cứ một ai khoác áo tu sĩ đều phải xem là người giúp đỡ dẫn dắt, đừng phê phán
- # Cả y áo của người xuất gia cũng là biểu tượng của Tăng bảo

! QUY Y

! 5. Lời dạy cho sau khi quy y

! 5.1 Những điều cần làm

! **5.1.3 Tôn kính Tăng đoàn**

## **#NGÀY 165 — GIỚI LUẬT CHỈ TA CÁCH NHỜ VÀO LÒNG TÔN KÍNH TAM BẢO ĐỂ PHÁT HUY TỐI ĐA KHẢ NĂNG CỦA MÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Ngoài những việc cần làm cần tránh đối với mỗi một trong Tam bảo, hãy còn sáu giới hạnh đối với cả ba. Giới hạnh này thật sự làm nên đời sống của người Phật tử. Và quan trọng nhất là làm việc gì cũng đều phải làm với lòng từ bi.

§ Luôn giữ Tam bảo trong tim thì mọi việc chúng ta làm đều trở thành chánh pháp. Tuy vậy, kinh sách dạy cần cụ thể quy y ba lần ban ngày, ba lần ban đêm. Trước khi ăn hay uống, phải cúng dường món ăn thức uống cho Phật Pháp và Tăng. Phải biết giải thích chánh pháp cho người tùy căn cơ người nghe, và phải học pháp càng nhiều càng tốt. Mỗi khi có bậc chân sư thuyết pháp, dù có là sư phụ của mình hay không, nếu được phải ráng tận dụng cơ hội để đến nghe. Làm vậy để tâm luôn nương vào bậc thánh. Nương kính đạo sư và Tam bảo là bốn phận của đệ tử, vì vậy phải ý thức giữ gìn hạnh quy y của mình, đừng bao giờ buông bỏ. Thêm vào đó, khả năng thọ được bao nhiêu giới thì phải nên thọ nhiều bấy nhiêu, ví dụ thọ bát quan trai giới.

§ Đức Phật vô cùng từ hòa, dạy cho nhiều bộ giới cao thấp phù hợp trình độ là để giúp chúng ta có được phương tiện toàn hảo nhất để bảo vệ tâm mình trong cuộc sống hàng ngày. Dù có làm gì, ăn gì uống gì, hay phải tiếp xúc với ai, chúng ta đều luôn được giới hạnh che chở, bảo đảm việc mình làm luôn là khéo nhất và lợi ích nhất. Đó là lời Phật khuyên để giúp chúng ta sống khoảnh khắc nào cũng đều có ý nghĩa, làm việc làm nào cũng đều thành nhân mang đến quả giác ngộ.

- # Có sáu giới hạnh cần giữ, làm nên đời sống hàng ngày của người Phật tử
- # Quy y; cúng dường thức ăn, thức uống; hướng dẫn người khác; tự trau dồi việc học; nương vào bậc thánh
- # Giới hạnh là phương tiện toàn hảo nhất để hộ trì tâm mình trong đời sống hàng ngày

! QUY Y

! 5 Lời dạy cho sau khi quy y

! 5.1 Những điều cần làm

! **5.1.4 Việc chung cần làm**

## **#NGÀY 166 — CHÍNH HẠNH QUY Y ĐÃ LÀ GIẢI PHÁP CHO MỌI VẤN ĐỀ CỦA THAM SÂN VÀ SI — LAMA YESHE**

§ Khi quy y chúng ta quán tưởng cha mình ở bên phải, mẹ mình ở bên trái, trước mặt là kẻ thù tệt hại

nhất, những người khiến mình lao đao dữ dội nhất, và sau lưng là những người mình thương yêu quyến luyến nhất. Chúng sinh còn lại tất cả đều có mặt quanh mình.

§ Pháp quán tưởng này là ví dụ điển hình của tâm lý Phật giáo. Hỏi bạn thân nên đặt ở đâu, theo lẽ ta phải nói “Ở đây này, ngay trước mặt tôi đây này!” Tương tự như vậy, chúng ta sẽ muốn đặt kẻ thù ở phía sau lưng cho khuất mắt. Nhưng khi quy y thì ngược lại, đặt kẻ thù ở trước mắt để nhìn vào họ, chân thành quan sát cuộc sống của họ. Nghĩ đến cái tâm không thể khống chế của chính mình để thấy kẻ thù cũng gặp khó khăn y như mình thôi. Nhìn như vậy để mở lòng thương yêu đối với kẻ thù, rồi quy y với tấm lòng thương yêu ấy. Đây là cách quy y tốt nhất.

§ Quán tưởng mẹ hiền nhiều đời của mình đang ở xung quanh khi quy y là cách tốt nhất để vượt qua nỗi bận tâm quá độ về chính mình. Nhiều người luôn bị ám ảnh bởi vấn đề của chính mình, không thể quên, không thể ngừng lại để nghĩ đến hoàn cảnh của người khác. Ý thức được người khác cũng gặp khó khăn giống như mình thì sẽ bắt đầu cảm thấy rằng “Mình không phải là người xấu số nhất đời, đâu phải chỉ có một mình mình chịu khổ, nhiều người cũng khổ y như vậy. Phải nên thương yêu họ như thương yêu chính mình.”

- # Trong pháp quán tưởng quy y, chúng ta đặt kẻ thù ở phía trước và bạn thân ở phía sau
- # Cách quy y tốt nhất là mở lòng thương yêu kẻ thù của mình trước tiên
- # Đây là phương pháp hữu hiệu nhất để vượt nỗi ám ảnh về chính mình

! QUY Y

! 5. Lời dạy cho sau khi quy y

## **#NGÀY 167 — QUY Y PHẬT PHÁP TĂNG THÌ LUÔN CÓ HY VỌNG, SỐNG CÓ MỤC TIÊU — LAMA YESHE**

§ Chúng ta phải quy y Tam bảo bằng cách hiểu rõ giáo pháp Phật dạy với tấm lòng chân thành sạch trong, phải quy y bằng trí tuệ. Cần hiểu rõ mối quan hệ giữa Phật với mình. Phật có lòng từ bi không phân biệt, hiểu trọn chân tánh của thực tại. Chúng ta cũng có lòng từ bi, nhưng lòng từ bi của chúng ta có giới hạn. Chúng ta cũng có trí tuệ, hiểu được mình đến một mức độ nào đó, nhưng cũng có giới hạn. Vì vậy mà muốn kéo mình lên để hiểu được nhiều hơn, tốt hơn. Chúng ta muốn lòng từ bi của Phật và của mình nói chuyện với nhau, kết nối với nhau, nói cho chính xác, muốn hòa nhập làm một.

§ Đừng nên nghĩ “Ôi, tôi ấy à, làm sao đủ khả năng!” Chúng ta có lòng từ, lòng bi, có trí tuệ. Phật giáo nhấn mạnh con người như chúng ta đây cũng quan trọng như là Phật. Phải tự tin rằng dù trong hiện tại có giới hạn, nhưng trí tuệ và từ bi của mình vốn có khả năng phát triển đến vô tận, không gì có thể cản. Sự phát triển của năng lượng vật chất có giới hạn, còn năng lượng tâm thức có thể phát triển đến vô hạn.

§ Lòng từ của chúng ta có thể mở rộng không có giới hạn. Lòng bi cũng vậy, có thể tăng trưởng vô hạn. Phải nhớ lấy điều này. Quá tuyệt vời, đúng không? Năng lượng tâm thức con người không có chút giới hạn nào cả. Vậy hãy hăng hái lên, vững tin nơi chính mình. Dù trước mắt có thấy mình không thương nổi một số người, nhưng cũng chỉ tạm thời thôi. Hôm nay đã đổi ý, “Tôi cho được, tôi thương được.” Ngày hôm nay chúng ta phải mở lòng từ bi đối với kẻ thù của mình. Chúng ta làm được việc

này.

- # Muốn quy y phải hiểu rõ mối liên hệ giữa mình và Phật
- # Cần tin tưởng giá trị nội tại của mình đủ khả năng phát huy đến vô tận
- # Lòng từ và bi của mình nhất định có khả năng mở rộng vô hạn

! QUY Y

! KẾT (1)

## **#NGÀY 168 – THEO CHÁNH PHÁP THÌ LÀM GÌ CŨNG THÀNH QUY Y – LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Bất kể làm gì để bảo vệ tâm mình cũng đều là chánh pháp, và đây chính là cốt tủy của quy y, dù có tự xem mình là Phật tử, có thọ lễ quy y hay không. Chặt đứt tâm hư vọng nhờ thiền quán về vô thường và cái chết, đó là quy y. Giảm lòng tham nhờ thiền quán về sự tai hại của tám pháp thế tục, đó là quy y. Khai mở tâm từ và tâm bi, thúc đẩy mình phát tâm bồ đề, đó là quy y. Học và thiền quán về tánh không để chứng biết cái tôi cùng mọi sự vật [ngã và pháp] đều không có tự tánh, đó là quy y.

§ Có được tâm hỷ tức, biết vui và thấy đủ, thì được bảo vệ bây giờ và sau này khỏi gặp khổ nạn lớn, như bị trầm cảm, bị hành hung, hay ghen tuông tự sát. Thói quen bực dọc phiền muộn là những thứ theo ta đã nhiều năm, chân thành tu theo chánh pháp thì tan biến cả. Chánh pháp mà chúng ta tu theo, tâm trong sáng và ấm áp của chúng ta, sẽ lập tức bảo vệ cho chúng ta thoát mọi vấn đề đã phải chịu nhiều năm nhiều tháng. Nhờ bỏ thái độ sai lầm nên ngưng tạo ác nghiệp. Nhờ ngưng tạo ác nghiệp nên khỏi phải tái sinh vào cõi dữ. Được giữ gìn không còn tạo nhân luân hồi nên chúng ta được sự che chở không còn sợ sinh tử.

§ Tất cả những điều này đều có được là nhờ quy y, nhờ tâm nương dựa nơi Phật Pháp Tăng. Cũng như Phật Thích Ca cùng vô số chư bồ tát Phật đà trong quá khứ đã từng đắc đạo, đạt quả giải thoát và giác ngộ, chúng ta cũng vậy, cũng có thể đắc đạo và đạt quả giải thoát, giác ngộ. Rồi cũng như chư vị, chúng ta sẽ có khả năng làm việc Phật làm, phổ độ vô số chúng sinh.

- # Bất kể làm gì để bảo vệ tâm mình cũng đều là chánh pháp, và đều là quy y
- # Chân thành tu theo chánh pháp thì sẽ được bảo vệ thoát mọi khổ đau trong hiện tại và tương lai
- # Tâm có quy y thì có khả năng đạt quả giải thoát và giác ngộ

! QUY Y

! KẾT (2)

## #NGÀY 169 — HIỂU SÂU VỀ QUY Y THÌ SẼ BẮT ĐẦU NÉM ĐƯỢC VỊ NGỌT CỦA TRÍ PHẬT — LAMA YESHE

§ Quy y chánh pháp là điều quan trọng. Vì sao? Uống viên thuốc khi thấy tâm bất an chỉ là biện pháp tạm thời để chữa bệnh cho tâm. Nhiều người khi tâm bất an thì uống viên thuốc an thần, đúng không? Cái tâm bất an này nó quy y nơi thuốc an thần. Không chuyên nghiệp chút nào. Chẳng giải quyết được vấn đề.

§ Chúng ta ai cũng đã từng trải qua kinh nghiệm tự bằng sức mình đến được với trạng thái sáng trong, thấy rõ mọi vấn đề tương đối của mình, và trạng thái tuyệt đối mà mình có thể đạt được. Vì vậy bây giờ cần hạ quyết tâm. Rồi sẽ có lúc chúng ta thấy ra rằng nơi quy y cứu cánh là Pháp, là đại trí, đại bi và đại từ. Đây là chân đạo, là chân pháp. Là con đường giúp ta thăng hoa. Những biện pháp vô-minh-tự-đáng-thương tạm bợ kia không thể giúp ai thăng hoa, chỉ làm u tối thêm thôi chứ chẳng được tích sự gì.

§ Vì vậy quyết tâm là điều rất quan trọng. Cho ta sức mạnh. Mỗi khi có được kinh nghiệm gì tốt thì tâm phải xác nhận lại, và hạ quyết tâm. Phải nghĩ như thế này, “Đây là cách giải quyết vấn đề cần phải theo. Tôi không muốn quy y nơi thức ăn. Tôi có thể tạm thời nương vào đó, có thể sẽ ăn để ngừng cảm giác mình là quỷ đói. Nhưng chốn quy y cứu cánh phải là điều mang đến nguồn an lạc vĩnh viễn, chỉ có thể đến từ chánh pháp, từ giáo pháp của Phật dạy. Đức Phật đã tự mình khai mở đại trí đại bi và đại từ nhờ nguồn ánh sáng trí tuệ, nên đây cũng sẽ là cách tôi tự cứu chính mình.” Cần hạ quyết tâm cho thật mãnh liệt.

- # Tâm bất an tìm về quy y nơi thuốc an thần, nhưng không giải quyết được vấn đề
- # Những biện pháp vô-minh-tự-đáng-thương tạm bợ không giúp được gì, chỉ có chánh pháp mới có thể giúp
- # Chúng ta khởi ý chí mãnh liệt quyết noi theo gót chân Phật để giải quyết vấn đề đời mình

! QUY Y  
!Kết (3)

## #DAY 170 — CHÚNG TA LÀ NGHIỆP, TRỌN ĐỜI BỊ NGHIỆP KHỔNG CHẾ, SỐNG TRONG NĂNG LƯỢNG CỦA NGHIỆP — LAMA YESHE

§ Nghiệp tiếng Phạn gọi là karma. Đừng nên nghĩ rằng chữ tiếng Phạn thì nghĩa phải phức tạp. Mỗi ngày chúng ta đều ăn, ngủ, đi đứng, nói chuyện với người khác. Tất cả năng lượng ấy đều là nghiệp. Nói đơn giản, năng lượng nào khiến thân khẩu ý của mình hoạt động thì đó là nghiệp. Mỗi hoạt động của nghiệp đều tạo hiệu ứng, và hiệu ứng này sẽ lại tạo thêm một hiệu ứng khác v.v... Đến đây không cần phải giải thích phức tạp, chỉ cần nói như vậy là đủ: hạnh phúc là kết quả của những việc mình làm với tâm thiện, và khổ đau là kết quả của những việc mình làm với tâm bất thiện.

§ Từ khi chào đời cho đến bây giờ, mọi lời nói ý nghĩ và hành động của mình đều gieo mầm dẫn đến nghiệp báo tương lai. Chúng ta không một khoảnh khắc nào trong đời là không tạo chuỗi hiệu ứng mới. Dù không tin nơi nghiệp và nhân quả thì nghiệp cũng vẫn có ở đó, như tiếng gõ liên tục của kim đồng hồ.

§ Khi nào biết chú ý đến quá trình đang diễn ra này, bắt đầu ý thức mình vẫn luôn tạo biết bao nhiêu điều bất lợi, khi ấy sẽ dễ dàng thấy được mình đã làm thế nào để luôn tự gây tai họa cho chính mình. Mỗi phút đều tạo hàng trăm nghiệp mà không hề hay biết. Tuy vậy, trong cõi thiền tịnh yên, tiếp xúc với chánh pháp, chúng ta có thể lắng nghe tâm mình, thủ phạm của mọi tạo tác này. Chúng ta tập ý thức việc mình làm, tập cho ý thức này đạt đến một mức độ xa hơn trước rất nhiều. Nhờ tự ý thức nên tự khống chế, làm chủ được nghiệp của mình hơn là để nghiệp làm chủ.

- # Nghiệp là một khái niệm đơn giản, là bất cứ năng lượng nào khiến thân khẩu ý hoạt động
- # Từng lời nói ý nghĩ và hành động của mình đều gieo mầm cho nghiệp báo tương lai
- # Ý thức được việc mình làm thì sẽ làm chủ được nghiệp của mình hơn là để nghiệp làm chủ

! NGHIỆP (1)

## **#NGÀY 171 — NGHIỆP LÀ GIẢI THÍCH KHOA HỌC CỦA PHẬT GIÁO VỀ LUẬT TIẾN HÓA — LAMA YESHE**

§ Nếu phải so sánh nghiệp với những lãnh vực nghiên cứu Tây phương, có lẽ phải nói rằng, ở một mức độ nào đó, có sự tương đồng với thuyết tiến hóa của vạn vật. Nghiệp bao trùm tất cả mọi sự trên quả đất này và hơn thế nữa, tất cả mọi hiện tượng có trong vũ trụ, cùng khắp không gian vô tận, nói theo ngôn ngữ Phật giáo, là tất cả mọi thứ trong cõi luân hồi và niết bàn. Nghiệp là năng lượng của mọi sự vật, không liên quan gì đến việc mình tin hay không tin.

§ Nếu nghiệp bao trùm mọi hiện tượng quy ước, vậy những hiện tượng này có liên quan gì nhau không? Thật sự mà nói, cả khoa học hiện đại cũng thấy rằng mọi nguồn năng lượng trong vũ trụ đều tùy thuộc lẫn nhau, đâu chỉ riêng gì Phật giáo. Nói ví dụ, cây xanh thấy quanh đây từ đâu mà có? Không phải nhiên không mà có được. Trước hết phải có một cái nhân, rồi thành cái quả, là màu cây xanh hiện ra. Tương tự như vậy, mỗi người trong chúng ta đều có một cái nhân. Chúng ta cũng đều là những hiện tượng duyên sinh, đều tùy thuộc vào những nguồn năng lượng khác để hiện hữu và tồn tại. Những nguồn năng lượng ấy lại tùy thuộc vào những nguồn năng lượng khác nữa. Cứ thế, mọi nguồn năng lượng đều tùy thuộc lẫn nhau.

§ Chúng ta luôn tự nhiên thấy mình là một cái tôi độc lập, không tùy thuộc vào bất cứ thứ gì. Quá sai. Để ý một chút sẽ dễ dàng thấy ra mình tùy thuộc vào thứ khác như thế nào. Nhìn tưởng phức tạp nhưng không phức tạp. Chỉ phức tạp vì cái đầu mình thấy phức tạp. Cái đầu mình dựng lên đủ thứ chuyện, và đó cũng là nghiệp, một hiện tượng duyên sinh tùy thuộc vào những nguồn năng lượng khác mà có. Nếu hiểu được sự đơn giản cơ bản của vấn đề này, chúng ta sẽ thận trọng hơn trong cách hành xử của mình, vì biết rằng mọi hoạt động của thân khẩu và ý đều tạo hiệu ứng.

- # Nghiệp bao trùm mọi hiện tượng trong cõi luân hồi và niết bàn
- # Mọi hiện tượng quy ước đều tùy thuộc lẫn nhau và khởi sinh từ một cái nhân
- # Hiểu được rằng mỗi việc làm đều tạo hiệu ứng thì sẽ thận trọng hơn khi hành động

## ! NGHIỆP (2)

### **#NGÀY 172 — XÉT NGHIỆP CỦA MÌNH LÀ PHÁP HÀNH CHÂN CHÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn tu theo Đại thừa thì làm việc gì cũng phải làm với động cơ hướng đến quả giác ngộ. Tuy vậy, chuyện quan trọng nhất trước mắt cần lưu ý, đó là phải thận trọng với nghiệp của mình. Mục tiêu của chúng ta tuy lớn, nhưng cái chết có thể chẳng quan tâm. Quả thành tựu mà ta hướng đến nằm ở tương lai, còn cái chết có thể đến ngay trong khoảnh khắc.

§ Vì vậy mỗi bước đi trên đường tu giác ngộ đều phải bắt đầu bằng ý thức từng cử chỉ hành động của mình để tránh hết mọi việc làm tiêu cực, gây hại, và làm hết mọi việc lành. Đó là “xét nghiệp.” Ai cũng cần phải xét nghiệp của mình, dù là người mới tu, tu đã vững, hay đã vào hàng đại hành giả với chúng ngộ kim cương tối thượng thừa.

§ Nếu chỉ quy y chứ không xét nghiệp thì dù tín tâm nơi Tam bảo có tròn đầy vẫn không hưởng được sự dẫn dắt của Tam bảo vì thiếu mất dụng cụ cần thiết. Sẽ thành giống như kẻ trộm đứng trước mặt quan tòa. Tin tưởng nương dựa quan tòa, cầu khẩn xin đừng phạt, thể thốt sẽ không bao giờ tái phạm. Quan tòa có thể tin và thả cho đi, nhưng vừa ra tới cửa thì lại lập tức trộm thứ gì khác và lại bị bắt. Quan tòa không phải cứ muốn là có thể tha, vấn đề là phải ngừng đừng trộm cướp nữa. Tương tự như vậy, quy y Phật Pháp Tăng là bước căn bản để tu theo Phật pháp, nhưng có thoát được khổ đau hay không, nhất là khổ đau cõi ác đạo, thì hãy còn tùy vào nghiệp.

- # Ý thức được nghiệp mình đang tạo là pháp hành quan trọng nhất
- # Mỗi bước trên đường tu giác ngộ đều bắt đầu bằng ý thức từng hành động của mình
- # Thoát khổ được hay không là tùy vào nghiệp

## ! NGHIỆP (3)

### **#NGÀY 173 — NGHIỆP LÀ CÂU TRẢ LỜI VỀ CUỘC SỐNG THẬT CỦA MÌNH, Ở MỨC ĐỘ THÂM SÂU NHẤT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Người không hiểu về nghiệp thường phạm lầm lỗi này: họ tưởng rằng nguyên nhân chính làm mình vui hay khổ nằm ở bên ngoài. Nhưng không đúng. Bất kể gặp chuyện kinh khủng đến đâu, khó hiểu đến đâu, nguyên nhân không bao giờ là yếu tố bên ngoài, mà ở ngay trong tâm của ta. Vấn đề ở bên ngoài mà mình phải đối mặt chỉ là phụ thuộc.

§ Chỉ có đức Phật mới thấy rõ từng cái nhân cái duyên không bao giờ sai. Người thường như chúng ta khó lòng thấy được lý do vì sao mọi sự lại xảy ra như vậy. Lấy ví dụ, một tiệm ăn đang thành công bỗng nhiên lụn bại khi đổi chủ. Cùng địa điểm, cùng món ngon, cùng người phục vụ, mọi thứ đều như cũ, chỉ khác mỗi người chủ, nhưng khách tự dưng không đến nữa, chẳng vì lý do gì. Chủ mới có thể có



bằng cấp kinh doanh cao, có thể là người thông minh xuất chúng, nhưng thành công không đến. Chỉ dựa vào yếu tố bên ngoài thì không bao giờ đủ, vì còn những yếu tố bên trong, quan trọng hơn nhiều. Dù đủ hết mọi điều kiện thuận tiện bên ngoài, thậm chí có thể thành công trong một khoảng thời gian, nhưng không đủ thiện nghiệp thì sớm muộn gì kinh doanh cũng sẽ thất bại, chỉ đơn giản vì không tạo đủ thiện nghiệp để quét chướng ngại nên không thể thành công lâu dài.

§ Thao túng hoàn cảnh bên ngoài không phải là chìa khóa của thành công. Câu trả lời chính xác là nghiệp. Thay vì tân trang cửa tiệm hay thay đổi nhân viên, chủ mới tốt hơn nên chuyển tâm của chính mình. Bỏ việc bất thiện thì sẽ thành công trong tương lai. Yếu tố bên ngoài chỉ là duyên phụ thuộc, thay đổi tâm mình mới là đáp án đúng.

- # Nguyên nhân chính tạo niềm vui nỗi khổ không phải là những yếu tố bên ngoài mà là tâm của ta
- # Không đủ thiện nghiệp thì sớm muộn gì cũng sẽ gặp trở ngại
- # Chìa khóa của thành công trong tương lai là thay đổi tâm mình và từ bỏ việc bất thiện

! NGHIỆP (4)

## **#NGÀY 174 — DÙ CÓ TIN HAY KHÔNG, NGHIỆP VẪN LUÔN VẬN HÀNH — LAMA YESHE**

§ Có người cho rằng hễ tin có nghiệp thì phải lãnh quả. Nói cách khác, không tin có nghiệp thì khỏi phải chịu quả. Điều này quá sai. Gieo nhân nào thì phải chịu quả nấy, như uống thuốc độc thì sẽ trúng độc cho dù có tin chắc đó là thuốc chữa bệnh. Đã gieo nghiệp thì lãnh quả là điều tất nhiên không thể tránh.

§ Bò, heo và bọ cạp chẳng có chút khái niệm nào về nghiệp, chúng không tin là có nghiệp hay không có nghiệp, nhưng đều phải trả quả. Mọi việc chúng làm đều phát xuất từ tham, sân, hay si, việc nào cũng chắc chắn có báo ứng. Vì vậy đừng bao giờ nghĩ rằng nghiệp và quả chỉ là thứ dành riêng cho mấy người theo Phật giáo, chuyện của mấy ông thầy tu. Nghiệp là quy luật tự nhiên, chi phối mọi hiện tượng vật lý và phi vật lý trong vũ trụ. Đây là điều tối quan trọng cần phải hiểu.

§ Dù có tin hay không, chúng ta đều nằm dưới sự chi phối của nghiệp. Đừng nghĩ rằng người theo đạo Thiên chúa giáo, Do thái giáo, hay Hồi giáo nằm ngoài tầm với của nghiệp, không cần phải quan tâm. Nghĩ vậy không đúng đâu. Nói ví dụ người Do thái và Ả rập tích lũy nghiệp với nhau bây giờ xảy ra đủ loại vấn đề ở Trung đông. Người đồ tể có thể không tin giết thú vật sẽ có hậu quả gì tiêu cực, dù vậy, dù có tin hay không, khiến hữu tình khác chịu khổ đau đến thể nhất định sẽ có ngày đổ lại trên đầu họ.

- # Hành xử thế nào thì chắc chắn sẽ báo ứng thế nấy
- # Nghiệp là quy luật tự nhiên chi phối toàn bộ mọi hiện tượng vật lý và phi vật lý trong vũ trụ
- # Ai cũng bị nghiệp chi phối, dù tin hay không tin

## ! NGHIỆP (5)

### #NGÀY 175 — HOẠT ĐỘNG THÂN KHẨU Ý NÀO CŨNG ĐỀU CÓ BÁO ỨNG — LAMA YESHE

§ Khi giảng về nghiệp có bốn đặc tính thường được nhắc đến. Đặc tính thứ nhất: nghiệp là điều chắc chắn. Nghiệp có nghĩa là việc làm, là năng lượng của mình. “Nghiệp là điều chắc chắn,” có nghĩa là một khi đã đẩy cho đoàn tàu hỏa lăn bánh thì nó sẽ cứ tiếp tục lăn cho đến khi hoặc là bị chặn đứng, hoặc là về tới bến.

§ Sự chắc chắn của nghiệp không có nghĩa là đã gieo rồi thì không thể nào chặn đứng. Hiểu như vậy là lầm, giống như, nói ví dụ, một số tín đồ Ấn độ giáo, ở Ấn độ hay Nepal có rất nhiều. Họ tin có nghiệp nhưng lại cho rằng nghiệp là cố định: “Tôi sinh ra làm thợ mộc. Số mệnh trời ban là thế, tôi sẽ luôn là thợ mộc.” “Nghiệp sinh tôi ra làm người sửa giày, tôi sẽ luôn là người sửa giày.” Họ rất chân thành với tín ngưỡng của mình, nhưng thật quá sai khi nghĩ rằng nghiệp là thứ gì không thể thay đổi.

§ Trọn nguồn năng lượng thân khẩu ý của mình đều bắt nguồn từ cái tâm. Đưa năng lượng vào môi trường nào, vào mạch đạo nào, thì nó sẽ thành nguồn năng lượng tương ứng. Thay đổi luôn. Đưa tâm theo hướng này thì kết quả sẽ như vậy, đưa tâm về hướng khác thì kết quả sẽ thành khác. Rất đơn giản. Chỉ có một điều cần phải biết, đó là gốc rễ của mọi hành động của mình. Biết được điều này rồi sẽ thấy mọi việc mình làm đều là chọn lựa của chính mình. Chúng ta quyết định việc mình làm và cảnh mình sống. Tất cả đều tùy ở nơi mình hơn là tùy vào hoàn cảnh, bạn bè, xã hội, hay bất cứ yếu tố bên ngoài nào khác.

- # Nghiệp là chắc chắn: một khi đã khởi động, nghiệp sẽ tiếp tục vận hành trừ phi bị chặn đứng
- # Nghiệp không hoàn toàn cố định, có thể thay đổi được
- # Chúng ta chịu trách nhiệm cho việc mình làm và cảnh mình sống

## ! NGHIỆP (6)

### ! 1 Bốn tiêu đề

#### ! 1.1 Nghiệp là chắc chắn

### #NGÀY 176 — NGHIỆP TỰ BÀNH TRƯỚNG, NHANH HƠN MỌI HIỆN TƯỢNG PHÀM TRẦN KHÁC RẤT NHIỀU — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Đặc tính thứ hai: nghiệp tự bành trướng, rất nhanh. Lấy ví dụ giết một con côn trùng, nếu không lo sám hối tịnh nghiệp ấy đi thì sau 15 ngày nghiệp này sẽ lớn bằng nghiệp giết người. Chưa sám hối tịnh nghiệp thì tiềm năng khổ báo sẽ tăng nhanh theo từng ngày, từng giờ. Một thành hai, hai thành bốn, cứ thế bành trướng theo cấp số nhân. Cũng như một hạt mầm gieo xuống, đâm chồi thành cây con, rồi thành cây lớn với thân cành lá hoa đủ cả, lại rót thêm hạt xuống đất mọc thành nhiều cây khác. Cả một khu rừng có thể xuất ra từ chỉ một hạt giống nhỏ.

§ Để yên không quét đi thì bao việc bất thiện lớn nhỏ đã làm sẽ tích tụ bành trướng trong tâm, chẳng mấy chốc trở nên khổng lồ, khuất lấp mọi niềm vui, ngăn chặn quả bồ đề. Trừ phi dốc sức đảo ngược tình thế, bằng không sẽ càng lúc càng quen với việc ác. Bất cứ việc gì hể làm với tâm si, tham và sân là đều phát sinh nguồn năng lượng khiến si tham sân thêm sâu dày. Không đủ sức hóa giải thì sẽ đâm ra nghiện ngập việc bất thiện. Tâm này để tự một mình thì nó sẽ chỉ biết chạy tuông về hướng đó.

§ Ác nghiệp bành trướng thế nào thì thiện nghiệp cũng bành trướng y như vậy. Nếu không bị sân hận hay tà kiến phá hủy thì hạt giống thiện nghiệp gieo trong tâm cũng tăng theo cấp số nhân. Chúng ta hành trì chánh pháp không phải chỉ cho đời này, vì vậy thật yên tâm khi biết nếu siêng tu chánh pháp thì hạt giống ấy đến kiếp sau vẫn còn, vẫn tiếp tục lớn mạnh, giúp chúng ta càng lúc càng dễ dàng tu thiện hơn.

- # Nghiệp tự bành trướng, như hạt phát triển thành cây, thành rừng
- # Trừ phi áp dụng thuốc hóa giải, bằng không tâm sẽ càng lúc càng quen làm việc bất thiện
- # Hạt giống thiện nghiệp cũng tự bành trướng, nhờ đó tu thiện càng lúc càng dễ hơn

! NGHIỆP (6)

! 1 Bốn tiêu đề

! **1.2 Nghiệp tự bành trướng**

## **#NGÀY 177 — KHÔNG TẠO NHÂN THÌ KHÔNG CÁCH GÌ HƯỞNG QUẢ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nghiệp chắc chắn ở chỗ nếu gieo lúa thì sẽ được lúa chứ không được ngô. Mặt khác, muốn lúa mà trồng ngô thì sẽ không toại ý. Tiêu đề thứ ba của nghiệp nhấn mạnh vào điểm không gieo nhân thì không thể nào hưởng quả.

§ Anh đói mà tôi ăn thì tôi có ăn bao nhiêu anh cũng vẫn đói. Lạc thú của tôi, anh không thể hưởng và lạc thú của anh, tôi không thể nhận. Khổ đau cũng vậy, của ai nấy chịu. Lấy ví dụ có thể là anh có một cái xe, bao lâu chẳng có vấn đề gì, nhưng vừa cho bạn thì lái chưa được một cây số xe đã nằm đường. Đó là vì anh có được cái nhân hưởng xe ấy, nhưng người bạn thì không.

§ Tại sao trong trận động đất hay rớt máy bay có người chết người sống? Ai không có cái nhân phải chết khi ấy thì không chết, ai không có cái nhân được sống tiếp thì không sống sót. Có thể người này từng cứu mạng người khác, còn người kia từng sát hại người khác. Tại sao vương thứ bệnh con con chẳng giết được ai mà lại chết? Vì gieo cái nghiệp phải chết. Khoa học Tây phương không giải thích được vì sao cả thành phố chỉ có một người ngay trước trận động đất lại rời nhà đi xa, hay tại sao thuốc rất hiệu nghiệm nhưng đối với một số người lại không có tác dụng gì. Nghiệp giải thích được cả, tại sao có một số người có được cái nhân bên trong mang đến hạnh phúc trường thọ, người khác lại không. Đặc tính này của nghiệp thêm một lần nữa đưa đến kết luận rằng chúng ta cần tận dụng mọi cơ hội để tạo nhân vui, dù là bằng những hành động tầm thường nhất.

- # Không tạo nhân thì không thể nào hưởng quả
- # Quả báo sướng khổ của ai nấy chịu, chẳng thể tặng cho nhau

- # Chỉ có nghiệp mới giải thích thuận lý được vì sao có người sống sót sau thiên tai hay tật bệnh

! NGHIỆP (6)

! 1 Bốn tiêu đề

! **1.3 Không thể hái quả nếu không gieo nhân**

## # NGÀY 178 — DÙ NẶNG HAY NHẸ, NGHIỆP ĐÃ GIEO KHÔNG BAO GIỜ MẤT ĐI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Đặc tính thứ tư của nghiệp là mặt kia của đặc tính trước. Cũng như là không tạo nhân thì không thể hưởng quả. Tương tự như vậy, không thể tránh quả nếu đã tạo nhân. Quả không bao giờ mất đi. Trừ phi được sám hối thanh tịnh, bằng không dù trải qua trăm ngàn lần đại kiếp, hạt giống nghiệp vẫn còn trong tâm thức cho đến khi đủ duyên, chín mùi thành quả. Bất kể thô lậu hay vi tế, lớn hay bé, dấu ấn nghiệp trong tâm thức sẽ không bao giờ tự nhiên mà mất đi.

§ Gặp vạ từ đâu đổ xuống thì cũng không bao giờ là không có nguyên nhân. Lấy ví dụ có người đang lái xe bỗng nhiên vô cớ bị người đi đường bắn. Bắt buộc là phải có nguyên do. Trong một thời quá khứ nào đó, nạn nhân đã từng hại người cầm súng tương tự như vậy. Hay đang đi trong công viên mà bị hành hung, thấy như chuyện tai bay vạ gió, nhưng tại sao lại là mình chứ không phải là ai khác? Nghiệp đó, do việc bất thiện đã gieo trong quá khứ khiến bây giờ phải lãnh quả. Nghiệp chín thành quả chỉ trong một búng tay, hiếm khi nào báo trước. Đây là chuyện xảy ra ở khắp mọi nơi, trong mọi lúc.

§ Chúng ta thường giới biện hộ cho việc bất thiện mình làm, luôn kiếm cớ để biến lỗi lớn thành nhỏ, nhưng làm vậy chẳng khiến khổ báo về sau giảm được chút nào. Trừ phi là sám hối tịnh nghiệp, bằng không quả báo nhất định sẽ đến.

- # Đã gieo nhân thì không thể nào không gặt quả
- # Mọi chuyện bất ngờ đều luôn có nguyên do, nghiệp luôn có mặt ở đó
- # Trừ phi là sám hối tịnh nghiệp, bằng không làm ác luôn dẫn đến quả khổ

! NGHIỆP (6)

! 1 Bốn tiêu đề

! **1.4 Nhân đã gieo thì quả sẽ không bao giờ biến mất**

## # NGÀY 179 — PHẢI HỌC CHO SÂU MƯỜI ÁC NGHIỆP TAI HẠI NHƯ THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MÀ TRÁNH ĐI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Cũng như Thiên Chúa giáo nói đến mười điều răn cần tránh không làm, Phật giáo cũng nói đến thập

ác, mười ác nghiệp, là những việc làm xuất phát từ vô minh, từ sân hận, từ cái tâm không thỏa mãn vì tham, từ cái tâm ngã ái tự nuông chiều chính mình và những loại vọng tâm phiền não khác, gây khổ đau cho mình và cho người. Mười việc ác này có ba việc của thân, bốn việc của khẩu, và ba việc của ý: Sát sanh, trộm cướp, tà dâm; nói lời dối láo, nói lời ly gián, nói lời thô ác, nói chuyện tầm phào; tham lam, ác ý và tà kiến.

§ Ba việc bất thiện của ý tai hại hơn cả, vì sẽ kéo theo bảy việc bất thiện của thân và khẩu. Không có cách gì biến được việc bất thiện của ý thành việc thiện, giống như không thể biến bóng tối thành ánh sáng. Chúng ta có thể dùng ánh sáng để xua bóng tối, nhưng không thể biến chính bóng tối ấy thành ánh sáng. Tương tự như vậy, áo dơ có thể giặt cho hết dơ chứ bản thân vết bẩn tự nó không thể biến thành sạch. Còn ba thân nghiệp và bốn khẩu nghiệp thì khác, có thể tùy động cơ mà thành việc thiện. Đó là lý do vì sao Phật giáo Đại thừa chủ yếu nhấn mạnh về hoạt động bên trong của tâm chứ không phải hoạt động ở bên ngoài.

§ Đương nhiên là còn nhiều loại việc ác khác có thể làm, danh sách này chủ yếu nêu ra những việc ác quan trọng nhất. Biết được mười ác nghiệp này rồi thì sẽ dễ dàng phân biệt được thiện ác, nói cách khác, phân biệt được việc nào là chánh pháp, việc nào là pháp thế gian, nhờ đó có thể tự xét từng việc mình làm, từ sáng đến tối.

- # Phật giáo nói về mười ác nghiệp, ba thân nghiệp, bốn khẩu nghiệp và ba ý nghiệp
- # Ba ác nghiệp của ý luôn là ác nghiệp, lồi theo mọi ác nghiệp khác
- # Hiểu về mười ác nghiệp thì sẽ có khả năng tự xét việc mình làm

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

## #NGÀY 180 — CHỈ MỘT NGHIỆP SÁT SINH CŨNG ĐỦ ĐẠO SINH ĐỊA NGỤC — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nhiều người đồng ý sát sinh là không đúng, nhưng để có thể thật sự ngừng sát sinh thì cần phải hiểu sát sinh nói trong thập ác có nghĩa là gì. Cần biết bốn yếu tố làm cho nghiệp sát sinh trở nên trọn vẹn: [1] tác ý, [2] cơ sở, [3] tác nghiệp, [4] hoàn tất.

§ Tác ý là khởi ý muốn sát hại một chúng sinh nào đó. Cơ sở là chính chúng sanh ấy. Cơ sở của nghiệp sát phải là một sinh vật hữu tình, có cái tâm cảm nhận sướng khổ. Nghiệp sát nặng nhất là giết cha, giết mẹ, hay giết bậc A la hán. Nhiều người nghĩ rằng sát sinh chỉ là giết người, còn giết những loài khác không kể. Nhưng ở đây định nghĩa nghiệp sát sinh bao gồm mọi chúng sinh hữu tình, từ loài người cho đến các loài côn trùng bé mọn nhất. Tác nghiệp là hành động giết chúng sinh ấy. Hoàn tất là khi biết mình đã giết chết chúng sanh ấy. Dù tự mình giết hay bảo người khác giết đều gieo nghiệp sát như nhau.

§ Tránh không sát sinh thì không ai phải chịu khổ vì bị mình giết, ngược lại được sự an toàn yên vui. Tiếp tục tránh không sát sinh là tiếp tục làm cho chúng sinh trên toàn cõi thế gian càng lúc càng được nhiều an vui, ít tổn hại, nên đây chắc chắn là sự đóng góp thực tiễn nhất cho nền hòa bình thế giới.

Tránh sát sinh thì mỗi ngày, mỗi phút, mỗi giây đều sống có ý nghĩa. Đây là dụng cụ không thể thiếu để đạt được nguồn hạnh phúc cho bản thân chính mình và mang hòa bình đến cho khắp mọi loài chúng sinh.

- # Để tránh sát sinh chúng ta cần hiểu về những yếu tố làm cho nghiệp sát trở nên trọn vẹn
- # Đó là: ý muốn giết, đối tượng bị giết, hành động giết, và cái chết của chúng sinh bị giết
- # Tránh sát sinh là đóng góp thực tiễn nhất cho nền hòa bình thế giới

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! 2.1.1 Sát sinh

## #NGÀY 181 — NGHIỆP KHÔNG CHO MÀ LẤY CÓ THỂ ĐẾN DƯỚI NHIỀU DẠNG KHÁC NHAU — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Cũng như mọi ác nghiệp khác, nghiệp trộm cướp liên quan đến tác ý, cơ sở, hành động và hoàn tất. Tác ý là ý muốn lấy xâm phạm một thứ gì đó thuộc quyền sở hữu của người khác, xuất phát từ sự thèm muốn thứ ấy vì một trong ba chất độc của tâm là si, tham hay sân. Ở đây si không chỉ là vô minh thấy sự vật có tự tánh mà đặc biệt là vô minh không biết về nghiệp.

§ Cơ sở của nghiệp này là món đồ mình muốn nhưng của người khác. Món đồ ấy phải thuộc về người kia hay đang được người kia cất giữ, không ai cho mình, và là món có giá trị—nghĩa là bất cứ thứ gì có giá trị hơn một hạt gạo. Tiếng Tạng gọi nghiệp trộm cướp là “của không cho mà lấy.” Nói vậy rõ nghĩa. Tác nghiệp là hành động lấy đi món đồ ấy, và nghiệp này hoàn tất khi nghĩ rằng “bây giờ nó là của tôi.”

§ Dùng sự lừa lẹo, lường gạt để lấy đi một món gì, đó là trộm cướp. Nhờ người khác làm dùm, đó là trộm cướp. Có thể là đi xe lửa không bị soát vé nên được đi miễn phí, nhiều người mừng vì khỏi trả tiền, thấy mình khôn ngoan, may mắn, nhưng thật ra đó là trộm cướp. Nói cho ngay, mua vé trả tiền thì may mắn hơn, vì được một chuyến đi an toàn không gieo ác nghiệp. Không nhớ đến thiện nghiệp không trộm cướp, ngược lại mừng vì khỏi tốn tiền, như vậy là hoàn tất nghiệp trộm cướp.

- # Nghiệp trộm cướp xuất phát từ sự thèm muốn vì si, tham hay sân
- # Tiếng Tạng gọi trộm cướp là “của không cho mà lấy”
- # Có rất nhiều dạng trộm cướp, ví dụ như trốn không trả tiền xe

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! 2.1.2 Trộm cướp

## #NGÀY 182 — TRÁNH NGHIỆP TÀ DÂM SẼ BẢO VỆ CHO TA THOÁT NHIỀU VẤN ĐỀ TÌNH CẢM — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Tà dâm được định nghĩa là bất cứ quan hệ sinh dục nào bất chính, gây hại trên một phương diện nào đó, ví dụ như quan hệ với người đã có gia đình, hay quan hệ sai chỗ, sai thời điểm. Như mọi nghiệp khác, nghiệp tà dâm trọn vẹn khi hội đủ bốn yếu tố: tác ý, cơ sở, tạo tác và hoàn tất. Tà dâm xuất phát từ một trong ba chất độc phiền não của tâm [tham sân si]. Tác ý là ý muốn giao phối. Tác nghiệp là hành động giao tiếp của hai bộ phận sinh dục. Nghiệp này hoàn tất khi cảm nhận khoái cảm nhục dục.

§ Nghiệp tà dâm có nhiều dạng nặng nhẹ khác nhau, tùy ở mức độ gây hại cho người khác. Ngoại tình nặng hơn giao phối ngoài bộ phận sinh dục với người bạn đời. Giao phối với người thọ bát quan trai là nghiệp nặng, vì năng lực của đối tượng. Giao phối với người mang thai cũng là tà dâm, vì có thể gây hại cho bào thai.

§ Mặc dù những trường hợp như vậy thấy có vẻ không tệ như hiếp dâm hay ngoại tình. Tuy vậy, tránh tà dâm chủ yếu là vì hành động giao phối thường xuất phát từ tham dục, dễ gây điên đảo, bất hòa, phần lớn dưới dạng ghen tuông giận dữ giữa người và người, đặc biệt là giữa những cặp đôi. Dẫn đến nhiều việc bất thiện khác như là dối láo, thóa mạ, thèm khát, ấu dâm. Thậm chí có thể chém giết lẫn nhau, có khi rút lại dẫn đến tự sát. Nhiều vấn đề khủng khiếp có thể xảy ra từ chỉ một lần phạm tà dâm.

- # Tà dâm là quan hệ sinh dục bất chính và gây hại
- # Càng gây nhiều tổn hại cho người khác thì nghiệp tạo càng nặng
- # Tà dâm gây điên đảo bất hòa, dẫn đến nhiều vấn đề ngoài sức tưởng tượng

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! 2.1.3 Tà dâm

## #NGÀY 183 — DỐI LÁO MỘT LẦN ĐỂ ĐẠT ĐIỀU MÌNH MUỐN THÌ LẦN SAU SẼ DỄ HƠN, THÊM MỘT LẦN LÀ TỰ NHIÊN HƠN MỘT CHÚT — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nghiệp bất thiện của khẩu có bốn, đầu tiên là nghiệp dối láo. Trải qua một thứ gì đó với năm giác quan mắt tai mũi lưỡi hay thân của mình mà phủ nhận nói rằng không có, hay ngược lại, không có mà nói có, thì đó là nghiệp dối láo.

§ Tuy vậy, tâm phải ý thức điều mình nói là trái với sự thật thì mới thành dối láo. Ví dụ ngồi thiền làm cho tâm rỗng rang rồi tưởng đó là tánh không. Mết với chúng bạn với niềm tự hào rằng mình đã chứng tánh không, thật sự tin vào điều này. Vì trong tâm nghĩ đó là sự thật nên đây không phải là cố ý làm “thay đổi nhận thức,” định nghĩa của dối láo.

§ Cơ sở của nghiệp này là người đối diện hiểu ý của mình, thường là nhờ nghe và hiểu lời mình nói,

nhưng cũng có thể là hiểu không cần lời nói. Nếu người kia không hiểu thì nghiệp đối láo không trọn. Tác nghiệp có thể là lời nói, sự im lặng, hay một cử chỉ nào đó. Tác ý là ý muốn người kia nhận thức sai. Ví dụ chúng ta chưa từng thấy Phật hay bồ tát, nhưng muốn người khác thấy mình đặc biệt nên đưa ra những gợi ý cho người kia tưởng là mình đã có được kinh nghiệm ấy. Chủ yếu muốn lừa gạt, bất kể thực hiện bằng cách nào. Nặng nhất là nghiệp nói dối về thành tựu tu tập của mình, ví dụ giả vờ mình đã hàng phục được vọng tâm phiền não hay đã đạt chứng ngộ; và nghiệp nói dối bậc giác giả như A la hán hay chư đạo sư.

- # Khẩu nghiệp đầu tiên là nghiệp đối láo
- # Định nghĩa của đối láo là cố ý “làm thay đổi nhận thức”
- # Đối láo tệ nhất là giả vờ mình có chứng ngộ; và đối láo bậc giác giả

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! 2.1.4. Nói lời dối láo

## #NGÀY 184 — NÓI LỜI LY GIÁN THÌ LỜI NÓI SẼ MẤT HẾT TÁC DỤNG, NGOẠI TRỪ TÁC DỤNG GÂY CHIA RẼ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Cơ sở của nghiệp này là một chúng sinh. Nhiễm tâm là một hay nhiều loại phiền não. Tác ý là ý muốn gây chia rẽ giữa một cặp hay một nhóm chúng sinh. Đang hòa hợp thì muốn làm cho sức mẻ; đã sức mẻ thì muốn làm cho sức mẻ nhiều hơn; đổ vỡ rồi thì muốn làm cho đổ vỡ mãi. Ghen ăn tức ở với nhóm người nào thì sẽ làm đủ cách cho họ chửi rửa đầu đá lẫn nhau. Đến khi họ trở thành như thế ta thấy rất vui, cố làm sao cho họ đừng bao giờ làm lành. Nghiệp ly gián nặng nhất là gây chia rẽ giữa đệ tử với sư phụ, hay phá hòa hợp của chúng tăng, chúng ni.

§ Tác nghiệp là dùng lời nói để gây ly gián, dù là lời nói thật. Ví dụ nói với một người là vợ hay chồng của người ấy trách móc người ấy, không phải vì thấy người ấy nên biết mà chỉ vì muốn gây chia rẽ. Hay nói vợ hay chồng của người ấy ngoại tình trong khi không phải vậy. Khác với trường hợp trước, đây là lời nói dối, nhưng thêm vào đó vẫn là ý muốn gây chia rẽ. Cũng có thể là có một người nào khác chê trách người chồng hay người vợ, ta cố tình mách lại vì biết rằng việc này sẽ gây rắc rối.

§ Chỉ cần người kia nghe và hiểu lời mình nói là đủ cho nghiệp hoàn tất, bất kể có đạt được mục tiêu mong muốn hay không. Có thể là mình nói xấu để cho vợ chồng bỏ nhau, nhưng người kia biết rõ ý đồ của mình. Dù không đạt được mục tiêu, ác nghiệp nói lời ly gián vẫn hoàn tất.

- # Lời ly gián nhắm đến việc gây ra, làm tệ hơn, hay kéo dài sự ly gián
- # Tạo tác nghiệp này là dùng lời nói để gây ly gián, dù là nói thật
- # Lời ly gián nói ra là gieo nghiệp, bất kể có đạt được sự ly gián hay không

! NGHIỆP



- ! 2 Đường đi của ác nghiệp
- ! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]
- ! **2.1.5 Nói lời ly gián**

## **#NGÀY 185 — NÓI LỜI THÔ ÁC NẶNG NHẤT TRONG BỐN KHẨU NGHIỆP, VÌ NÓ KHIẾN CHO NGƯỜI KIA THÌNH LÌNH PHẢI CHỊU KHỔ LỚN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cơ sở của nghiệp nói lời thô ác là một chúng sinh. Vì nhiễm tâm tác động, muốn làm tổn thương một người nào đó nên nặng lời với họ. Nhiễm tâm thường là sân, nhưng cũng có thể là si, hay tham. Nói ví dụ chúng ta có thể vì ham muốn tài sản của người khác nên gây trận cãi vã để chiếm đoạt. Tác ý là ý muốn gây hại cho người kia. Tác nghiệp là nói ra lời thô ác, vạch lỗi hay moi móc điểm yếu của người kia để tấn công với lời nói thật hay không thật. Có thể là nói về trình độ học vấn, về chỗ đứng trong xã hội, về tướng mạo, bạn bè, hay hành vi của người ấy. Nặng nhất là nói lời thô ác với đấng đạo sư, với cha mẹ hay với bậc A la hán.

§ Lời nói không nhất thiết phải dữ dằn. Có khi là gây thương tổn bằng lời nhỏ nhẹ lịch sự. Ví dụ chúng ta có thể ngọt ngào khen người kia tu giỏi, là bậc hành giả kim cương tối thượng thừa có thể uống rượu không say không phạm giới, thật may mắn chẳng giống chúng ta. Đương nhiên nói vậy là để mỉa mai xía xói. Kinh sách dạy rằng nghiệp nói lời thô ác hoàn tất khi người kia nghe và hiểu lời chúng ta nói.

§ Dùng lời thô ác để mà mắng đũa hay mắng yêu cũng tạo nghiệp, dĩ nhiên không nặng như khi nói vì nổi sân, nhưng vẫn tạo cho mình thói quen nói lời thô ác. Mức độ trầm trọng của nghiệp này cũng tùy vào đối tượng. Ví dụ cùng một câu nhưng mắng đũa người trong Tăng đoàn thì nghiệp sẽ nặng hơn là mắng đũa một người bạn.

- # Nói lời thô ác là hành động xuất phát từ ý muốn gây thương tổn cho người nghe
- # Lời thô ác không nhất thiết phải dữ dằn, có khi là lời rất lịch sự nhẹ nhàng
- # Mắng yêu hay mắng đũa cũng tạo ác nghiệp

- ! NGHIỆP
- ! 2 Đường đi của ác nghiệp
- ! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]
- ! **2.1.6 Nói lời thô ác**

## **#NGÀY 186 — NÓI ĐƯỢC MỘT LỜI KHÔNG TÂM PHÀO, THẬT KHÓ LẮM THAY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nói tâm phào là nói những điều vô nghĩa, chẳng để làm gì. Cơ sở của nghiệp này thường được xem là với một chúng sinh nào đó, nhưng nói với chính mình không ai nghe, không ai để ý, hay nói với

người bị điếc cũng vẫn gieo nghiệp nói tầm phào. Nhiễm tâm là si, sân hay tham. Tác ý là ý muốn nói về bất cứ thứ gì hiện ra trong đầu, dù chẳng để làm gì. Không cần có ý thức là mình đang nói chuyện tầm phào, nhưng phải ý thức về nội dung lời nói. Tác nghiệp là khi nói, và nghiệp hoàn tất khi ngưng nói. Mặc dù nghiệp nói lời tầm phào không nặng như những ác nghiệp khác, nhưng cũng có thể trở thành nghiệp nặng, tùy mức độ thường xuyên và mức độ trọn vẹn của nghiệp.

§ Ví dụ như là mách lại chuyện người khác cãi vả, tranh biện về những thứ thấy giống Phật pháp ví dụ như kinh điển ngoài Phật giáo. Bao gồm hết thảy mọi lời nói về chuyện thế gian, mọi vấn đề khó khăn thế tục, hể thiếu động cơ của chánh pháp thì đều là chuyện tầm phào. Vì vậy chủ yếu phải xét lại tâm nguyện động cơ của mình. Có phải mình đang muốn khoe khoang cho người khác biết là mình đã thành tựu như thế nào, đã sống vất vả ra sao? Có phải chỉ đang muốn chọc cho người khác cười, chẳng có mục tiêu nào khác? Nói chuyện khi dự tiệc không vì chánh pháp, đều là chuyện tầm phào. Tầm phào hay không là tùy vào tâm nguyện động cơ khi nói.

§ Chư bồ tát hay chư hành giả kể về khó khăn trong đời là để chính mình hay người nghe buông cảnh sinh tử; kể về việc vui sống là để hiển thị thiện báo. Cho dù có chọc cho người khác cười, động cơ của chư vị vẫn khác.

- # Nói tầm phào có nghĩa là nói lời vô nghĩa, không để làm gì
- # Việc chính cần phải xét là tâm nguyện động cơ của mình — ví dụ có phải là mình đang khoe khoang?
- # Ngược lại, lời nói của chư bồ tát phát xuất từ động cơ muốn san sẻ chánh pháp

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! **2.1.7 Nói chuyện tầm phào**

## **#NGÀY 187 — QUẢ BÁO CỦA THAM LAM LÀ ĐẠI THAM LAM, KHÔNG THỎA MÃN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tham lam là loại tham gây thềm muốn. Cơ sở của nghiệp này là bất cứ thứ gì thuộc quyền sở hữu của người khác. Kinh sách thường nói đến súc vật như ngựa bò chó. Nặng nhất là thềm muốn sở hữu của bậc thánh giả. Có năm bước làm cho nghiệp tham lam hoàn tất. Trước tiên là tham chấp dữ dội sở hữu của chính mình. Rồi đốn đau bất mãn, muốn tích lũy nhiều hơn. Rồi thấy người khác có thứ gì hấp dẫn nên nổi lòng thềm muốn. Cuối cùng là quyết định chiếm đoạt thứ ấy làm của riêng.

§ Nghiệp tham lam chỉ đơn giản là cái tâm thềm muốn món đồ ấy, không cần quyết định muốn chiếm đoạt. Lên kế hoạch và thực hiện kế hoạch chiếm đoạt là những loại nghiệp bất thiện khác. Nhiều khi chúng ta thềm muốn những thứ không thể chiếm đoạt: Thềm được làm chủ toàn bộ thành phố New York với tất cả mọi ngân hàng ở đó. Đương nhiên đây chỉ có thể là giấc mộng không thành, nhưng chúng ta vẫn có thể thềm muốn như vậy và tạo nghiệp tham lam.

§ Vì tham lam mà gieo nghiệp chiếm đoạt thứ mình ham muốn, việc này lòi theo một loạt bốn loại khổ báo khác, trong đó có việc quả báo khiến tái phạm trong tương lai. Cứ thế mà đẩy cho khổ đau xoay

vẫn bất tận. Phiền não tràn tâm, ngập đời sống, đến nỗi không còn thời gian tâm trí đâu để mà hành trì chánh pháp. Việc duy nhất chúng ta làm, và làm một cách hoàn hảo, là vòng khổ đau triển miên bất tận.

- # Tham lam là lòng tham không thỏa mãn, thèm thuồng sở hữu của người khác
- # Nghiệp ác này chỉ đơn giản là thèm muốn thứ ấy, không cần thật sự ra tay chiếm đoạt
- # Để có được điều mình thèm muốn, chúng ta đẩy cho chuỗi khổ báo xoay vần

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! **2.1.8 Tham lam**

## **#NGÀY 188 — MUÔN VÀN KHỔ ĐAU KHỦNG KHIẾP BẤT TẬN XUẤT PHÁT TỪ VÒNG VỆN MỘT ÁC Ý — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Việc bất thiện của ý tiếp theo là ác ý. Cơ sở của nghiệp này là một chúng sinh. Nhiệm tâm là tham sân si, giống như của nghiệp nói lời thô ác, và tác ý là muốn hại chúng sinh kia. Đây có thể là ý muốn hành hung thể xác, cũng có thể là muốn cho người kia khổ khổ vì mất tài hết sản sở hữu. Ví dụ như khi ghét ai chúng ta có thể ước mong cho người ấy làm ăn lụn bại, gia đình tiêu tán.

§ Tác nghiệp là muốn thực hiện việc gây hại. Không chỉ là cơn nóng giận nhất thời mà phải là sự ấp ủ mong muốn người kia gặp nạn. Nghiệp này hoàn tất khi quyết định sẽ làm hại người kia. Nặng nhất là muốn phạm một trong năm nghiệp vô gián: giết mẹ; giết cha; giết A la hán; làm chảy máu thân Phật; phá hòa hợp Tăng.

§ Để nghiệp này hoàn tất sung mãn thì phải hội đủ năm đặc tính. Chấp mình và nguyên nhân hại mình cả hai đều thật có, nuôi tâm giận dữ oán hận người hay loài nào gây hại cho mình, luôn nhớ lại lý do để bồi đắp cho oán hận càng dữ dội hơn. Làm như vậy để thấy mình oán hận và muốn hại người kia là chánh đáng. Rồi sẽ không còn thấy xấu hổ với ác ý ấp ủ trong tâm, cũng không ý thức được nuôi ác ý như vậy tai hại ra sao, chúng ta cứ thế mà để cho ác ý tràn ngập tâm mình.

- # Ác ý xuất phát từ ý muốn một chúng sinh khác gặp nạn, chịu khổ
- # Tạo tác nghiệp này là tiếp tục muốn chúng sinh kia gặp nạn
- # Tâm bị ác ý xâm chiếm có năm đặc tính

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! **2.1.9 Ác ý**

## #NGÀY 189 — TÀ KIẾN, CÒN GỌI LÀ TÂM DỊ GIÁO, LÀ LẦM TƯỞNG ĐIỀU CÓ THẬT LÀ KHÔNG THẬT — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Nghiệp bất thiện cuối là tà kiến. Xét trên nhiều mặt, đây là thứ nghiệp quan trọng nhất, vì từ đó sẽ lỗi về mọi việc bất thiện khác. Tà kiến là phủ nhận Tứ Diệu Đế, Tam Bảo, luân hồi, hay nghiệp, nghĩ rằng lời Phật dạy là dối láo, hoặc nghĩ rằng không làm có gì có những thứ như là tâm bồ đề hay trí toàn giác v.v... Có rất nhiều người vì tin theo giáo thuyết sai lầm, hay vì gặp thầy bạn sai quấy, nên điều có thật mà họ tin là không thật.

§ Tà kiến có thể phát sinh từ tập khí quá khứ. Chúng ta có thể gặp được Phật pháp và bắt đầu tu học, nhưng rồi bị người khác ảnh hưởng nên không còn tin nhân quả. Niềm tâm là tham, sân hay si, và tác ý là ý muốn phủ nhận điều thật có. Sau khi ý niệm ấy khởi sinh, tác nghiệp là liên tục bám giữ và luôn nói về niềm tin sai lệch ấy. Nghiệp này hoàn tất khi tin chắc thứ có thật là không thật.

§ Có thể là chúng ta cũng chấp nhận khái niệm chung chung trong Phật giáo, nhưng gặp điều trái với lối suy nghĩ của mình thì chúng ta thấy khó chịu, ví dụ như một số chi tiết về nghiệp. Tuy mặt ngoài không thể bác bỏ nhưng trong tâm vẫn cảm thấy khó tin. Trước khi bị nước lũ tà kiến cuốn phăng đi, phải nên nhìn lại trình độ hiểu biết của chính mình, có là gì so với trình độ hiểu biết của những bậc đại đạo sư có khả năng kiểm chứng giáo pháp Phật dạy bằng kinh nghiệm thật chứng.

- # Tà kiến là điều có thật mà tin là không thật, ví dụ như nghiệp
- # Phạm nghiệp tà kiến khi liên tục chấp thủ và luôn nói về niềm tin sai lệch ấy
- # Tà kiến có thể dứt được nhờ so sánh sự hiểu của mình với sự hiểu của chư đại đạo sư

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.1 Mười việc bất thiện [thập ác]

! 2.1.10 Tà kiến

## #NGÀY 190 — PHẢI HIỂU ĐƯỢC NGHIỆP VÀ THẤY ĐƯỢC VÌ SAO MÌNH KHỔ THÌ MỚI CHẶN ĐÚNG ĐƯỢC VÒNG KHỔ NẠN BẤT TẬN NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Có nhiều yếu tố xác định mức độ mạnh yếu của nghiệp và độ nặng nhẹ của nghiệp báo. Thầy Pabongka Dechen Nyingpo nói có sáu yếu tố: bản chất, tác ý, việc làm, cơ sở, tần số, và chưa tịnh hóa.

§ Nếu mọi yếu tố khác đều bằng nhau thì mười ác nghiệp này ngay từ bản chất đã có nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Đức Pabongka Rinpoche nói rằng bảy ác nghiệp của thân và khẩu được xếp theo thứ tự từ nặng đến nhẹ: sát sinh là nặng nhất cho đến nói chuyện tầm phào là nhẹ nhất. Trong ba ý nghiệp thì tà kiến là nặng nhất. Phiền não tác ý càng mạnh thì nghiệp càng mạnh, khổ báo cảm nhận cũng dữ dội hơn. Mặc dù giá trị tiền bạc không phải là yếu tố quan trọng, nhưng tài sản xâm phạm giá trị càng cao thì người bị xâm phạm càng khổ, nghiệp gieo càng nặng. Nghiệp nặng hay nhẹ cũng tùy vào cơ sở, có nghĩa là tùy đối tượng bị hại. Có những đối tượng đặc biệt là nguồn năng lượng lớn đối với mình, ví dụ như cha mẹ, bồ tát, Phật đà và đương nhiên là đạo sư của mình.

§ Tạo quả tương đồng với nhân là luyện cho tâm mình thói quen cùng một nghiệp làm hoài, nên khổ báo càng lúc càng nặng mặc dù nghiệp ấy tự nó vốn không nặng gì mấy. Nói chuyện tào lao là ví dụ điển hình. Chúng ta cũng đã biết là nghiệp nó tự bành trướng, nếu không tịnh đi thì khổ báo sẽ càng lúc càng nặng hơn, cho đến khi trở quả. Người thọ giới cao hơn thì nghiệp gieo cũng nặng hơn.

- # Có nhiều yếu tố quyết định mức độ nặng nhẹ của nghiệp chúng ta tạo ra
- # Trong đó có bản chất của nghiệp, tác ý, việc làm, và cơ sở
- # Nghiệp lặp đi lặp lại, hay không được tịnh hóa, thì nghiệp báo sẽ nặng hơn

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.2 Sự khác biệt khiến nghiệp thành nặng hay nhẹ

## #NGÀY 191 — VIỆC BẤT THIỆN NÀO CŨNG TẠO HIỆU ỨNG DÂY CHUYỀN, DẪN ĐẾN CÀNG LÚC CÀNG NHIỀU KHỔ ĐAU — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Mỗi việc làm bất thiện đều kéo theo bốn loại ác báo. **Chánh báo** là loại quả báo quyết định sinh vào cõi nào, vì là làm ác nên chắc chắn sẽ đọa ác đạo. Đến khi được trở lại làm người thì khổ báo vẫn chưa dứt, hãy còn 3 loại khác phải chịu. **Y báo** quyết định hoàn cảnh và môi trường sống. **Chịu quả dữ tương đồng với nhân** là phải chịu cùng một cảnh khổ mà mình đã gieo cho chúng sinh khác, và **tạo quả dữ tương đồng với nhân** là thói quen làm đi làm lại mãi cùng một ác nghiệp.

§ Tạo quả tương đồng với nhân là điều quan trọng cần phải hiểu, vì hiểu được điều này thì sẽ hiểu hết về nghiệp. Dù được sinh vào thiện đạo nhưng bởi vì nghiệp có thứ đặc tính này, nên chúng ta sẽ vì thói quen mà vẫn tiếp tục làm ác. Lấy ví dụ đời trước quen sát sinh thì đời này sẽ lại sát sinh. Mỗi lần sát sinh lại lãnh trọn bốn loại ác báo: sinh vào ác đạo hay sinh vào loài người với hoàn cảnh và môi trường sống khủng khiếp; chịu quả dữ tương đồng với nhân là bị chém chết hay chết yếu; và trầm trọng nhất là tạo quả dữ tương đồng với nhân, càng lúc càng quen với việc chém giết.

§ Phạm việc bất thiện dù nhỏ đến đâu cũng cần phải hiểu khía cạnh này của nghiệp, phải biết vì sao việc bất thiện càng làm thì không những là càng phải chịu nhiều ác báo, mà còn luyện dần cho mình thói quen tạo nghiệp càng lúc càng nặng hơn. Hễ còn chạy theo vọng tâm phiền não và nghiệp thì vẫn sẽ luôn phải gieo ác nghiệp và chịu ác báo.

- # Mỗi việc ác đều có một chánh báo, rồi đến khi sinh làm người thì hãy còn ba loại ác báo khác phải trả
- #Loại quả báo đáng sợ nhất là tạo quả dữ tương đồng với nhân, vì nó mà ta phải chịu khổ đau triền miên không dứt
- # Việc ác dù nhỏ nhoi không đáng gì cũng tập cho mình thói quen tạo ác nghiệp càng lúc càng nặng hơn

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

! 2.3 Bốn khổ báo

## #NGÀY 192 — TÂM BẤT THUẬN GÂY KHỔ NẠN CHO ĐỜI, VÌ VẬY THUẬN TÂM LÀ ĐIỀU VÔ CÙNG KHẨN THIẾT — LAMA YESHE

§ Chúng ta vẫn thường hành động trong vô thức. Ví dụ làm tổn thương những người mình thương yêu, phần lớn vì vô tình chứ không phải vì cố ý. Nếu biết thân khẩu ý của mình làm gì cũng đều gây tác động đến chính mình ở bên trong và người khác ở bên ngoài thì có lẽ chúng ta đã thận trọng và nhẹ nhàng hơn mỗi khi nói, làm, hay suy nghĩ. Lần sau nếu có thấy mình cư xử như loài dã thú, quý vị phải xét lại xem khi ấy năng lượng của mình đang chạy trong mạch đạo nào, và phải hiểu đây là điều mình có khả năng thay đổi: quý vị có đủ sức mạnh, trí tuệ và tiềm năng để làm việc này.

§ Và cũng phải chấp nhận là mình cũng sẽ vướng lỗi. Lầm lỗi có thể xảy ra, chúng ta đâu phải Phật. Khi vướng lỗi, đừng lo sợ mà hãy nhìn thẳng vào lỗi lầm của mình. Thậm chí phải thấy mừng: “Ôi thôi chết, sai rồi. May mà kịp thấy ra!” Một khi thấy được lỗi, hãy truy xét xem lỗi ấy nặng hay nhẹ: “Vì duyên gì, vì nhân gì mà vướng lỗi này?” Lỗi không bao giờ vô duyên vô cớ mà có. Phải xét xem tâm mình khi vướng lỗi đang chạy trong mạch đạo nào. Thấy được điều này thì sẽ có khả năng hoán chuyển thái độ của mình.

§ Đặc biệt phải hiểu rằng việc tiêu cực là do mình làm nên chính mình mới là người phải làm gì đó để ngăn chặn không cho phản ứng tiêu cực phát sinh. Chúng ta có trách nhiệm phải làm gì đó, đừng cứ thế ngồi chờ khổ báo ập đến. Đừng thụ động chấp nhận và nghĩ rằng “đó là nghiệp của tôi” chứ không cố gắng hoán chuyển năng lượng của mình thành thứ gì tốt hơn. Thay vào đó phải rằng hiểu bản thân chính mình thật sự có khả năng làm chủ tất cả những gì xảy đến cho mình. Phải cố gắng kiểm soát hành động của mình, càng chặt chẽ càng tốt.

- # Chúng ta phải kiểm soát hành động của mình và phải biết là mình thừa sức mạnh và trí tuệ để thay đổi
- # Phải biết nhìn nhận lỗi lầm để nhờ đó thay đổi cách hành xử
- # Mọi việc tiêu cực đều mình làm nên mình là người có trách nhiệm phải làm chủ hành động của mình

! NGHIỆP

! 2 Đường đi của ác nghiệp

## #NGÀY 193 — ĐỜI MÌNH KHỔ HAY VUI CÓ THỂ TÙY Ý ĐỔI NHƯ ĐỔI KÊNH TRUYỀN HÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Quyết tâm không làm mười việc ác thì đó là mười việc thiện: không sát sinh, không trộm cắp, không

tà dâm, không dối láo, không nói lời ly gián, không nói lời thô ác, không nói chuyện tào lao, không tham lam, không ác ý, không tà kiến. Mười việc thiện là nền tảng của mọi hạnh phúc, mọi thành tựu, của quả giải thoát và quả đại giác ngộ. Vì thế so với ngọc quý lấp đầy hàng sa thế giới thì tu mười việc thiện có giá trị hơn xa.

§ Tránh không phạm một, một số, hay tất cả mọi việc ác, dù chỉ trong thời gian một ngày, cũng sẽ có được bốn loại thiện báo. Chánh báo của việc thiện luôn là được sinh vào thiện đạo, vào cõi người hay cõi trời. Những thiện báo khác đều ứng với từng việc thiện đã làm, nhưng nói chung thì y báo của việc thiện là được sinh vào cảnh sống đẹp đẽ, sung túc, vụ mùa tốt tươi, thực phẩm dồi dào, đời sống mạnh khỏe trường thọ, đại loại như vậy. Quan trọng nhất là tạo quả lành tương đồng với nhân, có nghĩa là nhờ kiếp trước có thọ giới, giữ giới, cúng dường chư Phật vân vân, nên đời này tự nhiên sẽ tiếp tục làm thiện, nhờ đó niềm vui chỉ tăng không giảm. [ND: Thiện báo thứ tư là hưởng quả tương đồng với nhân]

§ Cũng như mười việc ác tiêu biểu cho vô số việc ác khác, mười việc thiện cũng vậy, tiêu biểu cho vô số việc thiện khác có thể làm. Chúng ta có thể lấy mười việc thiện này làm gốc rễ của hạnh phúc, biết rằng tất cả mọi niềm vui chỉ đến từ việc thiện, kể cả niềm vui thế gian, nhập đạo tiểu thừa hay đại thừa, cho đến tận quả giải thoát, giác ngộ.

- # Mười ác nghiệp dẫn đến khổ đau, mười thiện nghiệp dẫn đến hạnh phúc
- # Quan trọng nhất là thiện báo khiến chúng ta tự nhiên tiếp tục làm thiện
- # Danh sách mười thiện nghiệp chỉ là tiêu biểu, còn vô số thiện nghiệp khác có thể làm

! NGHIỆP

! 3 Đường đi của thiện nghiệp

! **3.1 Đường đi của thiện nghiệp và thiện báo [1]**

## **# NGÀY 194 — NĂNG LƯỢNG KHỦNG KHIẾP CỦA ĐỜI SỐNG VÀ CỦA NGHIỆP ĐẾN TỪ ĐỘNG CƠ, KHÔNG PHẢI TỪ HÀNH ĐỘNG — LAMA YESHE**

§ Theo quan niệm Phật giáo thì việc làm có thể thấy giống như là tốt hay xấu, nhưng muốn thật sự phân biệt thiện ác là điều rất khó, vì thiện hay ác là tùy ở nơi tâm. Sau lưng mỗi hành động là cả một chuỗi hoạt động tâm thức. Mọi việc làm đều tùy thuộc duyên sinh, và làm với cái tâm như thế nào mới chính là yếu tố xác định việc làm ấy là thiện hay ác.

§ Để Thầy ví dụ cho quý vị dễ hiểu. Có một phú ông rộng rãi cúng dường cho tu viện, bỏ ra vô số bạc vàng tài trợ cho pháp lễ với hàng ngàn tăng sĩ. Ông ta làm như vậy vì chấp vào tám pháp thế gian, chủ yếu là để cầu danh. Ở bên ngoài có một gã ăn mày, thấy pháp lễ đang diễn ra trong chùa thì mừng theo việc thiện của người khác bằng cái tâm trong sáng. Đến cuối buổi lễ, Sư trưởng trụ trì hồi hướng về cho gã ăn mày chứ không nhắc gì đến vị thí chủ tài trợ. Bỏ ra nhiều tiền của nhưng không có được cái tâm trong sáng, nhìn thấy giống như là làm việc thiện, tài trợ cho cả một pháp lễ, nhưng cái tâm bên trong lại là cái tâm thế tục bất thiện. Gã ăn mày chẳng làm gì ngoài việc tùy hỷ, nhưng vì động cơ trong sáng nên lại là người hưởng được phần công đức lớn.

§ Bất kể hành động là gì, động cơ hành động mới là điều đáng nói, vì tấm lòng cảm thông sẽ mang

đến sự rộng mở, làm tiêu tan bóng tối vị kỷ trong ta. Chỉ thế thôi. Đó là điểm chính.

- # Thái độ trong tâm là yếu tố xác định việc làm là thiện hay ác
- # Vì động cơ khác nhau mà kẻ ăn mày tạo phước còn phú ông lại không
- # Tấm lòng cảm thông sẽ mang đến sự rộng mở, làm tiêu tan bóng tối vị kỷ trong ta

! NGHIỆP

! 3 Đường đi của thiện nghiệp

! **3.1 Đường đi của thiện nghiệp và thiện báo [2]**

## **#NGÀY 195 — CHÚNG TA ĐƯỢC SỰ TỰ DO KHÔNG MẤY AI CÓ ĐƯỢC: TỰ DO TÙY Ý TẠO THIỆN NGHIỆP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Thường nói rằng nếu chúng ta bắt hết chúng sinh phàm phu trên vô lượng cõi thế nhốt vào ngục cột lại, nghiệp này không nặng bằng một tia mắt giận dữ nhìn bồ tát. Đó là vì năng lực của tâm bồ đề, và cũng vì thân bồ tát quý giá vô cùng. Ngược lại, với cái tâm trong trẻo trần trọng mà tôn kính nhìn bậc bồ tát thì tạo phước đức nhiều hơn là nhìn chúng sinh trong khắp ba cõi.

§ Một khi tạo được sự kết nối và bắt đầu gắn gũi thánh vật, thiện nghiệp sẽ chín mùi rất nhanh và rất mạnh. Thầy thường hay ví việc này với cây đèn pin. Cắm được vào hai cực điện thì đèn sẽ sáng. Tương tự như vậy, quyết định kết nối với Phật pháp thì Tam bảo sẽ trở thành nguồn năng lực mãnh liệt nhất đời mình, và đây sẽ là thừa ruộng tuyệt hảo để mình cấy trồng công đức. Bất cứ việc làm nào thuận với chánh pháp cũng đều có năng lực lớn hơn là làm việc thế tục. Lấy ví dụ thí pháp là hạnh thí thù thắng nhất; cúng dường công phu tu tập cho đạo sư và Tam bảo là hạnh cúng dường thù thắng nhất mà mình có thể làm.

§ Có nhiều yếu tố làm tăng cường độ của nghiệp báo, trong đó tác ý là một trong những yếu tố quan trọng nhất. Ác nghiệp dẫn đến khổ đau và động cơ xấu, thiện nghiệp dẫn đến niềm vui và động cơ tốt. Một nén hương dâng lên với tâm nguyện bồ đề có năng lực lớn ngoài sức tưởng tượng, trong khi đó tài sản dù cho ra nhiều bao nhiêu, nếu tâm không chánh thì việc thiện không thành.

- # Năng lực của nghiệp tạo ra tùy thuộc vào năng lực của đối tượng
- # Thiện nghiệp có thể chín mùi rất nhanh và rất mạnh sau khi kết nối với Phật pháp
- # Với tâm bồ đề thì cúng dường một que nhang cũng tạo công đức mãnh liệt

! NGHIỆP

! 3 Đường đi của thiện nghiệp

! **3.2 Những nẻo vô tình dẫn đến nghiệp nặng [1]**



## #NGÀY 196 — THỌ GIỚI SẼ KHIẾN CÔNG ĐỨC TĂNG BÔI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Bất kể là giới cư sĩ, giới xuất gia Tăng, hay Ni, càng thọ giới thì càng bảo đảm được cho mình nguồn hạnh phúc tự tại. Giới không chỉ giúp tránh ác nghiệp mà còn giúp thoát điên đảo, kể cả ngay trong đời này, và bảo đảm hàng vạn kiếp tái sinh bình yên về sau. Ngay trong đời kế tiếp sẽ lại đủ duyên để tiếp tục tu giới, bồi đắp vững chắc hơn con đường dẫn đến hạnh phúc tối thượng của mình. Vì nghiệp tự tăng trưởng nên chỉ cần giữ một giới trong một ngày cũng đã có thể đạt được tất cả những gì nói trên, huống chi là mỗi ngày đều giữ được tất cả mọi giới thì sẽ như thế nào. Đây là tấm vé một chiều đến với quả giải thoát và giác ngộ.

§ Có sự khác biệt rất lớn giữa việc có đối trước Tam bảo phát nguyện thọ giới hay không. Dù trong hiện tại không sát sanh cũng không có nghĩa là mình đang tu thiện nghiệp này. Nói ví dụ quý vị nằm nhà thương, chân tay đều bị bó bột thì lấy gì mà sát sinh? Không có ý chí muốn mình đừng sát sinh, cũng không phát nguyện thọ giới trước Tam bảo, thì dù có sống như thế hàng trăm năm cũng không được phước gì.

§ Ngược lại, nếu chủ động phát nguyện không sát sanh thì mỗi phút mỗi giây đều tạo được công đức vô lượng, bất kể có đang nghĩ đến việc không sát sanh hay không. Từ khi phát nguyện thọ giới cho đến khi chết, thiện nghiệp liên tục được tạo ra, bất kể có đang làm gì, thậm chí cả khi không làm gì cả. Chúng ta liên tục tạo nhân vui cho nhiều đời nhiều kiếp về sau, không chỉ một đời này. Và vì nghiệp tự tăng trưởng cho nên thiện báo hưởng được không chỉ có niềm vui trong đời này, mà còn hưởng được niềm vui trong nhiều đời nhiều kiếp về sau.

- # Tu giới là tấm vé một chiều dẫn đến quả giải thoát, giác ngộ
- # Có sự khác biệt rất lớn giữa việc ở có đối trước Tam bảo phát nguyện thọ giới hay không
- # Phát nguyện thọ giới không sát sanh thì sẽ liên tục tạo thiện nghiệp, kể cả khi không đang làm gì cả

! NGHIỆP

! 3 Đường đi của thiện nghiệp

! **3.2 Những nẻo vô tình dẫn đến nghiệp nặng [2]**

## NGÀY 197 — CÓ TÁM PHƯỚC BÁO GIÚP TA LÀM LỢI CHÚNG SINH VÀ ĐỂ CHUYỂN TÂM TRÊN ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Với thân người toàn hảo này chúng ta có thể thành tựu ba mục tiêu lớn cùng với tất cả mọi niềm an lạc trong tương lai, kể cả việc tái sinh làm người với tám phước báo: trường thọ; hảo tướng; sinh dòng vọng tộc; dồi dào tài lộc; lời nói uy tín; quyền thế; danh tiếng; sinh làm nam tử với thân tâm mạnh mẽ. Đức Tông Khách Ba nhấn mạnh tầm quan trọng của tám phước báo này để mau chóng tiến bộ và thành tựu đường tu giác ngộ.

§ Đạt được thân người với tám phước báo ấy thì sẽ mau chóng thành tựu đường tu giác ngộ, vì vậy Lama Tsongkhapa giải thích cách tạo nhân cho từng món một. Ví dụ, tự chế ngự không nói chuyện tà lao hay các khẩu nghiệp khác thì lời nói sẽ tăng uy lực. Nói vậy có nghĩa là khi giải thích Phật pháp

cho chúng sinh khác, hay khuyên người khác, ví dụ như là nói “việc này sẽ tạo ác nghiệp, đừng làm, thay vào đó hãy làm việc lợi người và lợi mình này,” thì người kia sẽ làm theo lời mình nói.

§ Thân tâm mạnh mẽ thì sẽ như đức Milarepa, đủ sức gánh mọi khổ nhọc, bất kể khó khăn thế nào vẫn luôn miên mật hành trì chánh pháp.

- # Với thân này chúng ta có khả năng tái sinh làm người với tám phước báo
- # Mỗi phước báo đều có nhân riêng, giúp ta mau chóng đắc quả
- # Thân và tâm mạnh mẽ thì có thể miên mật hành trì chánh pháp

! NGHIỆP

! 3 Đường đi của thiện nghiệp

! **3.3 Thiện báo**

## **#NGÀY 198 — NẾU LUẬN NHÂN QUẢ KHÔNG CHI PHỐI ĐỜI SỐNG THÌ KHÔNG LÀM GÌ CÓ PHÁP TU, KHÔNG CÓ PHÁP TU THÌ VÔ MINH VÀ KHỔ ĐAU SẼ CÒN MÃI — LAMA YESHE**

§ Hiểu sâu về nhân quả, biết việc làm nào cũng có hậu quả tương ứng, thì sẽ thấy thận trọng với việc mình làm là điều quan trọng đến mức nào. Thận trọng với nghiệp thì tự nhiên sẽ thận trọng với hành vi của mình. Thấy làm thiện gặp thiện, làm ác gặp ác, tự nhiên sẽ biết cẩn thận cân nhắc và ý thức hơn về bản chất của việc mình làm.

§ Duy trì tỉnh thức trước mọi hoạt động thân khẩu ý của mình từ sáng đến tối, so với việc mỗi sáng ngồi thiền một tiếng thì phải nói là sâu và ngấm hơn rất nhiều. Đương nhiên rồi. Một tiếng ngồi thiền có là gì so với cả ngày tu. Và chỉ cần quán về lợi ích nhiều khủng khiếp đến từ chỉ vồn vẹn một ngày sống tỉnh thức với nghiệp, chúng ta sẽ thoát được cảm giác chán chường và trầm cảm để gặp khi tu.

§ Lý do nhấn mạnh tầm quan trọng của việc canh chừng nghiệp, đó là vì nhiều người Tây phương rất thích ngồi thiền. Thích ngồi thiền nhưng lại không thích nghe giảng về nghiệp. Không phải là Thầy bảo rằng tu thiền không quan trọng, nhưng dù có gặp trở ngại không thể ngồi thiền vẫn có thể hành trì chánh pháp rất tốt. Thiền nói ở đây có nghĩa là canh chừng hành động của mình, nuôi dưỡng tình thương yêu chứ không lợi dụng. Đó là thiền. Nói cho đúng, ở mức độ tu của chúng ta hiện giờ, tiếp cận pháp tu theo hướng này có thể chính xác và thực tế hơn là thiền những pháp môn mật thừa thâm sâu.

- # Hiểu sâu về nghiệp sẽ khiến ta thận trọng với việc mình làm
- # Một tiếng đồng hồ tu thiền không là gì so với cả ngày duy trì tỉnh thức
- # Kiểm soát hành động và nuôi lớn lòng từ phải là pháp tu chính của mình

! NGHIỆP

! 4 Cách hoán chuyển việc mình làm [1]

## #NGÀY 199 — NGHIỆP KHÔNG PHỨC TẠP, KHÔNG PHẢI LÀ TRIẾT LÝ CAO SIÊU MÀ CHỈ ĐƠN GIẢN LÀ CANH CHỪNG THÂN KHẨU Ý CỦA MÌNH — LAMA YESHE

§ Tất cả mọi khổ nạn đều do chính mình gây nên, thấy được điều này là bước tiến rất quan trọng. Chỉ cần hiểu thôi cũng đã rất quan trọng rồi. Chúng ta gây ra vấn đề là vì không biết cách giữ thân khẩu ý của mình cho đúng, kết quả là đủ loại khổ nạn cho mình và cho người. Chúng ta tự làm mình điên đảo và khiến người khác điên đảo đã hàng trăm, hàng ngàn, hàng vô lượng đời kiếp rồi. Đã là như thế và sẽ luôn là như thế, trừ phi biết quay lưng với vòng khổ đau lẫn quẩn này. Bản thân mà khổ thì sẽ làm người khác khổ. Bản thân có vui thì mới làm cho người khác vui.

§ Phải biết sừng sốt trước sự điên đảo triển miên bất tận này, và phải nên mạnh mẽ cương quyết quét sạch hết đi. Nghĩ rằng, “nếu thật sự yêu thương người khác, thật sự có lòng từ bi dành cho chúng sinh thì phải tự sửa mình. Việc làm, lời nói và ý nghĩ phải làm cho tốt hơn, bằng không chẳng mong giúp được gì cho ai. Nói là mình muốn giúp người khác mà cứ tiếp tục làm ác qua ba cửa thân khẩu và ý thì có mà nằm mơ.” Đây là suy nghĩ cần phải có nếu chúng ta thật sự muốn ra sức vì chúng sinh.

§ Chúng ta thấy được lỗi của người khác nhưng không thấy được lỗi của chính mình. Chúng ta luôn tưởng là mình sạch trong. Tâm phàm phu nó hẹp như thế đó. Thành ra hiểu được rằng mình cũng có nghiệp phải tịnh, tự nhiên sẽ thấy vui, là vì vẫn còn lối để cải thiện đời mình. Thấy cho rằng đây cũng là một loại chứng ngộ. Thấy được nghịch cảnh là do tâm mình tạo ra thì sẽ hiểu tâm này cũng có khả năng ngăn chặn nghịch cảnh ấy. Đây là điểm chính.

- # Chúng ta gây ra vấn đề cho chính mình là vì không giữ được thân khẩu ý cho đúng cách
- # Muốn giúp người khác thì phải quyết tâm quét sạch sự điên đảo này
- # Nhận thấy mình cần tịnh nghiệp cũng là một loại chứng ngộ

! NGHIỆP

! 4 Cách hoá chuyển việc mình làm [2]

## #NGÀY 200 — DẤU ẤN CỦA NGHIỆP GIỐNG NHƯ QUẢ BOM CÀI TRONG TÂM THỨC, CHỜ DỊP NỔ TUNG — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Là người tu theo Phật pháp, chúng ta có khi là đã phát nguyện thực hành một số pháp tu sám hối, nhưng tu một cách hời hợt lỏng lẻo vì nghĩ rằng mình không có ác nghiệp gì nhiều để tịnh. Đức Pabongka Dechen Nyingpo dạy rằng đó là vì học chưa kỹ về chủ đề này. Từ vô lượng đời kiếp đến nay, không có ác nghiệp nào mà chúng ta chưa từng phạm. Việc ác nào cũng đã lượm về đủ cả, nằm sẵn trong tâm thức, chờ dịp chín mùi nổ tung.

§ Thầy thường ví việc này giống như là thức dậy thấy trên người mình có cả một ổ rắn hổ mang. Thử tưởng tượng mà xem! Chắc chắn chẳng thể nhỡ như, nhất định phải hất cho văng càng xa càng tốt. Nhưng rắn hổ mang cùng lắm chỉ có thể cắn mình chết thảm. Chẳng là gì so với cảnh dữ phải chịu vì mở ác nghiệp trong tâm. Rắn hổ mang không có khả năng xô ta vào địa ngục, trong khi đó thứ ác nghiệp con con nhất cũng làm được việc này dễ như chơi. Bao giờ đến cả việc ác nhỏ nhất cũng biết sợ như sợ rắn hổ mang ở trên đùi thì mới có thể nói là mình thật sự tin nơi nghiệp.

§ Phải hiểu đúng về nghiệp thì mới có được sự quyết tâm muốn tịnh nghiệp. Nói cho ngay, nếu thật sự thấy được khổ báo của nghiệp mình đã gieo thì chắc chắn là sẽ không còn muốn làm việc gì khác hơn là tu cho sạch nghiệp. Nhìn lại cho kỹ mớ ác nghiệp nhiều mênh mông trong tâm mà mình đã tích lũy từ vô thủy sinh tử và vẫn hãy còn đang tiếp tục tích lũy thêm từng ngày, thì nhất định là ngoài việc tịnh nghiệp ra chúng ta sẽ chẳng còn thiết tha với bất cứ việc gì khác. Chắc chắn là sẽ dành trọn đời mình chỉ để lo tu sám hối tịnh nghiệp.

- # Thấy mình không có ác nghiệp gì nhiều để tịnh là vì hiểu chưa đủ khéo đủ sâu
- # Phải biết sợ ác nghiệp như sợ ổ rắn hổ mang trên người
- # Thật sự hiểu về nghiệp thì mới đủ quyết tâm để tu sám hối

### **! NGHIỆP ! 4 Cách hoán chuyển việc mình làm [3]**

## **#NGÀY 201 — BỐN SÁM LỰC LÀ HỘ CHIẾU ĐƯA TA THOÁT MỌI KHỔ ĐAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn pháp tu sám hối được hoàn hảo thì phải đủ bốn sám lực: lực chỗ nương; lực hối cải; lực quyết tâm; và lực hóa giải. Mặc dù việc thuận chánh pháp nào cũng đều có khả năng tịnh nghiệp, nhưng nếu được phối hợp với bốn sám lực thì lực tịnh hóa sẽ lớn hơn rất nhiều, vượt ngoài sức tưởng tượng.

§ Quy y vững chắc nơi Phật Pháp và Tăng là chỗ nương, dựa vào năng lực của chỗ nương này để nhìn lại ác nghiệp mà mình đã gieo, nghe trào dâng cảm giác hối hận, nhớ nỗi tai hại của ác nghiệp này. Càng cảm thấy hối hận thì ác nghiệp và ác chướng sẽ được tịnh hóa càng nhanh càng nhiều. Việc này tự nhiên sẽ khiến chúng ta nhất quyết không còn muốn lặp lại việc làm ấy nữa, đó là lực quyết tâm, sám lực thứ ba. Với cái tâm như vậy, chúng ta thực hành pháp tu sám hối, ví dụ tụng chú Kim cang tát đũa hay lễ lạy, đây là lực hóa giải. Không nhất thiết phải là pháp tu gì đặc biệt, chỉ cần phối hợp với lòng ăn năn hối hận và ý chí cương quyết không tái phạm.

§ Mỗi sám lực đều tịnh được loại ác báo tương ứng. Lực chỗ nương phá được y báo, là loại quả báo quyết định hoàn cảnh và môi trường sống. Lực hối cải phá được loại quả báo khiến phải chịu quả dữ tương đồng với nhân. Lực quyết tâm phá được loại quả báo khiến phải tạo quả dữ tương đồng với nhân. Lực hóa giải phá được chánh báo, là loại quả báo quyết định sẽ tái sinh về đâu. Có thể thấy được vì sao khi tu sám hối thì quan trọng nhất là sám lực phải đủ cả bốn sám lực chứ chỉ một là không được. Đây chính là then chốt, là đáp án đích thực.

- # Bốn sám lực làm cho pháp sám hối trở nên mãnh liệt ngoài sức tưởng tượng
- # Bốn sám lực này là: lực chỗ nương, lực hối cải, lực quyết tâm và lực hóa giải
- # Phải đủ cả bốn sám lực, vì mỗi lực phá được một trong bốn loại khổ báo

**! NGHIỆP**

**! 4 Làm thế nào để hoán chuyển việc mình làm**

## **! 4.1 Tịnh bằng bốn sám lược**

### **#NGÀY 202 — TỊNH NGHIỆP NHƯ LÀ LỬA, ÁC NGHIỆP NHƯ LÀ HẠT BỊ LỬA ẤY THIÊU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có nhiều cách sám hối quét tâm. Kinh sách Lam-rim thường nhắc đến sáu cách: [1] Niệm và đánh lễ hồng danh Phật, ví dụ như hồng danh 35 vị Sám Phật; [2] tụng chú quét nghiệp, ví dụ như Kim cang bách tự chú; [3] tạo dựng thánh vật, ví dụ như tranh, tượng, tượng tsatsas; [4] tụng kinh hệ bát nhã, ví dụ như Bát nhã Tâm kinh hay Kinh Kim cương; [5] thiêu quán về tánh không, về tâm bồ đề hay những đề mục tương tự; [6] cúng dường Phật Pháp Tăng.

§ Những pháp tu tạo phước đức cũng là một loại sám hối tịnh nghiệp. Học Pháp, tu thiền, tu hạnh bố thí, thậm chí quét dọn chốn tôn nghiêm, hề có liên quan đến chánh pháp là đều góp phần cởi thoát vọng tâm điên đảo bủa vây. Nói về những pháp tu chuyên dành cho việc sám hối sạch tâm thì pháp Kim cang tát đỏa thường được xem là tối thượng, nhưng cũng có nhiều phương pháp sám hối khác vô cùng hữu hiệu. Hai ngày nhập thất tu Nyung-nê là phương pháp sám hối mãnh liệt ngoài sức tưởng tượng. Sám hối bằng cách lễ lạy thỉnh nguyện đức Phật Từ Bi Quan Thế Âm, nhịn ăn nhịn nói, chú tâm vào nỗi khổ của chúng sinh, nhờ đó sạch ngã ái trong tâm. Bất kể tu pháp sám hối tịnh nghiệp nào cũng đều phải phối hợp với tâm quy y, và muốn hiệu nghiệm thì phải đủ bốn sám lược.

§ Sám hối quét nghiệp cho thật mạnh và thật siêng thì ác nghiệp đã gieo sẽ không trở được thành quả. Dù sám hối một lần không sạch hết ác nghiệp gieo trong ngày, nhưng chắc chắn là có giảm đi. Vì vậy, sám hối với bốn sám lược phải nằm trong công phu tu tập hàng ngày của mình.

- # Có nhiều cách để quét sạch tâm, kinh sách Lam-rim thường nhắc đến sáu phương pháp sám hối
- # Ngoài những pháp chuyên sám hối, bất cứ thiện pháp nào đều giúp sám hối tịnh nghiệp
- # Sám hối với bốn sám lược phải nằm trong công phu tu tập hàng ngày

**! NGHIỆP**

**! 4 Làm thế nào để hoán chuyển việc mình làm**

**! 4.2 Phương pháp sám hối tịnh nghiệp**

### **#NGÀY 203 — QUÉT SẠCH TÂM LÀ QUÁ TRÌNH TIẾN HÓA — LAMA YESHE**

§ Hiểu mối tương quan nhân quả sẽ tiếp sức cho ta chuyển hóa tâm mình. Tuy vậy, điểm trọng yếu vẫn phải là phải tu bằng nhẫn và trí. Thay đổi thói quen không dễ. Đâu phải giống như pha ly cà phê uống liền, chúng ta cần thời gian. Phiền não và ác nghiệp có nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau nên muốn thay đổi cũng phải từ từ. Mỗi vấn đề tâm thức cần được điều trị bằng phương pháp phù hợp với tính chất riêng của nó, tùy là thứ vi tế ẩn sâu trong tâm thức hay là thứ hiển hiện trong tầm tay.

§ Phương pháp hợp lý là tập trung quét mớ nhiễm tâm thô lậu trước, rồi mới cố bứng tới loại nhiễm tâm vi tế sâu xa. Chủ yếu là vì lỗi sờ sờ trước mắt thì dễ quét được ngay. Phải khôn ngoan dốc sức vào chỗ xác xuất thành công cao, hơn là phí sức ở những nơi vô vọng. Ví như khi giặt tấm giẻ dơ thì vết ố và mùi hôi không thể sạch ngay được. Đợt đầu phải gọt sạch lớp dơ trên mặt trước, từ từ vò thêm hai ba lần nữa rồi mới tới vết ố. Phiền não căn bản tham sân và si là vết ố của tâm. Trong ba thứ này thì loại vô minh về chân thực tại là thứ bám sâu khó sạch nhất.

§ Đương nhiên cố gắng đạt sự toàn hảo là điều tốt, nhưng chúng ta phải thực tế. Tốt nhất là leo từng bậc, bước từng bước. Nếu không, có thể vì quá nhanh nên gãy chân. Muốn tu tập thành công thì tốt hơn hết là phải nên thư giãn, thoải mái và thực tế. Phải tùy theo hoàn cảnh mỗi ngày mà điều chỉnh mật độ tu tập cho thích hợp.

- # Thay đổi thói quen là cả một quá trình tiến hóa có trình tự, đòi hỏi phải có nhẫn và có trí
- # Phải tập trung loại bỏ thứ ác nghiệp thô lậu và quét lỗi dễ thấy trước
- # Muốn tu tập thành công thì thư giãn và thực tế là tốt nhất

! NGHIỆP

! 4 Làm thế nào để hoán chuyển việc mình làm

## **#NGÀY 204 — HIỂU NGHIỆP THÌ THÁI ĐỘ SỐNG SẼ HOÀN TOÀN THAY ĐỔI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hiện giờ chúng ta khổ mà không hiểu tại vì sao. Không thấy được mọi cảnh sống mà mình phải chịu, dù xấu hay tốt, cũng đều là do nghiệp của chính mình. Không thấy được kinh nghiệm sướng khổ trong hiện tại đến từ việc thiện ác đã làm trong quá khứ, nên dễ gặp vấn đề khổ não là chúng ta cứ đổ lỗi cho ngoại cảnh, không ngờ được rằng tất cả đều cho tâm của chính mình gây ra.

§ Người khác có làm gì mình cũng đều là kết quả trực tiếp của những gì mình đã gây ra cho họ trong quá khứ. Chúng ta đã hại họ trong đời này hay đời trước nên bây giờ phải chịu cảnh bị họ làm hại. Hai người khác thì thấy không sao, chuyện bình thường, đáng lắm mà. Đến khi chính mình bị hại thì lại thấy oan ức. Đây là suy nghĩ của cái tâm ngã ái độc tài, chỉ biết quý bản thân. Chịu khó nghĩ lại, sẽ thấy lối suy nghĩ này thật quái lạ, hại người thì được không ai có quyền hại mình.

§ Không có kẻ thù nào khác hơn là vọng tâm phiền não của chính mình. Có gì lại trách móc người khác. Chẳng có lý do gì để nổi giận với bất kỳ một ai. Với người hận ta, hại ta, thật sự phải thấy thương cho họ, là vì chúng ta đã từng hại họ trong quá khứ nên kiếp này họ phải hại ta, chính ta đã khiến họ phải gây ác nghiệp. Chúng sinh ấy không có chút tự do nào, luôn bị tham sân si và ác nghiệp khống chế, vì vậy phải mở lòng từ bi đối với họ.

- # Chúng ta không thấy được rằng mọi khổ đau mà mình phải chịu đều đến từ nghiệp của chính mình
- # Người khác có làm gì mình cũng đều là kết quả trực tiếp của những gì mình đã gây ra cho họ trong quá khứ
- # Kẻ thù duy nhất là vọng tâm phiền não của chính mình, không lý do gì để nổi giận với bất kỳ

một ai

! NGHIỆP

! Kết [1]

## #NGÀY 205 — CÀNG HIỂU VỀ NGHIỆP THÌ LẠI CÀNG UNG DUNG TỰ TẠI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Được gặp chánh pháp là điều may mắn không tưởng. Nhờ đó chúng ta có được đôi chút khái niệm về nghiệp. Trước đây, chúng ta cứ phải mù lòa té lên té xuống, cố tìm hạnh phúc nhưng không biết vui khổ đến từ đâu, chưa từng thật sự hiểu tại vì sao mình có làm gì thì mọi sự vẫn cứ hồng bét như thế. Bây giờ thì tốt rồi, chúng ta đã có được con đường thoát khổ hoàn hảo không sai lầm. Thấy ra mình vui bao nhiêu đều nhờ việc thiện đã làm trong quá khứ, và khổ bao nhiêu đều vì ác nghiệp đã từng gieo. Thấy rõ được điều này thì biết được đích xác việc cần làm để thay đổi tình thế.

§ Chẳng tuyệt vời lắm sao! Chỉ đơn giản thấy nghiệp và tránh nhân tạo khổ là nắm được cội nguồn của hạnh phúc trong tay, biết cách chuyển mọi hành động thành nhân tạo hạnh phúc cho tương lai. Nhờ đó mà được sự tự do ngoài sức tưởng tượng. Trước đây chúng ta chưa từng được tự do. Cố tìm vui nhưng cứ bị vô minh lôi đến chỗ đối nghịch. Làm gì cũng vướng lỗi. Nhưng bây giờ đã có khả năng cấy trồng nhân vui trong từng hành động. Hãy cảm nhận niềm vui lớn khi hiểu ra là mình ung dung tự tại đến mức nào.

§ Khi mới học về nghiệp, chúng ta có thể lầm tưởng rằng vì nghiệp cũ nên cảnh sống hiện tại đã được định sẵn, không còn chút tự do chọn lựa nào nữa. Nhưng thật ra chỉ khi nào hiểu được nghiệp thì mới biết cách thay đổi hành vi, cứu mình thoát khỏi ngục tù của sinh tử, của khổ đau, và của vọng tâm phiền não.

- # Không biết về nghiệp thì đui mù vấp ngã không biết phải đi lối nào mới thoát được khổ đau
- # Biết nghiệp thì tự do trồng nhân vui qua từng hành động
- # Phải hiểu về nghiệp thì mới có khả năng giải thoát chính mình ra khỏi ngục tù sinh tử

! NGHIỆP

! Kết [2]

## #NGÀY 206 — CHỈ DỰA VÀO KIẾN THỨC THÌ KHÔNG ĐỦ ĐỂ CHẶN KHỔ VÀ HƯỞNG VUI — LAMA YESHE

§ Có sự khác biệt lớn giữa hiểu biết về nghiệp bằng kiến thức và hiểu biết về nghiệp bằng kinh nghiệm sống. Có một số đệ tử thuộc lâu mọi thứ về nghiệp và có được đôi chút lòng tin hời hợt, kiểu “nhất

định phải đúng thôi, vì thầy tôi nói thế.” Không hiểu được nghiệp bằng kinh nghiệm sống nên khi bị hoàn cảnh thử thách thì họ không đủ sức vượt qua. Họ không biết phải làm sao khi gặp vấn đề nghiêm trọng. Giỏi nói về nghiệp là họ vui rồi, như thể chỉ cần học thuộc để mách lại với cha mẹ bạn bè là đủ. Họ không làm được điều họ nói, vì không tu.

§ Cũng có đệ tử không hài lòng với mô lý thuyết suông, học được gì họ đều cố gắng hiểu bằng sự thực hành. Có thể là họ không biết giải thích sâu rộng về nghiệp, nhưng luôn ý thức được việc mình đang làm, nhờ đó nếm được vị thật của chánh pháp, thật như vị ngọt của mật trên đầu lưỡi. Với những người như vậy, khi nghịch cảnh xảy ra họ luôn biết phải làm gì.

§ Thầy tin chắc rằng chúng ta ở đây hầu hết đều hiểu rõ vì sao mọi hoạt động ô nhiễm của thân khẩu và ý đều mang tính chất của luân hồi, dẫn đến quả khổ đau, điên đảo, càng thêm ô nhiễm. Chúng ta trong tâm đã không còn chút nghi ngờ nào về sự thật này. Quý vị giải thích về điều này chắc mạch lạc hơn Thầy. Nghe thứ tiếng Anh lủng củng của Thầy, có khi quý vị nghĩ trong đầu, “Nói thứ tiếng gì vậy trời! Để tôi nói dùm cho, sẽ hay hơn nhiều.” Đều đúng cả. Nhưng tại sao chúng ta lại không thể chấm dứt thói quen bất thiện của mình? Lý thuyết suông là không đủ.

- # Có sự khác biệt rất lớn giữa hiểu biết về nghiệp bằng kiến thức và hiểu biết về nghiệp qua kinh nghiệm
- # Ai giữ được tỉnh giác khi hành động thì sẽ nếm được vị thật của chánh pháp
- # Hiểu biết lý thuyết suông không đủ để chặn đứng thói quen bất thiện của mình

! NGHIỆP

! Kết [3]

## **#NGÀY 207 — TỪNG PHÚT SỐNG TRONG NGÀY CÓ GẶP VIỆC GÌ CŨNG ĐỀU LỜI GIẢNG VỀ NGHIỆP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Có một cách thiền rất hay, đó là thấy mọi sự trong tâm đều là phóng ảnh của nghiệp, đều chỉ đơn thuần là cảnh hiện của nghiệp. Ta có thể thiền như vậy ở mọi nơi, khi ăn, khi đi, khi nói, khi làm việc trong công ty, lúc nào cũng thiền được, kể cả khi ngủ.

§ Ngắm hoa trong vườn, ta có thể soi đoá hoa cho thật kỹ, thấy hoa này vì sao lại là do nghiệp cảm của mình mà thành. Nhìn cuống hoa, lá hoa, tướng dạng đặc thù, màu sắc hòa quyện ra sao. Thật sự quan sát đoá hoa, xem nó phức tạp đến mức nào. Khi nhìn như vậy, hãy suy nghĩ xem vì sao những gì mình thấy lại là sản phẩm của tâm mình, của nghiệp của chính mình. Đây là điều vô cùng thú vị. Đoá hoa đẹp hiện ra trước mắt chỉ nhờ vào nghiệp của mình. Hóa ra tâm mình có khả năng tạo ra những điều tuyệt vời đến thế! Bởi việc thiện đã làm trong quá khứ nên tâm thức có được tiềm năng hạnh phúc và thưởng thức vẻ đẹp, bây giờ nhân duyên hội tụ đầy đủ nên hưởng được vẻ đẹp của đoá hoa này.

§ Chúng ta có thể dùng pháp thiền này để tạo nguồn cảm hứng. Thay vì cảm thấy vô vọng và vô năng, hãy thấy rằng mình nếu đủ khả năng tạo được kỳ diệu này thì cũng sẽ đủ khả năng tạo nên bất



cứ cảnh giới nào mình muốn. Thiên như vậy sẽ cho ta thấy khả năng phát triển của tâm, thúc đẩy ta thực hiện điều này. Chúng ta thấy ra là mình có thể đi đến tột điểm, phát triển tâm đến mức sạch hết mọi vọng tâm phiền não, thoát cảnh luân hồi cùng tất cả mọi khổ đau.

- # Có cách thiên rất tốt, đó là nhìn mọi thứ trong tâm mình đều là phóng ảnh của nghiệp
- # Niềm vui đang hưởng là kết quả của việc thiện đã làm trong quá khứ
- # Biết mình có khả năng tạo nên cảnh sống của chính mình, đây sẽ là nguồn cảm hứng và khích lệ rất lớn

! NGHIỆP

! Kết [4]

## **#NGÀY 208 — HÃY HÀI LÒNG VÀ VUI VỚI TỪNG BƯỚC TIẾN BÉ NHỎ — LAMA YESHE**

§ Phải nên thực tế. Vận dụng trí tuệ sẵn có của mình và cứ thế mà hành động! Phải phát triển từ từ, một cách hợp lý, đừng bao giờ nghĩ là đã quá trễ. Không bao giờ quá trễ cả. Dù ngày mai có chết thì hôm nay vẫn phải giữ mình cho thẳng và sạch, sống cho thật vui. Cứ từng ngày giữ niềm vui, rồi sẽ có lúc đạt được niềm vui lớn của niết bàn.

§ Hãy nhớ lấy, chúng ta phải chịu trách nhiệm cho đời sống của chính mình. Đừng nghĩ rằng, “Ông thầy Tây tạng này sẽ cho tôi quả giác ngộ; sẽ truyền năng lực cho tôi.” Không có đâu. Ai tự cho mình là Phật tử thì phải biết mối quan tâm hàng đầu trong Phật giáo chính là cái tâm. Tâm là hạt nhân của luân hồi và niết bàn. Mỗi trải nghiệm trong đời đều xuất ra từ cái tâm. Chúng ta tiếp cận với đời sống và thế giới bằng thái độ tâm thức của mình, vì vậy giữ cái tâm cho thật chánh mới là điều quan trọng nhất phải làm. Tâm bất chánh thì cảnh sống sẽ khổ đau, thất vọng cùng cực.

§ Hãy nghĩ như vậy, “Cho phần đời còn lại, trách nhiệm của tôi là làm cho chánh niệm và niềm vui tăng thêm. Mỗi ngày tôi sẽ làm cho lòng từ ái sẵn có nở rộng thêm một chút. Mỗi sáng thức dậy, tôi sẽ mở con mắt tuệ của mình để nhìn sâu hơn, sâu hơn nữa, vào cảnh giới thực tại bên trong; sẽ dốc sức giữ chánh niệm, gánh lấy trách nhiệm đời mình, và cống hiến cho mọi người bằng cách nuôi cho tâm từ ái và trí tuệ lớn mạnh; sẽ phụng sự cho chúng sinh, bằng trọn khả năng của mình.” Chúng ta phải cương quyết lấy điều này làm lối sống của mình.

- # Cứ từng ngày giữ được niềm vui, rồi sẽ có lúc đạt được niềm vui lớn của niết bàn
- # Tâm là hạt nhân của luân hồi và niết bàn, vì vậy cần giữ cái tâm cho thật chánh
- # Phải nhất quyết sống với trí tuệ, chánh niệm, và từ bi

! NGHIỆP

! Kết [5]

## #NGÀY 209 — PHẢI THẤY TRỌN CẢNH LUÂN HỒI LÀ MỘT TRẬN LỬA LỚN — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Dựa trên nền tảng của thân người toàn hảo, Lam-rim nói đến ba đường tu dành cho ba loại căn cơ, tùy vào động cơ của người tu. Đường tu sơ căn dành cho những người cầu kiếp tái sinh tốt lành, bao gồm các đề mục như là vô thường và cái chết; ba cõi ác đạo; quy y; và nghiệp. Bây giờ chúng ta sẽ xem tiếp phần giáo pháp dành cho đường tu trung căn của những người không chỉ tìm cầu kiếp tái sinh tốt lành mà còn muốn tự mình thoát được tất cả mọi khổ đau.

§ Từ những sinh vật nhỏ bé đến nỗi chỉ có thể thấy được qua kính hiển vi, cho đến người địa vị cao nhất, dù có sở hữu toàn bộ trái đất này đi chăng nữa, cũng không có một ai là không phải chịu khổ đau. Có thể là chữ “khổ đau” chỉ ứng được với nghĩa thô lậu, không chuyển tải được trọn vẹn mùi vị của chữ “dukkha” tiếng Phạn. Dukkha có nghĩa là khổ, nhưng khổ ở mọi mức độ. Có lẽ dùng chữ “bất như ý” thì đúng hơn. Nói cho chính xác thì dukkha có nghĩa là: có cái tâm bất thuận.

§ Trừ phi chặt đứt được chuỗi nhân quả cột cứng mình vào sinh tử luân hồi, bằng không chúng ta sẽ phải tiếp tục chịu khổ triền miên bất tận hết đời này đến đời khác. Luân hồi sẽ không dứt nếu không sạch mọi phiền não điên đảo trong tâm, kể cả loại vi tế nhất. Muốn làm được việc này thì phải hiểu rằng mọi thú vui trong luân hồi đều chỉ là khổ đau trá hình, và phải đủ sức quay lưng với chúng. Chưa có được cảm giác mọi thứ trong cảnh luân hồi này, từ cảnh khổ tận cùng địa ngục cho đến lạc thú cõi trời, hết thấy đều chỉ là một ngọn lửa lớn đang thiêu ta cháy rụi, thì sẽ không bao giờ đạt được quả giải thoát, giác ngộ. Đó là lý do vì sao cần hiểu rõ khổ đau dưới mọi tướng dạng của nó.

- # Người sơ căn tìm cầu giải thoát mọi khổ đau
- # Chúng sinh hữu tình đều bị khổ đau khống chế, có nghĩa là đều có cái tâm bất thuận
- # Cần thấy ra rằng khổ đau luân hồi là ngọn lửa lớn đang thiêu ta cháy rụi

### ! KHỔ LUÂN HỒI [1]

## #NGÀY 210 — NGOẠI CẢNH KHÔNG KHỔ, CHỈ CÓ TÂM VÔ MINH KHỔ — LAMA YESHE

§ Phật giáo nói mãi về khổ. Nhiều người Tây phương nghe mà phát ngán: “Chúng tôi thấy vui mà, đâu có khổ, chúng tôi có vấn đề gì mà cứ phải nghe dạy mãi về khổ như thế này?” Muốn nghĩ như vậy cũng được, nhưng nếu chịu khó nhìn kỹ hơn xem cái tâm mình hoạt động như thế nào trong đời sống hàng ngày, sẽ thấy ra là mình luôn bất mãn, tâm cứ lên lên xuống xuống, khó trị đến mức nào. Chính cái tâm lên xuống thất thường tự nó đã là khổ, đơn giản thế thôi.

§ Khi nói về khổ, đức Phật Thế tôn không chỉ nói về khổ đau thể xác như là đau răng, nhức đầu, các thứ. Khổ đau loại này chỉ có trong nhất thời, không là gì cả. Nhưng dù giàu hay nghèo, lừng danh hay vô danh, cứ xét bên trong là sẽ luôn tìm ra cả đồng bất mãn, một loại năng lượng bất trị thất thường của lòng chán ghét. Năng lượng này cũng là khổ. Từ đầu quá trình tiến hóa của loài người trên trái đất này cho đến ngày hôm nay, người ta không ngừng tìm đủ mọi cách để kiếm cho ra một điều gì đó có ý nghĩa, thú vị và hạnh phúc. Nhưng hầu hết đều tìm sai cách. Tìm ở đây trong khi hạnh phúc luôn ở phía đối nghịch bên kia. Chúng ta là người có học thức, chúng ta có thể nhìn lại lịch sử xem con người

qua các thời đại đã tin vào những gì và đã làm những gì để sống cho có ý nghĩa. Chúng ta thấy được mà. Hầu hết đều đi ngược hướng.

§ Nên bây giờ người ta bắt đầu thấy ra là hạnh phúc không tùy thuộc vào sự tiến hóa của thế giới bên ngoài hay là tiền tài vật chất. Đời nay chúng ta không cần đạo sư giải thích vẫn hiểu được điều này, vì thế giới tự nó đã chứng minh cho ta thấy tính chất lên xuống thất thường của đời sống trong cõi thế gian — xã hội, kinh tế, hay nhiều lãnh vực khác. Cho nên bây giờ người ta bắt đầu tìm cách khác tốt hơn để có được đời sống vui vẻ hạnh phúc.

- # Nếu nghĩ rằng mình không khổ thì hãy nhìn lại cái tâm bất trị của chính mình
- # Khổ không chỉ là khổ đau thể xác mà còn là nguồn năng lực bất mãn thường trực
- # Bây giờ người ta bắt đầu thấy ra rằng mình toàn là tìm hạnh phúc ở sai chỗ

## **! KHỔ LUÂN HỒI [2]**

### **# NGÀY 211 — KHÔNG BIẾT KHỔ LÀ GÌ THÌ KHÔNG THỂ NÀO BẮT ĐẦU DIỆT KHỔ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tứ diệu đế là giáo pháp đầu tiên do đấng Bổn Sư Thích ca mâu ni Phật thuyết giảng sau khi thành đạo. Thứ nhất là sự thật về khổ, gọi là Khổ đế: Phật bảo đây là điều cần phải hiểu. Thứ hai là sự thật về nguyên nhân của khổ, gọi là Tập đế: Phật bảo đây là điều cần phải bỏ, phải buông. Thứ ba là sự diệt khổ, gọi là Diệt đế. Đây là điều cần thực hiện nhờ vào chân lý thứ tư, là con đường dẫn đến sự diệt khổ, gọi là Đạo đế, là điều cần phải tu. Qua giáo pháp trọng yếu này, đức Phật trình bày trọn đường tu Phật pháp, bắt đầu từ chỗ chúng ta đang đứng trong hiện tại cho đến quả chứng ngộ được gọi là giải thoát.

§ Muốn buông khổ thì phải hiểu khổ là gì và phải biết thứ gì là nguyên nhân của khổ. Bác sĩ cho thuốc mà không giải thích chúng ta bị bệnh gì, thì chúng ta sẽ không thấy mình cần phải uống thuốc. Vì vậy đức Phật giải thích về khổ trước, tiếp theo giải thích về nguyên nhân của khổ. Biết được mình khổ ra sao và biết tại sao khổ, chúng ta sẽ thắc mắc không biết khổ này có chữa được hay không. Đây là đế thứ ba: sự thật là chúng ta có thể tận diệt mọi khổ đau, thật sự được tự do, được giải thoát. Biết thế rồi chúng ta sẽ hăng hái muốn tìm thuốc chữa, đó là sự thật thứ tư, là sự thật về con đường giác ngộ, gọi là đạo đế, là trọn chánh pháp, lối thoát khổ đau.

§ Phật thấy được điều chúng ta cần trước tiên là hiểu được tầm vóc của khổ đau mà mình đang phải chịu để có được ý chí muốn thoát khổ. Phải vậy mới có đủ năng lực làm tất cả những gì cần làm để vượt thoát khổ đau.

- # Giáo pháp về Tứ diệu đế của Phật trình bày trọn đường tu
- # Biết mình bệnh gì và vì sao bệnh thì sẽ hăng hái tìm thuốc chữa
- # Phật thấy trước tiên chúng ta cần hiểu được tầm vóc của khổ đau mà mình đang phải chịu

## **! KHỔ LUÂN HỒI [3]**

## #NGÀY 212 — SINH TỬ LUÂN HỒI KHÔNG PHẢI LÀ MỘT NƠI CHỐN MÀ LÀ MỘT TRẠNG THÁI TÂM THỨC — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Không thể thoát luân hồi bằng cách trốn qua một quốc gia nào khác, hay rời hành tinh này, thiên hà này. Không thể đến một nơi nào đó mà thoát được sinh tử luân hồi. Luân hồi không phải là thứ gì nằm ngoài tâm của mình. Ta có thể lên mặt trăng nhưng vẫn sẽ bung luân hồi theo với mình. Cho dù có chết cũng vẫn vác luân hồi theo. Nằm giường êm nhất, xung quanh đầy người giúp việc tận tâm nhất, điều này cũng không giúp ta thoát được luân hồi. Khi chết, thân này phải bỏ lại, nhưng tâm ta đi đến đâu cũng đều sẽ mang luân hồi theo. Thân có thể tiêu cháy thành tro bụi, tâm vẫn ở với luân hồi. Vào cõi trung ấm cũng vẫn luân hồi, và cũng sẽ luân hồi khi vào kiếp tái sinh, bất kể là vào địa ngục hay lên cõi trời.

§ Nhưng nếu tài sản hay môi trường đều không phải là luân hồi, vậy luân hồi là gì? Năm hợp thể thân tâm mà chúng ta gọi là “tôi,” đó chính là luân hồi. Không chỉ có cái thân, thân thể vật lý chỉ là một phần. Hãy còn bốn hợp thể tâm lý khác, thọ, tưởng, hành và thức, cũng đều là luân hồi. Năm hợp thể này còn gọi là ngũ uẩn. Đây chính là luân hồi vì chúng bị nghiệp và phiền não ràng buộc, nên cứ phải lẩn quẩn vòng quanh trong sinh tử luân hồi, mãi mãi là như thế, trừ phi chúng ta bẻ gãy được luân hồi nhờ đạt quả giải thoát hay giác ngộ.

§ Còn chưa giải thoát khổ đau luân hồi thì mọi việc ta làm đều mang tính chất khổ đau. Ngũ uẩn còn bị nhiễm vô minh thì mỗi khi giác quan tiếp xúc với đối cảnh, vọng tâm phiền não đều nổi lên, tác động thành việc làm, gieo hạt giống ác nghiệp, sớm muộn gì cũng trở thành ác báo. Đây là câu chuyện mỗi ngày đều tái diễn hàng triệu lần.

- # Không dễ gì thoát được luân hồi, nó nằm ngay trong tâm, dù đi đâu nó cũng sẽ đi theo
- # Ngũ uẩn của mình chính là luân hồi, vì dính chặt với phiền não và nghiệp
- # Chưa giải thoát luân hồi thì việc làm nào cũng đều mang tính chất khổ đau

! KHỔ LUÂN HỒI [3]

! 1. Sáu loại khổ chung

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

## #NGÀY 213 — CHẲNG CÓ GÌ ĐÁNG TIN CẬY TRONG CẢNH LUÂN HỒI NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Luân hồi này không có gì là chắc chắn cả. Không một thứ gì có thể nói chắc là sẽ trường tồn. Mọi mối quan hệ với con người hay với sự vật đều luôn thay đổi, không tồn tại lâu dài. Quan hệ giữa người và người biến chuyển rồi kết thúc. Sở hữu cũng vậy, biến chuyển rồi kết thúc. Dù là tấm thân này rồi cũng sẽ có ngày bỏ ta mà đi.

§ Đây là điều đơn giản dễ hiểu. Chỉ cần nhìn quanh cũng thấy mọi sự đều chính xác là như vậy. Sáng thức dậy vui vẻ, chưa đến trưa đã bực bội. Giờ ăn thoải mái được một chút, chiều lại xảy ra việc khiến muộn phiền. Thấy người nghèo cũng không thể nói chắc trước đây họ chưa từng giàu. Gặp người cả

thế giới ngợi khen biết đâu chừng mới năm ngoài còn bị chê bai đủ thứ. Không có gì là cố định cả. Mọi sự đều biến chuyển thay đổi.

§ Thấy được mọi mối quan hệ đều chỉ như như màn luân vũ không ngừng biến chuyển thì sẽ thấy thế gian này chẳng có gì tồn tại lâu dài. Có lần tôn giả Xá Lợi Phất, một vị A la hán thần thông vượt bậc, khát thực ngang qua một căn nhà, nhìn vào thấy con cá trên bàn ăn trước kia là cha, người câu cá lên ăn là con trai, con chó nằm dưới chân là mẹ, đang nhai xương cá là chồng mình. Người con trai ẵm con, trước kia là kẻ thù, cầm gậy đánh mẹ, bây giờ là con chó. “Nhai cha, đánh mẹ, chăm chút kẻ thù, ôi luân hồi thật đáng cười thay” ngài nói thế.

- # Luân hồi không có gì chắc chắn cả. Gia đình, tài sản, thân thể, không một thứ gì tồn tại lâu dài
- # Chỉ cần nhìn lại tâm mình hay nhìn xung quanh cũng đủ thấy mọi sự đều thay đổi
- # Tôn giả Xá Lợi Phất đầy thần thông thấy được mối quan hệ của người trong gia đình mỗi đời mỗi khác

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! **1.1 Trong luân hồi không có gì là chắc chắn**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 214 — VÌ KHÔNG BIẾT ĐỦ VÀ KHÔNG THẤY THỎA MÃN NÊN KHÔNG THỂ BÌNH YÊN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vấn đề chính mà chúng ta ai ai cũng vướng phải, đó là không thỏa mãn được ham muốn của mình, từ những nhu cầu ăn mặc tất yếu cho đến những thứ mình ưa thích như là danh tiếng, những âm thanh dễ nghe và an ủi, những thứ đại loại. Có những loại khổ dễ thấy hơn, ví dụ như khổ vì đói vì nghèo. Nhưng dưới hình thức này hay dưới hình thức khác chúng ta ai nấy cũng đều khổ vì sự thèm khát điên cuồng những gì mình không có.

§ Lấy ví dụ có người giàu đến mức suốt đời không bao giờ phải bận tâm về vấn đề vật chất, muốn gì mua mấy, tự do du lịch đến bất cứ chỗ nào mình muốn, hưởng đủ loại lạc thú đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Cuối cùng đi đến mức không có gì chưa có, không chỗ nào chưa đi, không khoái lạc nào chưa nếm, nhưng vẫn không tìm được sự thỏa mãn. Họ lại càng khổ đau quay cuồng. Nhiều người nổi điên vì không chịu được nổi thống khổ kịch liệt bủa vây.

§ Vì vậy cho dù đầy đủ tiền tài vật chất thì cũng vẫn khổ. Nói cho ngay, của cải vật chất càng nhiều lại càng dễ bất mãn, vì càng thấy rõ tiền tài vật chất vốn không có khả năng bứng gốc khổ đau. Bất mãn, hoang mang, lo lắng và đủ loại phiền não khác vẫn tiếp nối không ngừng. Nếu tích lũy tiền tài có khả năng xóa khổ thì đến một mức nào đó lẽ ra khổ đau phải dứt, mọi bất mãn phải tan. Nhưng hễ tâm còn bị cột vào cái thân bất trị này thì khổ đau sẽ vẫn tiếp nối không ngừng.

- # Vấn đề chính là chúng ta khổ vì không đạt được điều mình muốn

- # Dù vật chất đầy đủ cũng vẫn khổ vì bất mãn
- # Tâm còn bị cột vào cái thân bất trị này thì khổ đau sẽ còn tiếp nối

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! **1.2 Luân hồi không có gì có thể khiến ta thỏa mãn**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 215 — CHÚNG TA CHUYỂN TỪ THÂN NÀY SANG THÂN KHÁC NHƯ KHÍ CHUYỂN CÀNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Phải tái sinh luân hồi không có quyền chọn lựa có nghĩa là chúng ta sẽ phải lìa bỏ thân này. Không chọn mà chết. Không chọn mà lìa thân. Không chọn mà phải tái sinh. Đây là một trong những nỗi khổ của luân hồi. Chúng ta đã có thân người, cũng đã có thân của tất cả mọi loài khác, súc sinh, trời, atula, quỷ đói, địa ngục, không có thân nào là chúng ta chưa từng có, chưa từng bỏ, và đã như thế hàng vô lượng lần rồi.

§ Cũng như mọi lạc thú thế gian khác, đến cả đời sống trường thọ đầy khoái lạc của cõi trời dục giới rồi cũng phải chấm dứt. Khi ấy, điện ngọc sẽ biến thành nhà sặc nung không cửa hay cửa sổ, thực phẩm cam lồ thành dung nham đổ vào họng, nền ngọc lưu ly phẳng mịn thành cánh đồng lưỡi lam, và thiên nam thiên nữ xinh đẹp thường chơi với mình nay vì nghiệp cảm mà biến thành ngục tối đầu thú dị dạng, chuyên lo việc tra tấn. Lầu thành tỏa sáng như mặt trời mặt trăng trở thành cõi tối đen, đến cả thân của chính mình cũng không thể nhìn thấy.

§ Thân thể nào có trong đời này cũng đều phải bỏ lại. Dù là thân thể đẹp nhất cũng sẽ mất vì vậy chẳng có gì trong cõi luân hồi này là có thể trông cậy vào được. Ngay trong đời này đã thay đổi, hưởng chi khi chết, sẽ mất hết. Thân này chỉ có trong khoảnh khắc, rồi sẽ bỏ ta mà đi. Chẳng lý do gì phải quyến luyến, cho dù nó có là sở hữu thân thiết nhất của ta.

- # Không chọn mà vẫn phải vô số lần bỏ lại thân tái sinh luân hồi
- # Dù có sinh vào cõi trời dục giới thì cũng vẫn có ngày phải chết và sinh vào địa ngục
- # Thân này chỉ có trong khoảnh khắc, chẳng lý do gì phải quyến luyến

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! **1.3 Cứ phải liên tục lìa bỏ thân này**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 216 — CHÚNG TA ĐÃ PHẢI VÔ SỐ LẦN CHỊU KHỔ ĐAU CỦA TỪNG LOẠI CHÚNG SINH KHÔNG SÓT LOẠI NÀO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Luân hồi còn một nỗi khổ khác, đó là sau khi lìa thân thì lại phải tái sinh thêm lần nữa. Lìa thân này để vào thân khác, dính vào noãn trong thai mẹ. Mẹ đời này cho ta thân này, cũng như mẹ đời trước cho ta thân trước. Và trước đó lại có một bà mẹ khác, và trước đó nữa, trước trước đó nữa... như tấm gương này phản chiếu tấm gương kia, phản chiếu lẫn nhau đến bất tận.

§ Hãy nghĩ đến từng chúng sinh trong từng cõi, và từng việc xảy ra trong đời sống của họ. Chúng ta đã tái sinh vô số lần. Mỗi thân tái sinh ấy đã phải chịu khổ, hầu hết rất kinh khiếp. Kinh sách nói rằng nếu gom lại thì nước mắt chúng ta đã từng rơi sẽ đầy khắp vũ trụ; đồng nung địa ngục đã bị đổ vào họng sẽ tràn ngập đại dương; sữa mẹ đã từng uống sẽ lấp cả không gian.

§ Đầu kẻ thù mà chúng ta đã chặt khi ra trận sẽ chất thành đống to hơn cả thế giới. Rác rưởi mà chúng ta đã ăn như là heo, chó, xác chết và các chúng sinh khác sẽ chất cao hơn cả núi Tu di, vua của các núi. Và, đương nhiên là trừ phi thoát khỏi sinh tử luân hồi, bằng không mớ rác rưởi mà chúng ta nuốt vào cũng khổng lồ như thế. Mớ phần dơ mà chúng ta đã ăn khi sinh làm dòi bọ, nếu gom lại sẽ đầy ắp thái bình dương. Nghĩ lại thấy thật khó mà chịu nổi.

- # Từ vô lượng sinh tử, mỗi lần lìa bỏ thân này chúng ta đều lại phải tái sinh
- # Mỗi thân tái sinh luân hồi đều phải chịu khổ, hầu hết là loại khổ đau kinh khiếp
- # Khổ đau mà chúng ta phải chịu to lớn không thể tưởng, và sẽ tiếp nối trừ phi thoát được sinh tử luân hồi

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! **1.4 Cứ phải tái sinh mãi**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 217 — CHỈ TRONG KHOẢNH KHẮC MÀ ĐỌA TỪ TRÊN CAO XUỐNG VỰC THẳM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cứ phải thay thân, đổi phận, chúng ta không thể biết được mình sẽ đi về đâu trong cõi luân hồi này. Vô số lần làm vua ngồi trên ngai vàng thống lãnh đại quân, và vô số lần rơi vào kiếp sống cùng cực cõi ác đạo. Vô số lần sống trong giàu sang nhung lụa, chỉ để lìa bỏ tất cả, đi vào chốn khổ đau kinh khiếp đến mức dù chỉ tưởng tượng cũng không tưởng tượng ra nổi.

§ Không có cảnh nào trong luân hồi chúng ta chưa từng trải qua. Không có thứ gì mới mẻ chưa từng biết. Chúng ta có thể ghen tị khi thấy mình tinh điện ảnh có những căn biệt thự vĩ đại, những chiếc du thuyền đắt giá, nhưng chúng ta cũng đã từng sống trong cảnh ấy hàng vô số lần rồi. Chúng ta có thể cho rằng đứng đầu cả một quốc gia với cả triệu người răm rắp làm theo ý mình là loại kinh nghiệm

mới mẻ, nhưng chúng ta đã từng trị vì nhiều vương quốc hơn cả số sao ở trên trời.

§ Lạc thú thế gian không tăng mà cũng không bền. Muốn vui thì mỗi lần mỗi phải ra sức, vì vậy gây dựng hạnh phúc dù cố gắng đến đâu cũng không đủ và không có kết quả. Chúng ta đuổi theo một thứ gì ở bên ngoài, bắt được, rồi mất, mọi nỗ lực đều chỉ hoài công. Nhiều người mơ một đời sống sung túc, ngồi xe ngon, mặc áo đẹp, ăn đồ thượng phẩm, và họ cật lực làm việc chịu đủ mọi khổ nhọc để có được đời sống ấy. Nhưng cho dù rốt lại có đạt được đời sống mình luôn mơ ước, mơ vẫn chỉ là mơ. Như một giấc mơ, tất cả tồn tại trong một khoảng thời gian cực ngắn, rồi tan.

- # Chúng ta đã vô số lần rơi từ cuộc sống giàu sang vô tận vào nỗi khổ đau khủng khiếp
- # Trong luân hồi không có cảnh nào chúng ta chưa từng sống qua, nhưng chẳng giúp được gì
- # Dù có đạt được cuộc sống mình mơ ước thì cũng chẳng mấy chốc đã tan

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! **1.5 Cứ sẽ mãi đọa rơi**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 218 — KHÔNG AI CHIA SẺ CÙNG TA ĐOẠN ĐƯỜNG ĐI HAY ĐẾN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chúng ta một mình chào đời, một mình lìa đời. Những lúc ấy, không một ai có thể cùng ta san sẻ nỗi đau. Đã gieo nghiệp để phải chịu khổ thì khổ ấy bắt buộc phải chịu. Không ai có thể giúp khi ta đi vào thai mẹ, ở trong thai mẹ, hay mở mắt chào đời. Không một ai có thể giúp khi ta qua cửa tử, vào cõi trung ấm. Thân nhân bằng hữu dù có vây kín xung quanh, đến trước thềm sinh tử chúng ta vẫn phải một mình mà đi.

§ Cả trong đời sống cũng đã phải một mình chịu khổ. Đâu ai có thể đỡ nghiệp dùm ta, chịu thay cho ta. Đau bụng tiêu chảy đâu thể nhờ bạn đau dùm. Nhức đầu cũng đâu thể vất ra cho người khác gánh thế.

§ Loại khổ này còn được gọi là “khổ không ai giúp.” Khi chết, thân thức lìa khỏi xác như sợi tóc bị tuốt ra khỏi tảng bơ, không dính theo được chút gì. Chúng ta không những phải bỏ lại thân xác mà cả sở hữu và người thân cũng phải bỏ lại phía sau. Không ai có thể theo cùng, cũng không ai giúp được gì cho ta. Dù có là người quyền thế nhất thế gian, với cả ngàn vạn quần thần, cả tử con dân sẵn sàng chết thay cho mình, rồi vẫn phải một mình mà đi. Quần thần hay con dân, bác sĩ hay y tá, tài sản hay quyền lực, không gì có thể đi theo thân thức trên đoạn đường vào kiếp sau.

- # Chúng ta một mình chào đời, một mình lìa đời, trên đoạn đường này không một ai có thể cùng ta san sẻ nỗi đau
- # Ngay trong cuộc sống cũng đã phải chịu khổ một mình
- # Khi lìa đời, không những phải bỏ lại thân xác, cả sở hữu và người thân cũng phải bỏ hết lại ở phía sau



! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

! 1.6 Cứ phải đau và chết một mình

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 219 — LUÂN HỒI TRÔNG THẬT HẤP DẪN, NHƯNG CẦN PHẢI THẤY CHẤT ĐỘC Ở BÊN TRONG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Quán về sáu khổ luân hồi, quan trọng là phải rút ra kết luận cho thật vững chắc. Luân hồi không có gì cố định, cũng không có gì thỏa mãn. Vì không biết điều này nên cứ phải nhảy từ hết thân này sang thân khác, không bao giờ ngưng. Chúng ta phải dốc tâm làm hết những gì cần phải làm để bẻ gãy vòng xoay của luân hồi, không còn bị dấn vế hấp dẫn của luân hồi dụ dỗ.

§ Nếu không quyết tâm kiên trì quán khổ luân hồi và những đề mục Lam-rim khác thì sẽ sự hiểu sẽ không đủ sâu để có thể khiến đời mình thay đổi. Cứ thế mà bị lòng tham và các loại vọng tâm phiền não khác khống chế. Hiểu biết thì nhiều nhưng chỉ toàn là chữ nghĩa khô khan, trong tim không cảm nhận được gì. Chúng ta cần cả hai, vừa phải hiểu về lý thuyết bằng cách học cho thật sâu và thật kỹ giáo pháp Lam-rim, vừa phải đưa hiểu biết của mình vượt tầm lý thuyết đến với kinh nghiệm tâm thức bằng cách tu cho thật vững pháp tu thiền. Càng tiến bộ thì hiểu biết sẽ càng nâng cao pháp thiền và pháp thiền sẽ càng nâng cao hiểu biết. Ban đầu có thể thấy rất khó, nhưng rồi sẽ càng lúc càng dễ hơn.

§ Chúng ta thường tưởng rằng tình thân là thứ gì bền vững, trường tồn, mang lại sự thỏa mãn; rằng tài sản sẽ mang đến cho ta hạnh phúc lâu dài; và thân xác sẽ có thể mang đến cho mình lạc thú giác quan. Cái bẫy này nhất định phải thấy, đừng để bị lừa. Có như vậy thì khi bạn biến thành thù, tài sản bỏ ta đi, và thân này phải lìa bỏ, chúng ta cũng vẫn bình thản đối mặt, không lo không sợ. Chúng ta sẽ thấy mình không lìa xa nguồn hạnh phúc chân thật vĩnh cửu mà là lìa xa nguồn khổ đau.

- # Khi quán về sáu khổ thì phải hạ quyết tâm bẻ gãy vòng quay của luân hồi
- # Phối hợp hiểu biết kiến thức với pháp tu thiền sẽ giúp ta thoát vòng chữ nghĩa khô cằn
- # Phải nhìn cho ra cái bẫy của luân hồi, đừng để bị lừa

! KHỔ LUÂN HỒI

! 1. Sáu loại khổ chung

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

## #NGÀY 220 — KHÔNG LÀM GÌ CÓ CHUYỆN TẠM NGHỈ TÁI SINH LUÂN HỒI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Có những loại khổ chung cho mọi chúng sinh trong luân hồi, và những loại khổ riêng cho chúng sinh cõi thiện đạo. Nếu không xét kỹ, chúng ta sẽ cho rằng giàu là vui mà nghèo là khổ, rồi cứ thế mà muốn được thoải mái sang giàu, sợ cảnh vất vả nghèo khó. Tuy vậy, nếu chịu khó tìm hiểu về sáu khổ và tám khổ thì sẽ bắt đầu thấy ra được toàn bộ luân hồi đều chỉ là khổ, và thấy mình có thể bẻ gãy được ràng buộc sinh tử luân hồi.

§ Nhiều lúc tôi thấy buồn khi nhìn hành khách khiêng xách tay đưa vào hộp hành lý trên đầu, nao nức với chuyến bay xa, tạm gác lại việc làm và những lo toan thường nhật trong một khoảng thời gian ngắn. Rõ ràng là họ chẳng có chút khái niệm gì về sinh tử và nghiệp cũ đang thắt chặt, cũng không thấy được rằng đi chơi như vậy không phải để thoát khổ mà chỉ để buộc càng thêm nhiều phiền não và nghiệp vào mình.

§ Họ không có chút khái niệm gì về thực tại, không biết vì đâu mà khổ, phải làm gì để thoát khổ đau. Mọi hoạt động của họ, ở chỗ làm hay chỗ nghỉ, đều xuất phát từ cái tâm bất thiện và sẽ dẫn đến kết quả khổ đau. Nếu đi làm để gieo nhân bất thiện và nghỉ hè để gieo nhân bất thiện, vậy có khác gì nhau? Nghỉ như vậy thì mở lòng từ bi cho khắp chúng sinh không khổ, cho người nghèo nhất cũng như người giàu nhất, cho người bù đầu trong công sở, hay người đang nằm thư giãn trên bãi biển miền nhiệt đới.

- # Tám loại khổ trong cõi người cho ta thấy nghèo là khổ mà giàu cũng là khổ
- # Nhiều người không có chút khái niệm gì về sinh tử và nghiệp, không biết đâu là nguyên nhân gây khổ và muốn thoát khổ thì phải làm sao
- # Dễ mở lòng từ bi cho những người vô minh không thấy được thực tại

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### #Ngày 221 — CHÚNG TA HẦU HẾT KHÔNG AI NHỚ ĐƯỢC KHỔ ĐAU MÀ MÌNH ĐÃ TRẢI QUA KHI CHÀO ĐỜI — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Chúng ta cho rằng nhập thai và chào đời thì có gì là khổ, nhưng khổ này rất thật. Tâm của mẹ và tâm của thai nhi không phải là một, nên đến cả mẹ cũng không thể biết hết thai nhi trong bụng vất vả thế nào. Thật sự là hoàn cảnh trong thai mẹ khiến cho thai nhi cả thân lẫn tâm đều vất vả khổ sở.

§ Sinh linh bé nhỏ này bị kẹt trong một khoảng không chật hẹp, chật hẹp đến nỗi chẳng được mấy chút tự do. Bất cứ hành động bất ngờ nào của mẹ cũng đều ảnh hưởng đến thai nhi, ăn đồ quá nóng, quá lạnh, hay quá cay. Thai nhi bị nhốt gần chất thải hôi thối, dễ bị ảnh hưởng vì hoạt động của hệ tiêu hóa và hệ hô hấp của người mẹ. Khổ đau này có thể khó thấy, khổ đau chào đời dễ nhận ra hơn.

Khi bị tống ra khỏi thai mẹ, thai nhi phải chịu sức ép tột cùng tất cả những gì đã từng phải chịu. Đi qua khe cửa tử cung với tốc độ chậm, cảm giác không khác gì bị nghiền giữa hai vách đá.

§ Khổ đau dữ dội này, chào đời rồi vẫn chưa hết. Da trẻ sơ sinh mỏng đến nỗi khí ấm trong phòng sanh vẫn là quá lạnh, quá khó chịu. Được quấn vào lớp vải mịn cỡ nào, trẻ sơ sinh vẫn thấy như bị gai nhọn cào rách. Ngoài khổ đau thể xác ra, trẻ sơ sinh còn phải chứng kiến những cảnh tượng hãi hùng, không kém gì lúc chết. Vì vậy thấy trẻ sơ sinh khóc thì đừng nghĩ rằng em khóc không có lý do.

- #Chúng ta thường không nghĩ đến khổ đau tinh thần và thể xác khi nhập thai và khi chào đời
- #Bị kẹt trong thai mẹ rồi lại phải đi vào hành trình khổ đau qua cửa tử cung
- #Chào đời rồi khổ đau vẫn dữ dội, chẳng trách gì trẻ sơ sinh hay khóc

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! **2.1.1 Khổ vì sinh**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 222 — KHÔNG AI MUỐN THÂN MÌNH GIÀ YẾU NHƯNG KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC ĐIỀU NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mặc dù quá trình lão hóa đã bắt đầu ngay từ lúc thọ sinh, nhưng khổ vì già chủ yếu là khoảng thời gian chúng ta thấy ra mình đã già, biết thân xác này sẽ không trường tồn, đã bắt đầu muốn bỏ ta mà đi, cứ bệnh mãi, càng lúc càng yếu, sức lực không còn. Mắt phải đeo gương, tai nghe không rõ. Giác quan càng lúc càng kém mờ nên không còn thú vị trước cảnh trần. Chúng ta thấy ra cái chết là hiện thực.

§ Còn trẻ thì thân thể cường tráng khỏe mạnh. Da căng, tóc dày dạn tươi thắm. Bỗng một ngày soi gương thấy sợi tóc bạc đầu tiên. Dĩ nhiên đâu có ai không già, nhưng bây giờ đã có được bằng chứng hiển nhiên. Rồi càng ngày càng thấy nhiều dấu hiệu già nua hơn. Thân thể ồm đần, nếp nhăn xuất hiện. Gương mặt tưởng sẽ luôn xinh đẹp nay đã mất nét, tóc bạc thêm nhiều, da càng thêm nhăn. Chẳng mấy chốc da dẻ chẳng khác gì chiếc áo lụng thụng không vừa kích cỡ.

§ Lúc chưa già có một pháp quán rất hay đó là quán mình khi già sẽ ra sao. Tưởng tượng đến lúc làm gì cũng thấy đau, sức yếu đến nỗi tay không nhắc nổi thứ gì, chân không bước quá được vài bước, mắt không thấy rõ, tai cũng không nghe rõ, việc gì cũng phải trông cậy vào người khác, từ việc ăn uống cho đến tắm rửa, thay áo quần. Với tuổi già thì mỗi ngày là một lời nhắc nhở mạng sống của mình đang ngắn đi, sức sống đang lụi dần, giác quan và khả năng hoạt động từ từ tan biến.

- #Khổ vì già chủ yếu là khoảng thời gian khi ta nhận ra là mình đã già
- #Thân thể trẻ trung tràn đầy sức sống nay đang dần yếu đi và già đi
- #Chưa già thì hãy nên quán xem khi già mình sẽ như thế nào

- ! KHỔ LUÂN HỒI
- ! 2 Khổ thiện đạo
- ! 2.1 Tám loại khổ cõi người
- ! **2.1.2 Khổ vì già**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 223 — PHẢI CHỊU NHIỀU CƠN BỆNH KHÁC NHAU, KHÔNG CÓ QUYỀN CHỌN LỰA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Già thì sẽ bệnh. Bệnh là bạn đồng hành của tuổi già. Nhưng dù chưa già cũng có rất nhiều tật bệnh đón đầu phải chịu. Chắc ai cũng đồng ý với Thầy, bệnh tật là thứ khổ đau ai ai cũng muốn tránh.

§ Bệnh thì thân thể biến đổi. Bị cảm lạnh thì nước mũi chảy. Bị cao máu là mặt đỏ ửng. Nhiều thứ bệnh khiến chúng ta trở nên xấu xí, da dẻ vàng bết, rồi chết. Chúng ta bị bứt rứt trên da, bị bứt rứt trong thân thể, chúng ta bị sốt xuất huyết, ói mửa, ớn lạnh. Ngoài khó chịu thể xác hãy còn nỗi lo tinh thần. Chúng ta mất hết sáng suốt, đời sống không còn gì khác hơn ngoài cơn bệnh này. Chẳng có gì vui. Không thể đến nơi mình thích đi, ăn món mình thích ăn, và vì ham muốn lạc thú giác quan nên ta thấy khổ. Không ai thích uống thuốc, vậy mà có khi mỗi ngày phải uống hàng chục viên thuốc, với đủ loại tác dụng phụ khó chịu. Cũng có thể phải chụp X-quang hay hóa trị. Cảm giác giống như trị bệnh còn tệ hơn cả bị bệnh. Rốt lại, vương trọng bệnh thì luôn phải sống với nỗi lo âu sợ chết.

§ Sống hay chết không hoàn toàn tùy thuộc vào tài năng của bác sĩ hay hiệu quả của thuốc. Đã gieo nghiệp chết vì bệnh ấy thì sẽ chết vì bệnh ấy, bằng không thì thôi. Chúng ta nếu không bị phiền não và nghiệp khổng chế thì ngay từ đầu đã chẳng cần gì phải đối phó với tật bệnh.

- #Không ai muốn bệnh như cứ phải chịu bệnh chịu đau
- #Thân thể thay đổi khi bệnh, không thể sống vui, phải chịu khổ sở, sợ hãi, rồi chết
- #Bệnh tật không nằm trong tầm kiểm soát của ta mà là do phiền não và nghiệp khổng chế

- ! KHỔ LUÂN HỒI
- ! 2 Khổ thiện đạo
- ! 2.1 Tám loại khổ cõi người
- ! **2.1.3 Khổ vì bệnh**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 224 — CUỘC ĐỜI NHƯ MỘT MÀN KỊCH, Ở ĐÓ CÓ TA SINH RA, SỐNG**

## **MỘT ĐỜI NGẮN NGŨI, RỒI CHẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Rồi một ngày cái chết nhất định sẽ đến. Cuối cuộc sống là cái chết, chỉ đơn giản thế thôi, đâu ai làm được gì. Dù sợ hãi đến đâu, tiếc nuối đến đâu, dù có hối hận sao mình không tu theo chánh pháp để phát triển thiện tâm, rồi cái chết cũng vẫn đến. Dù tin có tái sinh luân hồi hay không tin, rồi cũng vẫn chết. Cá nhân con người mà mình gọi là “tôi” đó, nâng niu cung phụng bấy lâu nay, nó sẽ ngừng hiện hữu. Tâm thức vi tế sẽ tách khỏi cái xác vô dụng này để đi vào một kiếp sống khác.

§ Chết sẽ đến, bất kể mình muốn gì hay cần gì. Đến khi chết chúng ta phải bỏ hết lại ở phía sau. Tất cả sở hữu tích lũy trong đời, tất cả bạn bè, gia đình, người thân, đồng nghiệp, đối thủ cạnh tranh, kẻ thù, kể cả thân xác này đây, tất cả đều sẽ ngừng hiện hữu, chúng ta sẽ phải lìa bỏ xác thân này để đi vào kiếp tái sinh kế tiếp. Vì vậy mới khổ đến như vậy khi chết, phải bỏ lại hết mọi thứ quen thuộc. Càng luyến chấp tài sản, thân nhân, bằng hữu và thân xác của mình thì lại càng khổ đau.

§ Trừ phi đã hòa được đời mình vào chánh pháp, bằng không dù sợ đến đâu cũng không thoát nổi. Dù có tin rằng chết là hết, không hiểu gì về nghiệp, vẫn sẽ phải kinh hoàng trước những gì xảy ra khi chết, khi ấy dù muốn cũng không còn thời gian để chuẩn bị. Chết với tâm bất thiện thì sẽ vì nghiệp cảm mà thấy cảnh tượng kinh hoàng, nghe âm thanh dữ dội, đều là điềm báo trước của một kiếp sau khổ đau. Tâm dù ngập ngụa trong hoảng sợ vẫn phải rời thân. Đây là điều chắc chắn có thể xảy ra cho chúng ta.

- #Dù sợ hãi, tiếc nuối, hay dù không tin, cái chết nhất định sẽ có ngày đến viếng
- #Khi chết chúng ta bị tách lìa khỏi tài sản, thân nhân, bằng hữu, và thân xác của mình
- #Trừ phi hòa đời mình vào chánh pháp, bằng không sẽ phải chịu nỗi sợ hãi khổ đau cùng cực

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! 2.1.4 Khổ vì chết

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 225 — CHÚNG TA TẠO ĐỦ TRÒ HƯ HUYỄN, DÍNH VÀO LẠC THÚ GIÁC QUAN VÀ KẾT THÚC TRONG TAI HỌA — LAMA YESHE**

§ Trong toàn bộ vũ trụ này, chúng ta chọn lấy một nguyên tử — người mình yêu — một nguồn năng lượng bé tẻo teo, và tuyên bố, “Tôi yêu.” Với ngàn ấy luyến ái, chúng ta đổ cả một khối năng lượng khổng lồ lên trên mỗi một đối tượng cụ thể này thôi, ngay từ đầu đã tự nhiên dồn mình vào thế xung đột. Bồi đắp khối luyến tham dữ dội như vậy, tạo trong mình cả một quả bom nguyên tử tâm lý. Nguồn năng lượng bên trong bị lệ thuộc nặng nề vào đối tượng bên ngoài — là một người con gái, con trai, hay bất cứ thứ gì — đến nỗi đối tượng nhúc nhích chút xíu cũng đủ khiến chúng ta chấn động dữ dội. Tâm chấn động. Đời sống chấn động.

§ Đối tượng này lại là thứ vô thường, vốn luôn thay đổi, thay đổi nữa, thay đổi mãi. Nhưng lòng tham luyến lại không thích sự thay đổi, nó muốn mọi thứ phải đứng yên một chỗ. Nên khi sự vật thay đổi, nó

sẽ thấy bất an, nổi chứng hoang tưởng. Rồi đến khi thật sự phải lìa xa đối tượng luyến ái, vì chết hay vì lý do gì khác, thì lại, “Ôi, đời tôi thế là hết.” Đương nhiên là không đúng. Có thấy tham luyến nó phóng đại mọi sự giỏi đến mức nào không? “Cuộc sống tôi nay còn đâu.” Trước còn, nay tự dung không còn nữa à? Tin được không? Bấy nhiêu đủ thấy khái niệm tham chấp cơ bản này nó thật sự thích phóng đại và làm quá lên như thế nào. Niềm vui của ta đâu thể chỉ tùy thuộc vào mỗi một nguyên tử khác. Lối suy nghĩ duy vật này thật vô lý. Toàn bộ đều sai quá sai.

§ Thế giới ngày nay con người luôn sợ mất nhau. Họ luôn lo lắng, “vợ tôi sắp chết; bạn trai sắp bỏ tôi đi; bạn gái tôi sắp biến mất.” Mọi nỗi lo âu này đều phát xuất từ lòng tham, quá bận tâm cho niềm vui của chính mình. Dù gọi đó là niềm vui, thật ra chẳng vui gì cả.

- #Tham luyến đối tượng bên ngoài là tạo cho mình cả một quả bom nguyên tử tâm lý
- #Ngoại vật đương nhiên luôn thay đổi, khiến âu lo hoang tưởng nổi lên
- #Chúng ta sống trong nỗi sợ xa lìa những gì mình tưởng là vui

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! **2.1.5 Khổ vì thích mà phải xa**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 226 — CHƯA THOÁT LUÂN HỒI CHƯA THỂ DỨT ÂU LO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chúng ta không những khổ vì không có được điều mình muốn mà còn khổ vì phải gặp những thứ mình không ưa. Tiếp xúc với kẻ thù, nuốt món không hợp vị hay chịu cảnh vất vả thân tâm, khổ đau loại này khiến chúng ta suốt đời điên đảo.

§ Cứ không vừa lòng và bất mãn như thế thì chẳng sống được bình yên. Có nhiều bao nhiêu cũng vẫn muốn thêm. Vẫn làm việc, lên kế hoạch, bày mưu tính kế, tìm đủ mọi phương pháp mới mẻ để tích lũy được nhiều hơn, như thể mình sẽ sống đời, ít gì cũng vài ba thế kỷ. Thử nghĩ mà xem, mình vì lo cho tám thân này đã phải làm hết những gì! Phí bao công sức chỉ để giữ cho thân này khỏi đói, lạnh, tật bệnh, tấn công, và sau cùng là khỏi chết. Đời sống này cả là một cuộc đấu tranh không ngừng để thoát cảnh hiểm nguy, gần như bán thân làm đầy tớ chỉ để thực hiện mục tiêu ấy. Sự thật này chúng ta có thể tự bịt mắt không muốn thấy, nhưng sâu thẳm trong tâm chúng ta luôn biết rõ mọi nỗ lực của mình đều mang tính chất của khổ đau.

§ Dù vất vả nhiều năm để gây dựng đời sống an toàn, nhưng chỉ cần hoàn cảnh biến đổi một chút là đã vướng bệnh hay gặp cảnh bất hạnh khác. Được chở che thì khó chứ gặp khổ nạn lại rất dễ. Dù đủ may mắn đạt được thành tựu, tưởng sẽ sống thoải mái xứng đáng, không ngờ lại là nguyên nhân mang đến thêm nhiều khổ đau. Nói ví dụ dành dụm đủ tiền để đi du lịch, nhưng trên đường đi gặp tai nạn khủng khiếp. Hoặc vào nhà hàng sang trọng nhưng lại bị trúng độc thực phẩm. Khổ đau cứ thế ập đến, chẳng cách gì tránh nổi.

- #Phải gặp thứ gì mình ghét, ví dụ như gặp kẻ thù, là nguyên nhân tạo khổ
- #Đời sống này cả là một cuộc đấu tranh vô vọng để tích lũy tiền tài và trốn tránh hiểm nguy
- #Cả những thứ giúp sống thoải mái cũng thường là nguyên nhân mang đến thêm nhiều khổ đau

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! **2.1.6 Khổ vì ghét mà phải gần**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 227 — VÌ HẠNH PHÚC MÀ LÀM BAO NHIÊU VIỆC, HẦU NHƯ CHỈ ĐỂ RƠI VÀO BẤT HẠNH— LAMA YESHE**

§ Từ sáng thức dậy đến tối đi ngủ, và cả trong giấc mơ, chúng ta luôn bị lòng tham thúc đẩy. Giác quan nào cũng thèm món của mình. Mắt thèm thấy sắc đẹp; tai thèm nghe tiếng êm; mũi tích cực ngửi mùi thơm, ghét mùi thối; lưỡi luôn tìm vị lạ; còn xúc giác thì luôn khao khát đủ loại va chạm khác nhau.

§ Thèm khát như vậy là vì muốn được hạnh phúc. Nhìn từ khía cạnh này, mọi người đều bình đẳng như nhau. Chúng ta ai cũng muốn được hạnh phúc — dù có thể là mỗi người định nghĩa hạnh phúc một kiểu khác nhau — và không ai muốn mình gặp khổ đau thất vọng, dù chỉ mảy may. Nếu chịu khó xét kỹ sẽ thấy mình làm việc gì cũng đều vì để có cảm giác dễ chịu, hoặc vì để tránh cảm giác khó chịu.

§ Ngoài hạnh phúc ra chúng ta đâu muốn gì khác, vậy mà đời sống lại ngập tràn khổ đau bất mãn. Làm lụng vất vả có được thứ gì thì lại bị hỏng, bị mất, bị cướp, hay chỉ đơn giản là không còn mang đến sự thỏa mãn. Bạn đời mình thương yêu rất mực bỗng biến thành kẻ thù tệ hại nhất, hay lia đời bỏ ta lại quạnh hiu một mình. Công việc trước kia khao khát biết bao, nay thành gánh nặng nuốt hết thời gian sức lực của mình. Hạnh phúc cứ thế vượt khỏi tầm tay. Tựa như càng gắng tìm hạnh phúc lại càng chuốc lấy bất hạnh. Đời sống giống như một cuộc chạy đua vô nghĩa; vì muốn hạnh phúc mà cứ phải chạy vòng quanh, cho đến khi kiệt sức trong vô vọng.

- #Chúng ta luôn bị lòng tham thúc đẩy, từ sáng thức dậy cho đến tối đi ngủ
- #Ai cũng muốn được hạnh phúc, không muốn gặp chút khổ đau bất mãn nào
- #Đời sống của chúng ta tràn ngập khổ đau bất mãn, hạnh phúc cứ mãi vượt khỏi tầm tay

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! **2.1.7 Khổ vì không đạt được điều mình muốn**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 228 — CÒN NĂM UẨN PHIÊN NÃO THÌ HẠT GIỐNG KHỔ ĐAU VẪN CÒN TRONG TA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khổ đau thứ tám trong tám loại khổ đó là bởi vì thân tâm của chúng ta là do phiền não và nghiệp sinh ra nên chúng ta vĩnh viễn bị trói vào với khổ đau. Nhu cầu của cái thân phàm tục và cái tâm phiền não này sẽ luôn bắt ta tạo ác nghiệp, cứ thế mà chịu khổ. Có thể xem năm uẩn này là năm cái hủ chứa trọn khổ đau của quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng là sản phẩm của khổ đau quá khứ, là cảnh khổ trong hiện tại, và là thủ phạm gieo khổ cho tương lai.

§ Vì tâm chứa vết hằn của ác nghiệp nên chúng ta gieo nhân tạo khổ cho tương lai, và vì vốn là từ phiền não và nghiệp sinh ra nên chính thân tâm này là công cụ tạo khổ, mang đến già, bệnh và chết, cùng rất nhiều khổ đau tinh thần khác không thể tránh khỏi. Khổ vì già bắt đầu từ lúc chúng ta nhập thai mẹ và chấm dứt khi gặp khổ vì chết. Ở giữa nhập thai và lìa đời, chúng ta luôn vì năm uẩn phiền não này mà phải chịu đủ loại khổ đau khác. Thân này còn thì hành khổ còn. Chúng ta vốn là thứ sinh ra từ khổ đau và chết đi trong khổ đau.

§ Bất kể sinh vào sáu cõi luân hồi này với thân nào thì thân ấy cũng đều mang tính chất của khổ đau. Không hy vọng gì có được sự yên vui chân chính dù chỉ trong khoảnh khắc, thậm chí đến cả thứ yên vui tạm bợ nhất thời cũng khó tìm. Gánh nặng khổ đau phải khuân theo này có thể ví như khối sắc nung khổng lồ đồng nhất với lửa, vĩnh viễn xích vào lưng ta. Đi đâu cũng phải vác theo.

- #Vì thân tâm này do phiền não và nghiệp sinh ra nên chúng ta vĩnh viễn bị cột vào với khổ
- #Từ khi vào thai cho đến khi chết, năm uẩn là công cụ tạo khổ đau
- #Đi đâu cũng phải vác khổ theo như vác khối sắc nung đỏ trên lưng

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.1 Tám loại khổ cõi người

! 2.1.8 Khổ vì ngũ uẩn này vốn là phiền não

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 229 — CÓ NHỮNG CỎI CAO HƠN CỎI NGƯỜI, CHÚNG SINH Ở ĐÓ SỐNG TRONG LẠC THÚ CẢ NĂM MƠ TA CŨNG KHÔNG NGHĨ TỚI, NHƯNG VẪN CHỈ LÀ KHỔ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Xét về lạc thú thì cõi a tu la cao hơn cõi người và thấp hơn cõi trời. Loài a tu la trông giống loài trời ở chỗ thân thể xiêm y đều rất đẹp, nhưng vẫn không thể sánh với loài trời. Năng lực của loài A tu la cũng vậy, cao hơn cõi người xa, nhưng vẫn không sánh nổi với cõi trời.

§ Có được rất nhiều những vẫn quá ít so với cõi trời ở trên, đó là cảnh sống của loài a tu la. Nhìn cảnh tráng lệ huy hoàng cõi trời, loài a tu la điên cuồng ghen tức, đau như gai nhọn xuyên tim. Về đẹp vợ



mình chẳng là gì so với sắc đẹp của thiên nữ cõi trời. Họ vì vậy liên tục kéo quân gây chiến với loài trời. Suốt đời cứ phải chứng kiến cảnh loài trời thành thoi trong những vườn khu vườn xinh đẹp với cả trăm người vợ vây quanh, loài A tu la quyết định mình phải chiếm hết. Vì vậy họ luôn mang vũ khí tinh xảo đi đánh chiếm cõi trời. Nhưng đây luôn là cuộc chiến vô vọng, vì bất kể thế nào, khả năng và sức mạnh của loài trời luôn vượt họ rất xa.

§ Thấy cảnh sung túc sang giàu vượt bậc ở cõi A tu la, chúng ta có thể nổi lòng ham muốn, nhưng thật ra cõi này đầy khổ sở, ganh ghen, keo bẩn và chiến tranh. Loài A tu la thường được xếp thấp hơn loài người không phải vì mức sống mà vì tâm thái của họ. Họ có thể rất thông minh, nhưng không bao giờ có được khả năng hiểu chân tánh của thực tại, hay khởi lòng vị tha.

- #Cõi A tu la hưởng nhiều lạc thú hơn cõi người, nhưng thua cõi trời
- #Điên cuồng gì ghen tức đời sống xa hoa của loài trời, họ luôn gây chiến tranh
- #Trong cõi sống khổ khổ ấy, họ không bao giờ có được khả năng hiểu chân tánh của thực tại hay khởi lòng vị tha

! KHỔ LUÂN HỒI

! 2 Khổ thiện đạo

! 2.2 Khổ cõi a tu la

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 230 — NIỀM VUI LỚN Ở CÔI TRỜI LÀ CÁI BẦY DẪN VÀO ĐỊA NGỤC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chư thiên ở cõi trời dục giới hưởng được niềm vui lớn nhờ thiện nghiệp đã làm trong quá khứ. Tiếc thay khi sống ở cõi trời họ không được gì ngoài việc hưởng hết phần thiện báo của mình. Chìm đắm trong lạc thú, họ không còn tâm trí đâu để nghĩ đến bất cứ điều gì khác, nên không có khả năng tạo thêm thiện nghiệp. Đến khi thiện báo cạn hết, họ lại đọa rơi, chịu nỗi khổ lớn.

§ Chư thiên ở cõi trời hữu sắc được sinh vào đó là nhờ buông xả toàn bộ cảnh dục giới, hoàn thành chín bước tu thiền chỉ, đạt tịnh chỉ. Ở trong cõi định này, tâm có thể trụ vững nơi đề mục, thoát mọi niệm tưởng. Đây là đường tu thế gian, không phải đường tu giác ngộ, dù cả hai đường tu đều phải đạt tịnh chỉ như nhau. Chư thiên cõi trời hữu sắc chán ngán lạc thú giác quan trong luân hồi, nhưng tiếc thay họ không chán toàn bộ sinh tử luân hồi, ngược lại cho rằng an lạc cõi định là niềm an lạc chân chính.

§ Quán sự rỗng rang thì không làm gì phát được tâm bồ đề và khai được trí tuệ chứng tánh không. Không những không khai tuệ mà còn nuôi lớn vô minh, đọa sinh cõi thô lậu. Có khi còn tệ hơn. Khi chư thiên cõi trời vô sắc đối diện với cái chết, họ thấy mình sắp phải đọa rơi, nhớ lại những gì đã đưa mình đến chóp đỉnh cõi sinh tử. Họ nghĩ rằng bao công sức bỏ ra thật chẳng ích gì, đâu làm gì có giải thoát. Cứ thế tâm họ nổi tà kiến, đẩy họ vào địa ngục.

- #Tái sinh vào cõi trời sẽ khiến mình hưởng sạch thiện báo, chịu khổ đau lớn

- #Chư thiên cõi sắc giới đạt được pháp định hoàn hảo, nhưng không thuộc về đường tu giác ngộ
- #Quán sự rỗng rang chỉ nuôi lớn vô minh khiến sinh vào cõi thô lậu

! KHỔ LUÂN HỒI  
! 2 Khổ thiện đạo  
! **2.3 Khổ cõi trời**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 231 — NGOÀI KHỔ ĐAU THÔ LẬU HÃY CÒN NHIỀU LỚP KHỔ ĐAU KHÁC BUỘC TA VÀO SINH TỬ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong kinh Tứ Diệu Đế, đức Phật giải thích khổ đau có nhiều loại — sáu loại, tám loại, vân vân — nhưng chủ yếu có ba loại chính: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Mọi giáo pháp Phật dạy về khổ đều quy về ba loại khổ ấy. Hiểu được ba loại khổ này thì dễ dàng thấy được trọn biển khổ sinh tử đều nằm gọn trong đó.

§ Hành khổ là nền tảng của hai loại khổ còn lại. Khổ khổ và hoại khổ giống như bọt nước nổi trên mặt nước của hành khổ. Từ nước mà nổi lên bọt nước, tương tự như vậy, từ hành khổ mà sinh ra tất cả mọi khổ đau. Sống với hạt giống của vọng tâm phiền não thì làm việc gì cũng đều sinh thêm nhiều phiền não, gieo thêm nhiều chủng nghiệp vào dòng tâm thức, từ đó khổ đau trở quả càng nhiều. Chúng ta kẹt cứng trong cái vòng lẩn quẩn bất tận này. Sự thật là như vậy, đúng y như lời Phật dạy, không nói ngoa, không nói quá. Với trí toàn giác, đức Phật thấy rõ bản chất của thực tại, thấy chúng ta vướng kẹt trong luân hồi như thế đó, chịu khổ như thế đó. Y như lời Phật mô tả.

§ Không quán khổ đau của toàn bộ luân hồi thì sẽ chỉ biết tránh mỗi loại khổ đau thứ nhất là khổ khổ. Nếu biết được rằng hai loại khổ kia cũng trói ta vào luân hồi, đẩy ta vào khổ khổ, tự nhiên sẽ muốn tìm cách thoát mọi lớp khổ đau, kể cả hành khổ.

- #Kinh Tứ Diệu Đế tóm gọn mọi giáo pháp Phật dạy về khổ thành ba loại
- #Hành khổ là nền tảng của hai loại khổ kia
- #Hiểu được cả ba mức độ khổ này rồi sẽ tự nhiên kiếm cách thoát hết cả ba

! KHỔ LUÂN HỒI  
! **3 Ba loại khổ**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 232 — BẤT CỨ THỨ GÌ KHIẾN KHÔNG VUI ĐỀU THUỘC LOẠI KHỔ KHỔ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khổ khổ là thứ ai ai cũng đều nhận ra và đều muốn thoát. Thứ khổ này người biết, súc sinh biết, quỷ đói biết, chúng sinh cõi địa ngục cũng biết. Khổ khổ bao gồm tất cả mọi đờn đau phiền muộn quấy nhiễu thân tâm ai nấy đều muốn vất bỏ. Thứ gì chúng ta không ưa đều thuộc về khổ khổ.

§ Chỉ cần xem tin tức trên báo hay trên đài truyền hình là có thể thấy được vô số chúng sinh đang phải chịu khổ đau khủng khiếp. Chiến tranh, nạn đói, hạn hán, lũ lụt, và đủ loại thiên tai hoành hành gây khó khăn cho nhiều nơi, càng lúc thế giới này càng nhiều người đói kém hơn là no đủ. Nhưng dù thuộc thành phần thiểu số có được đời sống no đủ, họ vẫn phải chịu khổ đau tinh thần, làm mất hết cơ hội sống vui. Triệu phú luôn ngổn ngang lo lắng cho an nguy của bản thân và tài sản, cho những cuộc chiến với những ai đang lăm le muốn chiếm đoạt sở hữu của họ. Ăn mày có vấn đề của ăn mày, phú ông có vấn đề của phú ông. Cầu thủ đá banh có vấn đề của cầu thủ đá banh, người hâm mộ cũng vậy. Người diễn xiếc và người xem xiếc, chính trị gia và người bỏ phiếu, ai nấy đều có vấn đề riêng. Không có bất cứ mặt nào ở bất cứ xã hội nào mà lại không có vấn đề.

§ Hiểu được khổ khổ thì xem tin tức sẽ thành pháp tu giúp ta phát tâm buông sinh tử. Xem đài truyền hình, đi ngoài đường, thấy người khác gặp vấn đề, tất cả đều trở thành thiền quán về khổ khổ. Tất cả những gì mình thấy được đều là lời dạy về khổ nạn sinh tử luân hồi, cho chúng ta thấy rõ đây không phải là hạnh phúc chân chính, biết mình cần buông hết toàn bộ sinh tử luân hồi này.

- #Khổ khổ là thứ mà chúng ta ai nấy đều biết và đều muốn thoát
- #Nhìn vào bất cứ mặt nào của xã hội cũng đều thấy ra cả một đại dương khổ nạn
- #Hiểu được điều này thì chỉ đơn giản đọc báo cũng khiến ta thôi thúc muốn buông sinh tử luân hồi

! KHỔ LUÂN HỒI  
! 3 Ba loại khổ  
! **3.1 Khổ khổ**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 233 — BẤT CỨ THỨ GÌ TA TƯỞNG LÀ VUI THẬT RA CHỈ TOÀN LÀ BẤT HẠNH — LAMA YESHE**

§ Tổ Tsongkhapa nói rằng, “Còn trong luân hồi thì không bao giờ có được hạnh phúc.” Nghe mà nổi cơn trầm cảm, đúng không nào? Ý của Tổ là những kinh nghiệm khoái lạc có tự tánh ấy, mình tưởng đó là hạnh phúc nhưng thật ra không phải. Tổ cho ví dụ như sau:

§ Đói thì thấy khổ. Nếu không ăn thì sẽ càng lúc càng đói, nỗi đờn đau vì đói càng lúc càng tăng. Rồi được ăn, cảm giác đói biến mất, chúng ta ghi nhận đó là hạnh phúc. Gọi được ăn là hạnh phúc, nhưng

cái được gọi là hạnh phúc ấy thật ra chỉ là sự ngưng khổ vì đói. Không còn đói dữ dội nữa thì nói rằng, “Bây giờ tôi vui rồi, bây giờ thật thoải mái.” Quý vị có nghĩ đó là hạnh phúc hay không? Chỉ là ngưng cảm giác đói dữ dội, đó có phải là hạnh phúc chân chính hay không? Đây mới là câu hỏi cần đặt ra.

§ Ví dụ của Tổ thật đơn giản, thực tế. Chúng ta cần hiểu vấn đề một cách thực tế, đừng hiểu mông lung. Tổ dạy rằng khi đói mà được ăn, ban đầu sẽ thấy dễ chịu, nhưng cảm giác dễ chịu này từ từ sẽ biến thành khổ đau, vì ăn quá nhiều. Nói vậy dễ hiểu mà, đúng không? Tôi thấy quá đúng. Buổi tối lúc mới ăn tôi luôn thấy dễ chịu, nhưng ăn được một lúc thì bắt đầu thấy khó chịu. Mới ăn thấy dễ chịu thì gọi đó là vui. Nói cách khác, thứ vui này chỉ là do tâm phóng tưởng mà có. Mình tưởng một thứ gì đó là hạnh phúc, gọi đó là “hạnh phúc,” thật ra chỉ là thứ sẽ mang đến khổ đau.

- #Niềm vui có tự tánh mà mình có đây, thật ra không phải là hạnh phúc chân chính
- #Bắt đầu hết đói thì gọi đó là hạnh phúc
- #Tưởng một thứ gì đó là hạnh phúc, thật ra chỉ là thứ sẽ mang đến khổ đau

! KHỔ LUÂN HỒI

! 3 Ba loại khổ

### 3.2 Hoại khổ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 234 — KHÔNG HIỂU VỀ HÀNH KHỔ THÌ SẼ KHÔNG BIẾT VẤN ĐỀ MÌNH ĐẾN TỪ Đâu — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hành khổ là thứ cần hiểu và cần bỏ nhất. Khổ khổ thì đến cả loài súc sinh cũng hiểu được và không muốn. Nhiều người cũng thấy được sự tai hại của lòng tham, cốt lõi của hoại khổ. Nhưng hành khổ mới là thứ thật sự buộc ta vào luân hồi, là thủ phạm gây nên hai loại khổ kia.

§ Thân ngũ uẩn mình đang có đây chính là hành khổ. Như đức Đạt Lai Lama thường nhấn mạnh, “hành” có nghĩa là tất cả đều bị phiền não và nghiệp khống chế. Vì vậy mà thấy lo sợ, cô đơn, trầm cảm, với đủ loại cảm nhận tiêu cực khác. Tây phương có khoa tâm thần học và khoa tâm lý học tìm hiểu vì sao người ta gặp vấn đề trong cảm xúc. Thật ra câu trả lời nằm ở ngay đây. Vì vọng tâm phiền não nên tâm xáo trộn không vui. Vì tham nên bám dính vào cảm giác thoải mái vui vẻ, sợ gặp cảnh khó chịu không vui. Vì tham nên bận tâm việc thế tục. Trăm vạn vấn đề quấy nhiễu đời ta đều đến từ gốc rễ vô minh điên đảo lan tràn trong tâm. Gọi là “hành” bởi vì từ tập khí này, một khối tâm tương tự sẽ phát sinh. Thân ngũ uẩn đang có trong hiện tại sẽ sinh ra thân ngũ uẩn tương tự trong tương lai, để lại phải tiếp tục chịu ba loại khổ. Nói cách khác, khối hợp thể thân và tâm trong hiện tại sẽ tạo ra một khối hợp thể thân và tâm khác, ngũ uẩn của kiếp sau, vốn mang cùng tính chất khổ đau với kiếp này.

§ Với cái thân bất tịnh và cái tâm phiền não điên đảo này là đủ để phải chịu hành khổ. Thật không có vấn đề nào vĩ đại hơn vấn đề này. Vì lỡ lấy cái thân phàm phu này nên cả đời phải tất bật cung phụng nó như nô lệ. Có cái thân ô nhiễm này chẳng khác gì sống trong hố rác hay hố phân.

- #Hành khổ là thứ cần hiểu và cần bỏ nhất

- #Dưới sự khống chế của phiền não và nghiệp, chúng ta đời đời trôi lăn trong khổ đau
- #Có cái thân ô nhiễm này chẳng khác gì sống trong hố rác hay hố phân

! KHỔ LUÂN HỒI  
! 3 Ba loại khổ  
! 3.2 Hành khổ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 235 —CHÚNG TA LÀM NÔ LỆ CHO CƠM ÁO GẠO TIỀN, CHO THAM LAM BÁM DÍNH CHUYỆN ĐỜI NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mù tịt không biết gì về nguyên nhân tạo vui gây khổ nên kẻ phàm phu như chúng ta đây cứ nghĩ rằng mình ra sức là để được hạnh phúc, có biết đâu chỉ đang không ngừng tạo nhân mang khổ đến. Chúng ta luôn khiến mình bận rộn, tất bật ngày đêm như con kiến loạn xạ chạy lên cây xuống đất. Đến cả lòng tham cho kiếp sau cũng chẳng có, chỉ biết bám dính vào mỗi kiếp hiện tiền nên bất kể làm gì, nói gì, nghĩ gì, cũng đều là ác nghiệp.

§ Xét trên phương diện này chúng ta có khác gì loài côn trùng, chỉ như con nhện hay con kiến, động cơ y hệt như nhau. Tỷ phú, thiên tỷ phú, hay tỷ tỷ phú gì cũng vậy, cũng có cùng một động cơ như nhau. Từ vô lượng sinh tử đến giờ, chúng ta đã từng là tỷ phú, thiên tỷ phú, tỷ tỷ phú, vua loài trời, vua loài người, đã từng là Phạm thiên, Đế Thích, vô số lần rồi. Nhưng cũng chỉ như mấy con sên bò ra khi mưa. Có khác gì đâu, toàn là vất vả cho đời này, làm việc gì cũng thành việc bất thiện.

§ Chưa thoát vòng kềm tỏa của phiền não và nghiệp thì cứ khổ mãi không thôi với những là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Chúng ta đã từng nếm đủ mọi khổ đau khắp sáu cõi sinh tử, khổ đi khổ lại mãi, triển miên không dứt. Điều cần làm là thoát ra khỏi toàn bộ cảnh sinh tử luân hồi, đạt tiểu niết bàn với sự an lạc vắng khổ. Nhưng bấy nhiêu cũng không đủ. Tốt hơn phải đạt đại niết bàn, quả giác ngộ viên mãn. Cần độ mình thoát cả những che chướng vi tế nhất gọi là trí chướng, và đặc biệt là phải vì chúng sinh mà thực hiện việc này. Vì muốn độ chúng sinh sớm thoát biển khổ và đạt đại niết bàn nên chính mình phải đạt quả đại niết bàn càng nhanh càng tốt.

- #Chúng ta khiến mình tất bật ngày đêm chỉ để gieo thêm nhiều nhân tạo khổ
- #Tỷ phú ra sức cho đời này có cùng một động cơ với loài côn trùng
- #Thoát khổ không đủ, phải thành tựu quả đại bồ đề

! KHỔ LUÂN HỒI  
! Kết [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 236 — BẢN TÁNH CỦA LỬA LÀ CHÁY; BẢN TÁNH CỦA LUÂN HỒI LÀ KHỔ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn hưởng cảnh luân hồi mà không muốn khổ thì thật là vô ích. Vấn đề là phải gắng mà thoát khỏi luân hồi. Chưa thoát được thì bắt buộc phải chấp nhận cảnh khổ, gặp chuyện không vui phải nghĩ rằng, “Đương nhiên rồi. Luân hồi mà! Làm gì mà chẳng khổ khi còn ở trong cái cõi luân hồi này.”

§ Thành ra chẳng cần lo lắng. Gặp cảnh bất hạnh nếu thấy không đành lòng, thấy bất công, thấy lẽ ra mình đâu phải chịu cảnh này, thì như vậy chỉ khiến khổ nhân lên gấp đôi, vấn đề càng thêm lớn. Khổ nhiều hay ít là tùy cách suy nghĩ của mình. Biết đón nhận thì sẽ không bị sốc khi gặp chuyện không vui. Tâm sẵn sàng chờ khổ đến, dù gặp tình huống nào cũng đối phó tốt hơn nhiều. Giống như khi nhảy vào nước. Nước lạnh mà tưởng ấm thì sẽ bị sốc. Nhưng nếu biết nước này lạnh thì không còn thấy bất ngờ. Chúng ta biết mình đang sống trong luân hồi, biết khổ là đương nhiên, bởi vì bản chất của luân hồi vốn là như vậy.

§ Nghĩ như vậy sẽ biết gánh khổ đau của chính mình. Thấy đây là kết quả của nghiệp bất thiện mình đã gieo trong quá khứ. Nhờ đó biết đây là phần trách nhiệm là của chính mình, không còn trở tay đổ lỗi cho ai khác. Nhận biết mình là thủ phạm duy nhất thì sẽ quyết tâm không gieo thêm nhân ác để đừng gánh thêm khổ trong tương lai.

- #Còn trong luân hồi thì còn khổ, đây là điều không thể tránh
- #Gặp cảnh bất hạnh mà thấy bất công thì chỉ khiến khổ tăng đôi
- #Gánh trách nhiệm trước khổ đau của chính mình sẽ giúp chúng ta tăng cường ý chí muốn thoát luân hồi

! KHỔ LUÂN HỒI

! Kết [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 237 — KHÔNG CẦN THAY ĐỔI BÊN NGOÀI, CHỈ CẦN ĐƠN GIẢN THAY ĐỔI Ở BÊN TRONG — LAMA YESHE**

§ Phải nên hết mình tận hưởng lạc thú của đời sống vật chất, nhưng cùng lúc phải biết rõ bản chất của lạc thú ấy là gì, cả món vật được hưởng và cái tâm đang hưởng, cùng mối tương quan giữa hai điều này. Hiểu được sâu xa những điều này thì đó chính là tu.

§ Còn nếu không có chút khái niệm nào về những điều này, chỉ biết nhìn từ bên ngoài chứ không từng soi vào phía bên trong, thì như vậy tâm của chúng ta sẽ rất thiếu cận. Thấy thấy đó là duy vật. Duy vật không phải vì sở hữu tiền tài vật chất, mà vì thái độ. Nói ví dụ Thấy trút hết đời mình vào một đối tượng, “Hoa này quá đẹp, có nó đời tôi mới đáng sống. Nó mà chết thì tôi cũng muốn chết theo.” Nếu Thấy tin như vậy, quý vị thấy Thấy có ngu xuẩn lắm không? Muốn thực tế hơn thì phải nghĩ như vậy,

“Hoa đẹp thật, nhưng không bền. Nay còn, mai mất. Tuy vậy, tôi không sống vì một đóa hoa. Sinh ra làm người đâu phải chỉ để ngắm hoa.”

§ Bất cứ hiểu được gì, nhờ tôn giáo, nhờ Phật giáo, hay nhờ tư tưởng triết lý, thì phải ứng ngay sự hiểu của mình vào trong đời sống cơ bản hàng ngày. Có vậy mới thử nghiệm được, “Bất mãn này có phải là đến từ tâm của chính mình hay không?” Thế là đủ. Không cần cực đoan thay đổi cả cuộc sống, hay đột ngột bùng mình ra khỏi thế giới này để thấy ra rằng bất mãn này đến từ tâm mình. Chúng ta có thể tiếp tục sống bình thường, chỉ cần vừa sống vừa cố gắng quan sát bản chất của cái tâm bất mãn. Đây là cách tiếp cận thực tế và thực dụng. Làm theo như vậy nhất định sẽ tìm ra câu trả lời.

- #Phải vừa tận hưởng lạc thú của đời sống vật chất vừa hiểu rõ bản chất của lạc thú này
- #Chủ nghĩa duy vật là cái tâm thiên cận nhìn mọi sự từ bên ngoài hơn là từ bên trong
- #Chúng ta sẽ tìm thấy mọi câu trả lời nhờ quan sát bản chất của tâm bất mãn

! KHỔ LUÂN HỒI  
! KẾT [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#Ngày 238 — KHÔNG MUỐN KHỔ THÌ KHÔNG CÓ CHỌN LỰA NÀO KHÁC: PHẢI HÀNH TRÌ CHÁNH PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Từ vô thủy sinh tử cho đến ngày nay, vọng tâm bất thiện đã khiến ta phải triển miên chịu bao khổ não. Bao nhiêu biến khổ của mọi cõi trong luân hồi chúng ta đều đã trải qua, vô số lần, từ vô thủy sinh tử. Nghĩ lại cho kỹ sẽ thấy chẳng phải là mình có trăm ngàn việc để làm, để suy nghĩ, để tạo dựng. Rất đơn giản, thấy không? Chỉ một việc chặn được mọi khổ đau, đó là hành trì chánh pháp. Chốt lại đáp án là phải hành trì chánh pháp. Chỉ vậy thôi.

§ Người đời nay sống đến cả trăm tuổi, nhưng chẳng có được bao nhiêu thời gian. Đã vậy càng lúc lại càng ít đi, quá ít ỏi hiếm hoi, cứ bị thúc ngăn dần. Còn được bảy mươi, sáu mươi, ba mươi hay hai mươi năm, đâu ai biết. Một năm, một tháng, một tuần hay một ngày, chắc chắn rồi cái chết sẽ đến, chỉ không biết lúc nào. Đâu có gì nhiều để suy nghĩ ngoài việc thực hành chánh pháp. Đây là điều chắc chắn. Chỉ có một quyết định duy nhất trong đời, chỉ một việc duy nhất để làm, đó là hành trì chánh pháp. Mọi thứ khác đều là vô nghĩa.

§ Chúng ta đã khổ vô số lần từ vô thủy sinh tử, việc đang làm đời này có gì là mới đâu. Việc gì cũng đã làm vô số lần rồi. Khởi căn nhớ đến khổ đau bất tận trong sinh tử, hay biến khổ của từng cõi sẽ phải chịu trong tương lai, chỉ cần nghĩ đến khổ đau mà mình đã chịu trong các đời quá khứ, bấy nhiêu quá đủ cho mình hành trì chánh pháp. Nghĩ đến những điều này tự nhiên mọi thứ không thuận với chánh pháp sẽ ngừng, và chúng ta sẽ chuyên tâm hành trì chánh pháp.

- # Hành trì chánh pháp là việc duy nhất chấm dứt cảnh tái sinh triển miên từ vô thủy sinh tử
- #Chết có thể đến bất cứ lúc nào, mọi việc không thuận với chánh pháp đều chỉ là vô nghĩa
- #Nhớ đến vô số khổ đau mà mình phải chịu trong quá khứ sẽ thúc đẩy chúng ta hành trì chánh pháp

pháp

! KHỔ LUÂN HỒI

! KẾT [4]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 239 — MUỐN VUI THÌ PHẢI XÉT LẠI LỐI SỐNG CỦA CHÍNH MÌNH — LAMA YESHE**

§ Không phải chỉ ai tu mới cần sự giải thoát. Nếu hiểu được hoàn cảnh và lối sống của mình thì dù không tu vẫn có thể thấy bản thân mình điên đảo và bất mãn đến mức nào; thấy những gì mình tưởng là hạnh phúc thật ra chỉ làm tăng thêm ham muốn chứ không thật sự mang đến niềm vui. Chúng ta cũng thấy được rằng cảnh khổ làm mình dễ nổi sân, cảnh đứng dung làm mình thêm ngu si u tối. Đó là luân hồi. Trọn cuộc sống của mình biến thành luân hồi. Không phải vì sống mà luân hồi. Không phải vậy đâu nhé. Luân hồi có liên quan tới thái độ ngu si, chấp trước, và đần độn của mình. Đây mới là những thứ làm cho cuộc sống của mình biến thành luân hồi. Gọi luân hồi vì đây là một vòng tròn, chúng ta cứ đi mãi đi mãi theo vòng tròn lẫn quẩn bất tận ấy.

§ Tu thiền sẽ cởi thoát mọi cảm giác tự đáng thương lẫn quẩn ấy. Thoát được rồi thì đời sống sẽ ổn định hơn. Bớt kỳ vọng vì hiểu được bản tánh của sự vật vốn chỉ có thể mang đến chút niềm vui tạm bợ giới hạn. Chờ đợi áo quần mang đến cho mình niềm vui bất tận thì chắc chắn sẽ thất vọng. Con người cũng vậy, chẳng thể mang đến cho nhau niềm vui vĩnh cửu. Một ông thầy chùa khi đột núi Hy mã Lạp sơn như tôi đây, chắc chắn không thể mang đến cho quý vị niềm vui vĩnh cửu. Mọi mối quan hệ trên khắp thế gian đều là như vậy cả. Không ai có khả năng mang niềm vui vĩnh cửu đến cho ai. Mỗi người đều phải tự mình cố gắng hoàn thiện tâm của chính mình.

§ Giáo pháp Phật dạy thật là đơn giản. Chúng ta chỉ cần nhìn lại đời mình. Tìm hiểu mình sống ra sao là bước đầu tiên dẫn đến tâm buông sinh tử. Phát được tâm buông sinh tử thì nhập giải thoát đạo. Biết luân hồi hoạt động như thế nào, sự biết này tự nó đã là buông sinh tử.

- # Thái độ ngu si chấp trước của mình chính là thứ khiến mình điên đảo và bất mãn
- # Tu thiền sẽ giúp ta hiểu được thực chất của mọi sự và bớt kỳ vọng
- # Phát được tâm buông sinh tử thì nhập giải thoát đạo.

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! Dẫn nhập



## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 240 — GỐC RỄ TÂM LÝ CHƯA HIỂU THÌ VẤN ĐỀ CHƯA THỂ CHẶT BỎ — LAMA YESHE**

§ Phật giáo mô tả sáu loại phiền não căn bản khiến tâm bức xúc, bất an, xáo trộn, đó là: si, tham, sân, mạn, nghi, và ác kiến. Đây là những trạng thái của tâm, không phải thứ gì ở bên ngoài. Muốn hàng phục sáu loại phiền não gốc rễ của khổ đau này mà chỉ dựa vào tín ngưỡng và niềm tin là không đủ. Chúng ta cần phải hiểu bản chất của chúng là gì.

§ Không dùng tuệ quán để quán chiếu tâm của chính mình thì sẽ không bao giờ thấy được trong tâm có những gì. Không kiểm soát tâm và cảm xúc thì dù có nói nhiều đến đâu cũng sẽ không bao giờ thật sự hiểu được cảm xúc căn bản của chúng ta luôn là vị kỷ, và đây chính là thứ khiến ta vọng động. Thật ra muốn thắng bản ngã không cần phải vất bỏ sở hữu. Giữ hết không sao. Sở hữu không phải là thứ khiến đời ta khốn đốn. Vọng động là vì tham mà bám chặt vào những thứ của mình. Ngã và tham vấy bẩn tâm, khiến tâm trở nên mờ mịt, ngu dốt, kích động, và làm cho nguồn ánh sáng trí tuệ không thể lan tỏa. Giải pháp của vấn đề này là pháp tu thiền.

§ Tu thiền không phải chỉ là tĩnh tâm ngồi một chỗ không làm gì cả. Thiền là trạng thái tỉnh thức, đối nghịch với sự trì trệ. Thiền là trí tuệ. Khi tu thiền, chúng ta phải ý thức từng khoảnh khắc sống trong ngày, biết rõ việc mình làm, tại sao làm, và làm bằng cách nào. Phần lớn chúng ta luôn hoạt động trong vô thức. Ăn trong vô thức, uống trong vô thức, nói trong vô thức. Tự cho là mình có ý thức, nhưng mớ phiền não đang hoành hành trong tâm, chi phối mọi việc làm, mình có thấy được gì đâu. Phải tự xét, phải thí nghiệm. Tu theo Phật pháp là như vậy. Theo Phật pháp thì bất cứ việc gì cũng có thể tự xét bằng kinh nghiệm bản thân, xem có thật đúng hay là như vậy hay không.

- # Có sáu loại phiền não căn bản gây bức xúc, quấy nhiễu sự bình an trong tâm người
- # Quán tâm thì thấy tâm mình xáo trộn là vì cái ngã
- # Tu thiền là giải pháp: ý thức hoàn toàn việc mình đang làm, tại sao làm, và làm bằng cách nào.

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 241 — NẾU PHẬT PHÁP CHỈ HỌC ĐÚNG MỘT THỨ DUY NHẤT THÌ ĐÓ PHẢI LÀ: MỌI VẤN ĐỀ TRÊN QUẢ ĐẤT NÀY ĐỀU PHÁT XUẤT TỪ LÒNG THAM — LAMA YESHE**

§ Theo quan điểm của Phật pháp, hễ còn chưa thấy ra kẻ thù thật sự đang nằm ở bên trong thì sẽ không cách gì biết được cái tâm tham chấp mới chính là gốc rễ của mọi vấn đề khiến thân tâm mình vất vả. Ngược lại, thấy được nguồn gốc tâm lý của mọi vấn đề, hiểu được tánh chất của lòng tham, biết nó hoạt động kiểu gì mà lại biến mình thành thứ hung dữ, tham lam đầy oán hận như thế, tâm

của chúng ta sẽ trở nên rất mạnh mẽ.

§ Gặp lúc yên lành chúng ta sẽ thấy, “Ôi, tôi thật an nhiên tự tại, tu thiện tốt ghê, đạt cảnh giới cao đến thế,” nhưng khi xuống phố hay ra chợ, bị người khác va vào là xoắn lên ngay. Bởi không đang ngồi thiền mà đang đi nên cái tâm bỏ ngỏ không ai quản thúc. Nhưng nếu hiểu được cơ cấu tâm lý của lòng tham, biết mình phản ứng kiểu gì thì cũng chỉ vì tham, được vậy sẽ không dễ bị xoắn và sẽ thật sự có khả năng làm chủ cái tâm của chính mình, dù đang ở đâu hay với ai.

§ Ở đây Thầy không nói triết lý mà là chỉ nêu ra sự thật đến từ kinh nghiệm sống. Không riêng gì Phật giáo, tôn giáo nào khác cũng đều nhìn nhận sự tai hại của lòng tham. Đến cả người đời cũng nói tham là không tốt. Tuy vậy, cho dù có nói “lòng tham thế này, lòng tham thế kia” thì cũng vẫn chỉ là lời đầu môi chót lưỡi, chúng ta không thật sự thấy được rằng tham mới là vấn đề lớn nhất quả đất. Ý Thầy là, phải chi mình biết được vấn đề nào đổ xuống đầu mình cũng đều chỉ vì mình tham. Mâu thuẫn với chồng, vợ, con cái, xã hội, chính quyền, mọi người; bị bôi nhọ; bị bạn bè ghét bỏ; bị người khác nói xấu; ghét thầy, ghét sư phụ, ghét cha cố, tất cả chẳng qua chỉ vì mình tham. Điều này cần phải tự mình xét lấy xem có đúng là như vậy hay không.

- # Tham là gốc của mọi vấn đề khiến thân tâm vất vả
- # Hiểu được cơ cấu tâm lý của lòng tham thì sẽ học được cách làm chủ tâm mình
- # Nếu xét lại sẽ thấy tham là vấn đề lớn nhất quả đất

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

! 1.2 Tham

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 242 — MỖI KHOẢNH KHẮC NỔ SÂN MÁT KIỂM SOÁT ĐỀU LÀM TĂNG NĂNG LỰC SÂN HẬN TRONG TA — LAMA YESHE**

§ Sân là thứ ác nghiệp tệ hại bậc nhất. Không những nó phá sạch đời sống sung túc yên lành vui vẻ của mình trong hiện tại, mà còn phá luôn cả đời sau. Đâu phải tự nhiên vô cớ mà lọt vào cõi tối ám, đúng không? Vì nhân quả nên năng lượng của tâm sân hận gây xúc tác và kết quả là hoàn cảnh này và tấm thân này. Phật giáo tin rằng điều gì cũng có nguyên nhân. Mọi thứ đều có quá trình biến chuyển riêng của nó.

§ Thành ra đối với chúng ta điều quan trọng nhất là phải làm chủ cơn giận của mình. Thầy nghĩ sân hận tàn phá mọi phẩm giá tốt đẹp của con người. Vì vậy, làm chủ sân hận là điều rất quan trọng. Lấy ví dụ, nổi nóng một phút là vỡ nát tình bạn hai, ba chục năm. Bạn bè sát cánh lâu năm, nổi nóng lên là tiêu tan tất cả. Nóng lên rồi thì còn biết quan tâm gì nữa. Có tin nổi không chớ? Thật khó tin nhưng một khoảnh khắc nổi nóng có thể phá sạch khối tình thân tích lũy cả mấy chục năm, đẩy mình vào cảnh hoang tàn khổ sở. Người ta thường gặp chuyện như vậy, đúng không?

§ Phật giáo khuyến cáo chúng ta đừng nên để cơn giận phát xuất thành lời nói hay hành động, vì đến khi ấy thì năng lực sân hận đã quá mạnh, quá khủng khiếp. Trước khi cơn giận biểu lộ thành lời nói và

hành động, chúng ta phải sớm dứt khoát đối đầu, làm chủ nó ngay. Phải làm sao để tiêu hóa hay buông bỏ cơn giận này, bằng thiền định, thiền quán, hay bằng bất cứ phương tiện khả thi nào khác.

- # Sân hận phá tan sự an lành không những của đời này mà của cả đời sau
- # Nổi nóng dù chỉ một trong khoảnh khắc ngăn ngại cũng đủ phá tan mối tình thân lâu năm
- # Phải làm mọi cách để khống chế và buông bỏ cơn giận

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

! 1.2 Sân

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 243 — SI LÀ CĂN NHÀ KHÔNG CỬA, HOÀN TOÀN TỐI ĐEN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Si [hay vô minh] có hai loại: một là cái thấy mờ mịt về cảnh hiện của tục đế; và hai là cái thấy mờ mịt về cảnh thật của chân đế. Loại vô minh thứ nhất là cái tâm không thấy, không biết, giống như mắt mà nhắm thì không thấy được đối cảnh. Vô minh về tục đế như vậy có nghĩa là không hiểu nghiệp, về tứ đế, hay không hiểu về đối tượng quy y Phật Pháp Tăng.

§ Có thể lấy sợi dây thừng làm ví dụ cho sự khác biệt giữa hai loại vô minh này. Giả sử vì nhìn không rõ nên không thấy ra sợi dây: không thấy được sợi dây thì giống vô minh về tục đế; còn tưởng sợi dây là con rắn thì giống vô minh về chân đế. Chúng ta thấy có cái tôi cũng giống như nhìn dây mà thấy rắn, mặc dù thật ra không có rắn.

§ Vô minh thì nhắm mắt mà đi, không thấy được bất cứ thứ gì. Xung quanh đều là nhân và quả nhưng chúng ta bị mù, gieo việc bất thiện rồi ngạc nhiên không hiểu vì sao mình lại khổ. Không thấy được tham và sân đẩy mình vào khổ đau như thế nào, cũng không hiểu gì về Tam bảo, không biết Tam bảo có khả năng cứu ta thoát hiểm, cần thiết đến mức nào trong cuộc sống. Tệ nhất là không thấy được cái tôi và mọi thứ trên đời đều không có tự tánh. Đây là loại vô minh căn bản, mọi khổ đau đều từ đó mà ra.

- # Si là không hiểu rõ về nghiệp, tứ đế và đối tượng quy y
- # Si khiến ta lầm về cảnh hiện tục đế và cảnh thật chân đế
- # Si là cội nguồn của mọi khổ đau

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

! 1.3 Si

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 244 — MẠN LÀ THÁI ĐỘ THỐI PHỒNG LÊN, TRÁI VỚI HIỆN THỰC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mạn là cảm giác mình hơn người, như thể đứng trên đỉnh cao nhìn xuống. Thấy người khác không bằng mình, thấy mình hơn người ta. Có thể là thấy mình thông minh hơn, làm từ thiện rộng rãi hơn, đẹp hơn, ăn nói khéo léo hơn, hay ở một quốc gia hùng mạnh hơn. Có hàng triệu lý do có thể khiến ta kiêu hãnh. Cảm giác như được thổi phồng đầy ắp. Chúng ta không hề thấy suy nghĩ như vậy có gì là không đúng, thật ra chúng ta thường vẫn kiêu hãnh với sự kiêu hãnh của mình.

§ Mạn đầy ắp trong tâm thì không còn chỗ để nhận về bất cứ thứ gì. Dù có nghe pháp, tâm cũng khó lòng có được lợi ích gì. Gặp điều chưa hiểu, tâm ngạo mạn sẽ cản không cho ta nhờ người khác giải thích. Nhìn bên ngoài thấy giống người tu, nhưng ngạo mạn khiến ta không bao giờ đạt được ba mục tiêu lớn là an lạc đời sau, quả giải thoát, và quả giác ngộ.

§ Mạn này muốn khống chế không khó. Chỉ cần thực tế nhìn vào mức độ thành tựu của mình là tự nhiên sẽ khiêm tốn ngay. Nhìn lại tất cả những thành tựu mà mình chưa đạt, sẽ thấy con đường trước mắt hãy còn rất dài. Hiện giờ mặc dù đã có được thân người quý giá, nhưng có đã tận dụng được cơ hội này chưa? Đến khi chết, có chắc chắn được 100% hay không, là mình sẽ không sa vào ác đạo? Có nói chắc được hay không, rằng mình sẽ không bao giờ tích lũy ác nghiệp trong đời này? Nếu có câu nào trả lời là “không,” thì như vậy chẳng có gì đáng để tự hào.

- # Mạn là cảm giác hơn người, chúng ta thường không biết được rằng cảm giác này là bất thiện
- # Để tâm đầy ắp ngạo mạn thì Phật pháp cũng khó lòng giúp được ta
- # Muốn khống chế tâm ngạo mạn này thì đơn giản nhất là thực tế nhìn vào thành tựu của chính mình

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

! 1.4 Mạn

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 245 — NGHI CƯỚP HẾT NĂNG LƯỢNG VÀ NGHỊ LỰC, GÂY HỒN LOẠN LỚN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nghi là thái độ không quyết, không biết chắc những thứ như là Tứ đế, nghiệp, hay Tam bảo, có phải là thật hay không. Nghi là cái tâm rất phiền phức vì nó cản hết mọi bước tiến trên đường tu. Nếu không chắc chắn về Phật Pháp Tăng và về lợi ích quy y Tam bảo thì sẽ không quy y, sẽ không trở thành “người bên trong,” không thể bắt đầu quét chướng, đăc quả. Không biết chắc nhân quả là có hay không có thì sẽ không đủ nghị lực để dứt khoát quay lưng với việc bất thiện.

§ Nghi lớn lên từ vô minh. Nghi là cái tâm bất nhất, thấy có thể đúng, có thể không, không thể quyết

định. Dù có học pháp và hiểu rõ mọi đề mục trên phương diện lý thuyết, nếu chưa hết nghi thì sẽ không thành tựu được gì. Giống như có thuốc nhưng không tin uống vào sẽ hết bệnh nên không uống.

§ Khi mới tiếp cận với đường tu thì cần phải nghi mới tốt. Nhưng loại nghi ấy khác với cái nghi đang nói ở đây. Nghi ấy là thay vì mù quáng tin theo thì phải biết bỏ công tìm hiểu phân tích xem giáo pháp nói có đúng với sự thật hay không, có hiệu nghiệm với mình hay không. Phật dạy đừng tin vì đó là lời Phật, phải thử như thợ thử vàng để quyết định chất lượng. Nghi như vậy rất tốt, tìm hiểu kỹ lưỡng để đến với kết luận. Còn cái nghi nói ở đây chỉ đơn giản là không tin vào sự thật chứ không hề bỏ công tìm hiểu, đánh giá.

- # Nghi là thái độ bất quyết về những điểm trọng yếu trong Phật pháp
- # Nghi lớn lên từ vô minh, ngăn không cho ta đạt bất cứ thành tựu nào trên đường tu
- # Ngược lại, hoài nghi tìm hiểu trước khi quyết định là rất điều rất tốt

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 1 Phiền não căn bản

! 1.5 Nghi

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 246 — CHẤP THỦ TÀ KIẾN NÀO CŨNG LÀ VỌNG TÂM PHIỀN NÃO, DẪN ĐẾN KHỔ ĐAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong sáu loại phiền não căn bản thì loại cuối là ác kiến, được chia thành năm thứ. Đầu tiên là thân kiến, cơ sở của các loại ác kiến còn lại. Thân kiến có nghĩa là mặc dù năm uẩn biến chuyển liên tục nhưng ta không thấy điều này, ngược lại nhìn vào đó mà thấy có một cái tôi thường hằng, chắc thật.

§ Ác kiến thứ hai là biên kiến, cũng rất vi tế và phổ biến. Biên kiến là thấy sự vật trường tồn và biệt lập, gọi là thường kiến, hay là thấy sự vật hoàn toàn không hiện hữu, gọi là đoạn kiến. Thứ ba là kiến thủ kiến, chấp một trong bốn ác kiến còn lại, cho rằng đó mới là cái thấy cao nhất, đúng nhất. Thứ tư là giới cấm thủ kiến, chấp vào giá trị đạo đức lệch lạc và giới cấm sai lầm của tín ngưỡng cá nhân của mình, cho rằng đó mới là tối cao. Loại ác kiến này là nguyên nhân của nhiều cuộc va chạm lớn trên thế giới. Văn hóa hay tôn giáo của mình có thể khuyến khích những việc làm trái đạo đức, nhưng ta vẫn thấy làm như vậy là đúng.

§ Ác kiến cuối đơn giản gọi là tà kiến. Là bất cứ cái thấy sai lầm nào, nhưng đặc biệt là sự tin không có nghiệp, thấy toàn bộ vũ trụ, thế gian, cảnh vật và chúng sinh, không phải do nghiệp mà có, mà là do đấng tạo hóa tạo ra. Tà kiến này bao gồm cả việc thấy mọi sự đều hiện hữu có tự tánh. Ác kiến chính là cội nguồn của sinh tử luân hồi. Sống với cái thấy hư vọng này thì từ đó sẽ phát sinh đủ loại vọng tâm phiền não khác.

- # Ác kiến cơ bản nhất là thứ gán một cái tôi thường hằng lên trên năm uẩn
- # Các loại ác kiến khác dẫn ta đến với thường kiến, đoạn kiến, gây nhiều mâu thuẫn lớn
- # Ác kiến thứ năm là bất cứ cái thấy sai lệch nào, nhất là không tin vào nghiệp và tánh không

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 1 Phiên não căn bản  
! 1.6 Năm ác kiến

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 247 — MỌI VẤN ĐỀ ĐỀU DO CÁI TÂM PHÓNG TƯỢNG SAI LẦM — LAMA YESHE**

§ Quan trọng là phải biết rằng tham, sân cùng các vọng tâm phiền não khác, cũng như mọi vấn đề chúng gây ra, tất cả đều phát xuất từ tham và ngã. Thật ra trong hai thứ này thì ngã đến trước. Vọng tâm phiền não bắt đầu với ngã, rồi tham sẽ nối đuôi theo sau. Như thế nào? Khái niệm về ngã dựng lên một phóng ảnh về cái “tôi,” tô vẽ phóng ảnh ô nhiễm ấy bằng lớp son phẩm chất. Rồi khi cái tôi nông cạn, giả tạo và hư huyền kia nhìn vào lạc thú giác quan, nó sẽ dán cái nhãn “ưa thích” lên một số món, rồi cứ thế nổi tham, bám chặt vào đối tượng ưa thích ấy. Đây là quá trình hình thành của lòng tham, nói thật ngắn gọn.

§ Khi cái ngã vừa mở miệng nói “tôi,” chúng ta lập tức thấy mình là một thực thể hoàn toàn khác biệt với những mớ nguyên tử khác, những con người khác. Giữa tôi với người khác, chúng ta mặc nhiên thấy cái tôi quan trọng hơn. Rồi vì tham mà cái tâm thiển cận này tự chọn riêng cho mình một nguyên tử, lấy đó làm nguồn lạc thú giác quan. Rồi nó bắt chúng ta phải đứng dung hay ghét bỏ mọi nguyên tử khác. Mọi sự bắt đầu như thế.

§ Nói cách khác, vừa nổi vọng tưởng thấy có cái tôi tự có và biệt lập là chúng ta lập tức chấp nhận có thứ không phải tôi. Rồi thấy cái thứ không phải tôi ấy nó khác với mình hoàn toàn. Nếu không có cái tôi thì cái không phải tôi cũng không có. Nhưng chúng ta dựng lên sự khác biệt này, và đây là điểm xuất phát mọi vấn đề trong luân hồi. Mọi thứ ấy đều là tạo tác của ngã, và ngã này tự nó là sản phẩm của vô minh. Vô minh là thứ tạo ra cái ngã.

- # Vô minh bắt đầu bằng cái ngã dựng nên phóng ảnh ô nhiễm của “cái tôi”
- # Ngã vừa nói “tôi” là chúng ta lập tức thấy mình là một thực thể biệt lập và quan trọng hơn mọi thực thể khác
- # Đây là cội nguồn của mọi vấn đề trong sinh tử luân hồi, tất cả đều bắt nguồn từ vô minh

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 1 Phiên não căn bản  
! 1.6 Trình tự phát sinh phiền não

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 248 — VẤN ĐỀ CON NGƯỜI CÓ THỂ GIẢI QUYẾT BẰNG TRÍ TUỆ — LAMA YESHE**

§ Tất cả mọi sự, dù là tin tốt, tin xấu, thiên đàng, địa ngục, luân hồi, hay niết bàn, bất kể thứ gì, hết thảy đều là tướng hiện của tâm. Khi tâm bị vô minh phủ lấp thì nó tạo khổ đau. Vì vậy muốn thoát khổ thì quan trọng là phải hiểu chân tánh của cái tâm phiền não này, cùng với sáu yếu tố khiến phiền não ấy sinh sôi nảy nở. Nhận diện và thiền quán về sáu yếu tố này là điều rất đáng làm. Sự hiểu của chúng ta có thể mạnh đến mức làm cho cái tâm trở nên thật thẳng và sáng. Bằng không chẳng làm sao vất bỏ được vọng tâm.

§ Nếu đủ năng lực tự chủ, đủ ý thức về những gì đang xảy ra trong tâm, thì không lý do gì lại không thể chỉ chọn những ý nghĩ mang hạnh phúc đến cho mình và người. Dù bị cả thế gian chống đối nhưng nếu đủ khả năng làm chủ tâm mình thì vẫn sẽ luôn có thể chọn thấy mọi người đều là bạn, thay vì co rúm trong nỗi sợ hãi, hận thù.

§ Hãy tưởng tượng mà xem, nếu có được khả năng làm chủ tâm mình như vậy thì an vui biết mấy. Không còn điên đảo, cũng không gây vấn đề cho người hay cho mình. Cảm nhận an vui sâu thẳm ấy là kết quả đương nhiên của công phu hành trì. Bất cứ ai đủ kiên trì theo đuổi con đường tâm linh nội tại cũng đều có thể đạt được. Làm chủ tâm mình để giải quyết vấn đề không những là phương pháp hữu hiệu nhất, mà còn là phương pháp dễ dàng nhất và an toàn nhất. Chúng ta có thể đạt được nguồn hạnh phúc chân chính mà không làm tổn hại đến sự an vui của bất cứ một ai.

- # Hiểu được thực chất và nguyên nhân của phiền não thì tâm sẽ sáng
- # Có thể dùng năng lực tự chủ và tự giác để luyện cách làm chủ tâm của chính mình
- # Đây là cách hóa giải vấn đề và đạt nguồn hạnh phúc chân chính hữu hiệu nhất

**! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 2 Nhân duyên sinh phiền não**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 249 — NGUYÊN NHÂN CƠ BẢN CỦA PHIÊN NÃO LÀ DẤU ẤN CỦA NGHIỆP DO VIỆC ÁC GIEO VÀO TÂM THỨC — LAMA YESHE**

§ Lấy ví dụ chúng ta nghĩ đến chiếc bánh sô cô la. Vì sao lại nghĩ đến bánh sô cô la? Vì lần trước ăn thấy ngon, gieo dấu ấn vào trong dòng tâm thức. Kinh nghiệm này đã qua, đã biến mất, nhưng dấu ấn vẫn còn, như thể chúng ta niêm phong nó vào trong dòng tâm thức. Dấu ấn này còn thì sự nhận diện bất khả đoạn cũng sẽ còn.

§ Giống như khi chúng ta trải qua kinh nghiệm tâm lý nào đó, vui, khổ, giận, sợ, không có thứ gì mất đi bao giờ. Chúng in vào trong tâm, như được lập trình vào trong máy vi tính tâm thức này. Chúng luôn ở đó. Chúng là ký ức. Có sự liên tục giữa kinh nghiệm trong quá khứ và sự nhớ lại trong hiện tại.

Giống như dòng điện, nguồn ở nơi nào khác, nhưng điện vẫn theo đủ loại dây khác nhau đến với ta ở đây, không có sự gián đoạn. Kinh nghiệm quá khứ, ý nghĩ, con người, đối cảnh, hết thảy đều đã qua, nhưng ký ức thềm muốn vẫn trở lại, mê vọng trở lại, vì được đã được in hằn trong tâm thức.

§ Kinh nghiệm ăn bánh sô cô la này, nếu hiểu rằng nó đến từ rất nhiều yếu tố khác thì sẽ thấy được là nó không có tự tánh, kinh nghiệm này không đến từ đối cảnh ở bên ngoài, mà phát xuất từ nguồn năng lượng trong tâm. Không cần giải thích gì nhiều cũng có thể thấy được điều này, đơn giản lắm đúng không? Dấu ấn của kinh nghiệm ăn bánh sô cô la vẫn luôn còn ở đây, dù đang thức, đang ngủ, hay đang tu thiền. Đương nhiên là cũng có những hoàn cảnh hỗ trợ như là cảm giác đói, cảm giác thềm, và đối cảnh là cái bánh sô cô la. Hết thảy gộp lại. Chúng ta cần thấy ra rằng cái bánh sô cô la ngon lành kia vốn chỉ là ảo tưởng. Nó không có một cách khách quan. Như thế chính dấu ấn trong tâm ta hiện ra thành cái bánh sô cô la.

- # Ý nghĩ về cái bánh sô cô la đến từ dấu ấn tâm thức của nhiều kinh nghiệm đã trải qua trong quá khứ
- # Mỗi kinh nghiệm tâm lý đều được lập trình vào trong tâm và sẽ không bao giờ mất đi
- # Khi dấu ấn này gặp đủ duyên tố hỗ trợ thì cái bánh sô cô la sẽ hiện ra trước mắt

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 2 Nhân duyên sinh vọng tâm phiền não  
! **2.1 Bản thể**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 250 — CHÚNG TA GÁN VỌNG TƯỢNG LÊN ĐỐI CẢNH ĐỂ RỜI KHỐN KHỔ VÀ BẤT MÃN — LAMA YESHE**

§ Phần lớn là mỗi khi đến gần đối cảnh và trong tâm có sẵn dấu ấn của nghiệp là, BÙM! — vọng tâm phiền não xuất hiện. Ví dụ như khi đi mua sắm. Món đồ đang yên lành trên kệ, tự dưng chạm mắt vào, còn chưa kịp hiểu việc gì xảy ra thì tâm đã đắm đuối với nó rồi. Sự việc cứ thế lén lút đến, rất khó thu tâm về. Tay của chúng ta tự động cho vào túi, moi tiền, mua xong rồi còn chưa kịp hiểu mình đã làm gì. Chuyện đơn giản quá mà, chẳng đúng sao?

§ Ở Tây phương mọi sự đều được khoa trương phóng đại để tạo sự chú ý, “Nhìn xem đây này, chẳng tuyệt vời lắm sao!” Tiểu xảo này phổ biến đến nỗi ở đây mở lớp hướng dẫn tu thiền cũng phải quảng cáo: “Hãy đến lớp tu thiền tuyệt vời của chúng tôi để học về cái tâm tuyệt vời của bạn!” Văn hóa Tây phương thật có hơi quá đáng.

§ Với tất cả những điều này, đức Phật có cho một cái tên rất đơn giản. Phật gọi thế giới mà chúng ta đang sống đây là “dục giới.” Chúng ta có thể dễ dàng thấy ra vì sao Phật lại gọi tên như thế. Dục giới, thế giới của tham dục! Vọng tâm phiền não mà gặp đối cảnh gọi ham muốn là vọng tưởng lập tức ủa về, khiến phiền não phát sinh càng lúc càng nhiều hơn. Vì lý do này nên đức Milarepa ở lại trong hang động. Ngài biết hể cái tâm phiền não mà chạm vào đối tượng ham muốn là phiền não sẽ nổi lên không cách gì khống chế. Vì vậy đức Milarepa nghĩ rằng tốt hơn đừng nên chạm vào, chờ thuần tâm mình trước đã.



- # Phiền não nổi lên khi ta ở gần đối cảnh và trong tâm có dấu ấn của nghiệp
- # Ở Tây phương mọi thứ đều được khoa trương phóng đại để lôi kéo sự chú ý của vọng tâm phiền não
- # Vọng tâm phiền não mà chạm vào đối cảnh ham muốn là lập tức phiền não nổi càng nhiều

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 2 Nhân duyên sinh vọng tâm phiền não

**!2.2 Đối cảnh [phan duyên]**

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 251 — ẢNH HƯỞNG CỦA BẠN BÈ RẤT LỚN, CÓ THỂ DỄ DÀNG KHIẾN PHIỀN NÃO PHÁT SINH — LAMA YESHE**

§ Theo lời Sơ Tổ Tsongkhapa dạy thì nguyên nhân thứ ba gây phiền não là những tác động đến từ bên ngoài, trong đó bao gồm những người bạn xấu, cho thông tin sai lệch khiến chúng ta lầm đường. Họ là những người quen, làm tâm ta điên đảo. Thành ra quan trọng là làm bạn với ai, gần gũi với người nào. Nói ví dụ nếu quanh mình ai cũng uống rượu thì bản thân mình tự chủ được một tuần không bị ảnh hưởng là giỏi lắm rồi. Sau một thời gian sẽ bị hoàn cảnh lấn át, mất tự chủ.

§ Chúng ta không chỉ chịu sự tác động của bạn tốt và bạn xấu. Sống trong đời chúng ta có quá nhiều “sư phụ,” trút đủ loại thông tin lên đầu khiến cho chúng ta đã vô minh lại càng vô minh. Nên quan trọng là phải ở gần những ai tạo được cho chúng ta nguồn năng lượng đúng đắn, năng lượng của trí tuệ, hơn là để mình suốt ngày phải chịu đủ loại thứ năng lượng ô nhiễm, điên đảo. Nói vậy không có nghĩa là người nào khiến mình lầm lạc thì phải dứt bỏ hoàn toàn, hận thù và nghĩ xấu về họ. Không, không thể làm như thế được. Cần giữ lòng từ bi, đây mới là điều quan trọng nhất. Phải nhớ rằng mình đã sẵn ô nhiễm rồi, không phải lỗi của bạn. Bạn bè chỉ khiến cho ô nhiễm thêm sâu dày mà thôi.

§ Đầu óc người phương Tây rất lạ. Một mặt họ rất đa nghi, việc gì cũng nghi ngờ. Thái độ này cũng có khi cần thiết, nhất là khi phải sống trong một môi trường giả dối. Mặt khác họ lại rất cả tin. Thấy thứ gì có được một khía cạnh tốt, một điểm thú vị, họ sẽ tin ngay rằng thứ đó toàn bộ đều tốt. Cách suy nghĩ đầy cảm tính này rất nguy hiểm.

- # Xét lại đời sống của mình sẽ thấy chọn bạn quan trọng như thế nào
- # Tốt hơn nên gần những người tạo cho chúng ta nguồn năng lượng của trí tuệ hơn là của sự điên đảo
- # Đầu óc người phương Tây rất đa nghi nhưng cũng đầy cảm tính và cả tin

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 2 Nhân duyên sinh phiền não

! 2.3 Theo Thầy bạn không tốt

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 252 — MẪU THÔNG TIN SAI LỆCH NÀO LỢM VỀ CŨNG ĐỀU KHIẾN PHIÊN NÃO THÊM DÀY — LAMA YESHE**

§ Nhân gây phiền não thứ tư là theo giáo thuyết sai lầm. Lầm tin một người nào đó, tưởng người đó là bậc Thầy xứng đáng, nghe và chạy theo những quan niệm sai lầm vị Thầy ấy dạy. Giáo thuyết dù chất lượng ra sao cũng đều sẽ có người thấy hay. Nhưng có nhiều khi thấy hay chỉ bởi vì thèm khát thông tin.

§ Đương nhiên là có trí tuệ thì đọc thông tin rác rưởi cỡ nào cũng không bị ảnh hưởng. Sẽ biết suy xét chứ không tham lam nuốt hết vào. Làm vậy là ổn. Nhưng nếu cảm thấy quá phấn khích, quá lôi cuốn, “Hay quá, nói thêm cho tôi nghe nữa đi nào!” thì những thông tin ấy sẽ lưu ấn tượng lớn trong tâm. Không trí quán sát, không rõ đúng sai, chúng ta ngốn hết vào, hoàn toàn không có óc phán đoán.

§ Thông tin nào cũng vậy, nạp vào quá nhiều nhưng nói chung chẳng tiêu hóa được gì, không phân biệt được thứ gì hữu ích, thứ gì gây hại. Thật ra hầu hết mọi khía cạnh của nền văn hóa quần chúng Tây phương như sách vở, báo chí, phim ảnh, truyền hình, vân vân, chỉ toàn nhắm đến một việc, đó là khiến người xem nổi tham và tin vào điều không thật. Đương nhiên cũng có ngoại lệ. Ví dụ có nhiều bộ phim rất khác. Nhưng phần lớn đều bày cho chúng ta thấy những gì mình muốn thấy, những gì tâm mê tín muốn thấy, bất kể là gì, chỉ cần lôi kéo được sự chú ý. Người làm phim viết sách họ đều hiểu rõ tâm lý người xem. Họ biết đích xác thứ gì khiến người xem nổi tham, tin theo, mê tín, thứ gì sẽ khiến người xem đã điên đảo lại càng thêm điên đảo.

- # Phiền não nổi lên khi chúng ta tin theo những khái niệm sai lầm hay những người Thầy không chân chính
- # Thiếu quán sát trí thì sẽ tham lam ngốn hết mọi thông tin rác rưởi
- # Văn hóa quần chúng phương Tây nhắm đến việc khơi dậy sự tham lam, mê tín, và điên đảo

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 2 Nhân duyên sinh phiền não

! Theo giáo thuyết sai lầm

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 253 — BẤT CỨ VIỆC GÌ, DÙ THIỆN HAY ÁC, NẾU CỨ LÀM ĐI LÀM LẠI HOÀI THÌ SẼ LÀM TĂNG NGUỒN NĂNG LƯỢNG TƯƠNG ỨNG — LAMA YESHE**

§ Nhân thứ năm tăng cường phiền não là thói quen. Có thể là như vậy: ở một thời điểm nào đó, chúng ta trải qua một kinh nghiệm nào đó với một thứ gì đó. Đến khi gặp lại thứ ấy thì trải nghiệm cũ tái hiện, rồi mỗi lần lặp lại việc ấy ký ức lại được tăng cường, trở nên mạnh hơn và méo mó hơn trong trí tưởng tượng của chúng ta. Thói quen sẽ tạo thành một số liên tưởng nhất định, mạnh đến nỗi hễ gặp cảnh tương tự là tâm của chúng ta tự động chạy về hướng phiền não.

§ Có người cứ thế mà bị thứ hư huyền ám ảnh không thể nào quên. Tại sao? Vì trải nghiệm ấy cứ lặp đi lặp lại mãi làm cho dấu ấn càng lúc càng sâu đậm trong tâm. Tâm cứ trở lại mãi với mớ ký ức này, khiến phiền não càng tăng. Thậm chí không thể ngủ nếu không thấy được đối tượng ấy trong mơ. Thấy dám chắc không ai chưa từng trải qua cảnh này. Thói quen lặp lại đủ nhiều, ấn tượng hằn dấu đủ sâu, chúng ta thật sự có thể nổi điên.

§ Có đôi khi đối tượng áp đặt dấu ấn lên trí tưởng tượng của chúng ta. Ví dụ ở xứ Tây khi chia tay với người thương, cả hai đều năn nỉ, “Đừng quên tôi nhé! Nhớ tôi mãi nhé! Quên là hết thương rồi.” Cứ thế mà mất hết tự do. Chúng ta cũng thấy là mình không có tự do vì cứ thế mà bị ám ảnh.

- # Thói quen sẽ tăng bồi sự liên tưởng làm cho tâm tự động chạy theo phiền não
- # Lặp đi lặp lại cùng một trải nghiệm thì ấn tượng sẽ càng lúc càng đậm sâu
- # Bị một đối tượng hư huyền ám ảnh thì rõ ràng là mất hết tự do

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 2 Nhân duyên sinh phiền não  
! Thói quen

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 254 — THẾ GIỚI NỘI TÂM LUÔN BỊ HAI CỰC ĐOẠN THAM VÀ SÂN LÀM MẤT QUÂN BÌNH — LAMA YESHE**

§ Thấy thích thứ gì thì cũng đều vì phóng đại. Phóng đại mặt tốt đến nỗi mất hết phán đoán, lại còn thấy đối cảnh ấy giống như là thứ gì tự một mình mà có. Trong nhận thức của chúng ta, đối cảnh ấy là cố định và tự tồn tại giống y như những gì mình thấy. Chúng ta không thấy được đối cảnh ấy hình thành là do chức năng phóng tưởng của tâm, ngược lại cho rằng những phẩm chất phóng đại kia vốn có từ phía đối tượng, không phải do phía bên mình phóng tưởng gán đặt mà có.

§ Nói ví dụ chúng ta có một người bạn đời rất gần bó. Từng cử động của người ấy chúng ta đều thấy rất ý vị. Đi đứng ra sao, nói gì, làm gì, tất cả đều hoàn hảo. Dù có sai trái đến đâu chúng ta vẫn thấy là niềm vui. Chú tâm đến khía cạnh lời cuốn, bung bít mọi khía cạnh tiêu cực. Tâm của chúng ta là như vậy. Nhưng một hôm nếu người kia nói điều gì khiến chúng ta đặc biệt khó chịu, thái độ của chúng ta sẽ thay đổi. Sẽ bắt đầu thấy, “Ôi, thật ra chẳng tốt lành gì!” Chú tâm mãi vào ý nghĩ, “Xấu quá, xấu quá, xấu quá.” Chẳng mấy chốc, người kia làm gì nói gì chúng ta cũng đều thấy rất phản cảm, chẳng còn chút gì đáng ưa. Đây là việc thường thấy, đúng không?

§ Cái lối hoạt động của phiền não thật đáng kinh ngạc. Trước thấy đối cảnh hoàn toàn tốt, sau lại thấy hoàn toàn trái ngược. Nhưng phải nói rằng đâu có thứ gì người gì mà lại hoàn toàn tốt hay hoàn toàn xấu. Mọi thứ đều hội đủ hai nguồn năng lượng tích cực và tiêu cực. Chỉ có cái tâm ám ảnh mới thấy sự vật qua hai mặt trắng đen.

- # Khi nhìn đối tượng đáng ưa chúng ta luôn thấy nó cố định và phóng đại mặt tốt của nó

- # Trước tiên chúng ta thấy người bạn đời của mình hoàn toàn hấp dẫn, sau lại thấy hoàn toàn phản cảm
- # Lối hoạt động của phiền não là luôn lằm lẩn phân chia mọi sự thành trắng hay đen

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 2 Nhân duyên sinh phiền não  
! 2.6 Hiểu sai

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 255 — PHIÊN NÃO LÀ KẺ THÙ CHÂN CHÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nếu cứ để phiền não khống chế thì phiền não sẽ cứ thế mà phá nát hạnh phúc của chúng ta trong quá khứ, trong hiện tại, và cả trong tương lai. Muốn liên tục tu theo Phật pháp không gặp chướng ngại thì phải liên tục nhớ đến tai hại của phiền não. Phải canh chừng nguy cơ rơi vào lý thuyết suông không cảm nhận sâu xa, ngoài miệng chống đối trong tâm lại nhận phiền não làm bạn. Phiền não là chướng ngại lớn nhất, không những ngăn không cho ta vượt sang bờ giải thoát và giác ngộ, mà còn ngăn cả sự an vui trong đời sống luân hồi. Phiền não ngoài việc gây hại ra chẳng biết làm gì khác.

§ Không phiền não thì đâu còn vấn đề gì nữa. Tự sát, mạt sát, thù địch, hết thầy đều dứt. Còn nuôi trong tâm hạt giống phiền não thì tai họa sẽ luôn ụp xuống, cướp sạch hạnh phúc, gây khổ đau và ngăn không cho ta đến với giải thoát và giác ngộ.

§ Nếu có thể thật sự thấy được phiền não từ vô lượng đời kiếp đã khiến mình khổ đến mức nào, chúng ta chắc chắn sẽ không còn tâm trí đâu để nghĩ đến bất cứ điều gì khác ngoài việc phá hủy phiền não đi. Cả Phật cũng không lường hết được khổ đau mà phiền não khiến chúng ta phải chịu. Nhà độc tài phải bỏ nhiều năm lên kế hoạch thôn tính các quốc gia khác, dốc hết tâm sức để thực hiện mục tiêu này, nhưng đâu là gì so với việc diệt bỏ dù chỉ một phiền não. Chúng ta lại có vô số phiền não phải diệt, nên phải kiên trì, phải quyết tâm. Phải thấy phiền não là kẻ thù duy nhất, dứt khoát muốn tiêu diệt tất cả, bất kể phải tốn bao nhiêu đại kiếp.

- # Để hành trì chánh pháp chúng ta cần liên tục nhớ nghĩ đến tai hại của phiền não
- # Phiền não là nguồn gốc của mọi vấn đề và sẽ luôn cướp sạch nguồn hạnh phúc của chúng ta
- # Nếu thấy được phiền não đã hại ta như thế nào, chúng ta sẽ chỉ còn nghĩ đến việc diệt bỏ chúng

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 3. Tai hại của phiền não

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 256 — BỎ BÊ KHÔNG BẢO VỆ TÂM MÌNH THÌ SẼ KHÔNG ĐÓNG ĐƯỢC CỬA KHỔ ĐAU CŨNG KHÔNG THỂ MỞ ĐƯỢC CỬA HẠNH PHÚC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vì tâm của chúng ta có sẵn hạt giống của phiền não nên cứ gặp thứ đáng ưa là nổi tham, chạm thứ đáng ghét là nổi sân. Giữ được chánh niệm thì sẽ thấy tâm mình luôn chạy theo đối cảnh như thế nào, tạo đủ loại khổ đau. Thấy rõ rồi thì tránh phiền não không khó. Có thể là lúc đầu chưa đủ khả năng diệt phiền não, nhưng nếu thấy được khi chúng vừa mới chớm, chúng ta sẽ có khả năng đứng lại không đuổi theo chúng nữa.

§ Còn nếu thiếu chánh niệm thì cảm xúc phiền não sẽ bất ngờ nổi lên, lôi theo cả một chuỗi việc làm bất thiện. Chưa gì lòng ham đã sừng sững níu thứ đáng ưa, không muốn làm theo cũng không được. Chưa gì lòng sân đã sừng sững hất thứ đáng ghét, chúng ta cũng không thể nào không nghe theo nó. Từ thân cây này phiền não chia nhánh, nghiệp trở lá xum xuê, quả báo chín nặng trĩu cành.

§ Chánh niệm là công cụ quan trọng nhất giúp chúng ta bảo vệ tâm mình, bảo đảm mình sẽ không tạo ác nghiệp. Chúng ta cần chánh niệm để lúc nào cũng có mặt canh chừng và kiểm soát xem tâm mình đang làm gì. Ý tưởng bất thiện vừa chớm là phải lấy chánh niệm nhận diện ngay lập tức để quay lưng. Cần phải có chánh tri đứng đó như lính bảo vệ canh cửa, luôn tỉnh giác canh chừng kẻ trộm rình rập lén vào trộm mất của báu trong nhà. Của báu ở đây là niềm an vui hạnh phúc và phiền não là kẻ trộm.

- # Vì hạt giống phiền não trong tâm mà cảm xúc tiêu cực nổi lên
- # Vắng chánh niệm thì cảm xúc này sẽ lôi về cả một chuỗi hành động bất thiện
- # Chánh niệm bảo vệ không cho phiền não cướp đi nguồn hạnh phúc

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 3. Tai hại của phiền não

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 257 — HẠNH PHÚC VÀ KHỔ ĐAU TẤT CẢ ĐỀU ĐẾN TỪ TÁC Ý — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn sống vui thì phải giữ sao cho mình chỉ làm toàn việc thiện, và muốn được như vậy thì trong mỗi việc làm đều phải biết phân biệt đúng sai. Phải xét cho thật kỹ mới đánh giá được động cơ hành động của mình, mới thấy được động cơ ấy là thiện hay là bất thiện. Nói vậy cũng có nghĩa là chúng ta phải hiểu hết về nghiệp.

§ Tiếng Phạn gọi nghiệp là “karma,” có nghĩa là việc làm, nhất là việc làm của ý. Đây là tác động đầu tiên của tâm khiến ta tiếp nhận đối cảnh. Vậy có thể nói rằng nghiệp là tác ý, một trong năm tâm sở biến hành, lúc nào cũng có. Ở đâu có tâm, ở đó có tác ý, có nghiệp. Hoạt động nào cũng phải xuất

phát từ một động cơ, từ một sự tác ý. Không tác ý thì tâm không lấy đầu ra năng lực để hành động. Nói cho chính xác, không những phải có sự tác ý khiến việc làm khởi đầu mà trong khi thực hiện cũng phải có sự tác ý để việc làm hoàn tất. Tác ý lúc khởi đầu được gọi là nhân nghiệp, là ý nghiệp. Tác ý làm năng lượng hoàn tất việc làm được gọi là thời nghiệp, là việc làm của sự tác ý, là nghiệp tác ý. (intended action, or intended karma).

§ Để việc làm được sạch sẽ tuyệt đối thì không những phải bảo đảm động cơ lúc khởi động là tối hảo mà còn phải bảo đảm cả động cơ của lúc đang thực hiện. Được vậy thì việc làm ấy sẽ trở thành thiện nghiệp đầy năng lượng. Nếu động cơ trước và trong khi làm đều không được kiểm soát chặt chẽ thì có thể là việc làm ban đầu là thiện nhưng từ từ lại biến thành bất thiện. Mặc dù vẫn tạo được thiện nghiệp nhờ nhân nghiệp ban đầu là thiện, nhưng vì thời nghiệp bất thiện nên việc thiện ấy không tròn.

- # Muốn an vui hạnh phúc thì phải luôn tự xét động cơ sau từng hành động của mình
- # Ý nghiệp là sự tác ý trước khi làm, và tác ý nghiệp là sự tác ý hoàn tất việc làm
- # Việc làm là thiện hay bất thiện tùy vào sự tác ý chứ không tùy vào biểu hiện bên ngoài

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 4 Nghiệp, chết và tái sinh

! 4.1 Ý nghiệp và tác ý nghiệp

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 258 — KHI KIẾP NÀY CHẤM DỨT, TÂM SẼ BỊ GIÓ NGHIỆP CUỐN VÀO MỘT KIẾP KHÁC, KHÔNG QUYỀN CHỌN LỰA**

§ Trong Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay, Pabongka Rinpoche dạy rằng ý nghĩ cuối cùng trước khi chết sẽ khởi động thứ nghiệp làm nhân cho kiếp tái sinh tiếp theo, và chất xúc tác là ái và thủ, chi thứ tám và thứ chín trong mười hai chi duyên khởi. Ngài dạy khi việc này xảy ra thì tâm hãy còn hoạt động, chúng ta vẫn có thể nhớ đến thiện đức, hay nhờ người khác nhắc nhở dùm.

§ Ở thời điểm này, quan trọng nhất là phải đủ sức khống chế không để phiền não nổi lên, bằng cách nhớ sự phụ và nhớ chánh pháp như tâm buông luân hồi, nghiệp, tánh không, đại từ, đại bi vân vân, những thứ giúp ta sinh vào cõi Phật hay có được thân người tuyệt hảo. Tâm thô lậu cuối cùng là thiện thì nghiệp đấy sẽ là nghiệp thiện; tâm thô lậu cuối cùng là bất thiện thì nghiệp đấy sẽ là nghiệp bất thiện. Nghiệp đấy này sẽ làm chín mùi một hạt giống nghiệp sẵn có, thứ nặng nhất và mạnh nhất, có thể đã gieo từ hàng trăm, thậm chí hàng triệu năm về trước; nếu có hai hạt giống nặng và mạnh bằng nhau thì hạt giống nào gieo trước sẽ là hạt giống được chín mùi trước.

§ Nói ví dụ chết khi đang giận hay đang nổi lòng tham dữ dội thì chỉ có thể sanh vào cõi ác đạo chứ không đâu khác. Nói chung, tham thì sinh làm ngựa quỳ, si thì sinh làm súc sinh, sân thì sinh vào địa ngục. Ở đó phải chịu khổ đau không tưởng, trong một thời gian dài khó tin. So sánh ra thì khổ đau cõi người có là gì, chỉ toàn là cảnh sung sướng.

- # Ý nghĩ cuối cùng trước khi chết sẽ tác động nghiệp đấy làm nhân cho kiếp tái sinh tiếp theo

- # Nghiệp đầy tùy thuộc vào ý nghĩ cuối cùng trước khi chết là thiện hay bất thiện
- # Chết khi đang giận hay đang nổi lòng tham dữ dội thì chỉ có thể sinh vào cõi dữ

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 4 Nghiệp, chết và tái sinh

! 4.2 Trước thêm cửa tử

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 259 — THÂN TRUNG ẤM TÙY VÀO THÂN CỦA KIẾP SAU, THÂN CỦA KIẾP SAU THÌ LẠI TÙY MÌNH SỐNG RA SAO TRONG KIẾP HIỆN TẠI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm lìa khỏi xác thì đi vào cõi trung ấm, còn gọi là trung hữu, là bardo. Thân trung ấm giống hình dáng thân của kiếp sau. Thân trung ấm này không bị vật thể ngăn ngại, bất hoại và có nhiều thần thông, ví dụ có thể bay, hay là vừa nghĩ đến chỗ nào, dù xa đến đâu, thân đã có ngay ở đó. Những thứ thần thông này không phải nhờ tu thành, mà do nghiệp.

§ Thọ mạng tối đa của thân trung ấm là 7 ngày, cũng có thể tái sinh bất cứ lúc nào trước đó. Sau bảy ngày, thân trung ấm chết, gọi là cái chết nhỏ, và tái sinh trở lại vào cõi ấy, trong cùng một thân tướng, tồn tại như vậy thêm 7 ngày cho đến cái chết nhỏ kế tiếp, hoặc là tái sinh trước đó. Thân trung ấm có thể tồn tại như vậy tối đa 49 ngày.

§ Ai sinh vào thai mẹ thì sẽ thấy cha mẹ tương lai giao phối, bị một trong hai người thu hút. Kiếp sau là nữ thì sẽ tham cha sân mẹ, còn nếu kiếp sau là nam thì ngược lại tham mẹ sân cha. Đủ mạnh để chết đi và tái sinh. Chúng sinh trung ấm này muốn giao phối với cha hay mẹ của kiếp sau, nhưng khi đến gần thì chỉ thấy được mỗi bộ phận sinh dục của người ấy, khiến chúng sinh này nổi cơn cuồng nộ. Vậy yếu tố khiến chúng sinh trung ấm chết đi và tái sinh là tham rồi tiếp theo là sân. Bấy nhiêu đủ thấy vì sao lại nói rằng người phàm tái sinh là vì nghiệp và phiền não.

- # Sau khi chết, tâm vào cõi trung ấm, hình dạng giống thân của kiếp sau
- # Cõi trung ấm kéo dài từ 7 đến 49 ngày
- # Lý do khiến tái sinh là vì ham muốn một trong hai đấng sinh thành, tiếp theo là nổi giận

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 4 Nghiệp, chết và tái sinh

! Cõi trung ấm

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 260 — ĐIỀU TUYỆT VỜI NHẤT KHI ĐƯỢC LÀM NGƯỜI ĐÓ LÀ LOÀI NGƯỜI NGAY TỪ BẨM SINH ĐÃ CÓ KHẢ NĂNG GIẢI THOÁT — LAMA YESHE**

§ Chúng ta ở đây ai cũng đang được làm người, ai cũng có sẵn tiềm năng sống một cuộc sống có ý nghĩa, có mục tiêu. Muốn tận dụng cơ duyên này thì phải sống khá hơn loài súc sinh. Biết cách dùng thân người và làm chủ được cái tâm thì sẽ chặt sạch gốc khổ đau, chỉ cần một hoặc nhiều đời là thoát được vòng sinh tử. Còn nếu cứ để yên như cũ thì sẽ lại phải tái sinh triền miên không dứt, không quyền chọn lựa, chịu đủ mọi khổ đau với cái thân không chút tự chủ nào cả. Nhưng nếu dụng công đúng cách thì sẽ bẻ đập gãy được chuỗi sinh tử điên đảo này, vĩnh viễn thoát mọi khổ đau bức xúc.

§ Được làm người thật là một duyên may rất lớn, vì con người có khả năng quý giá biết dùng trí tuệ hiểu biết của mình. Sự khác biệt lớn giữa con người và con chó, đó là con người có khả năng tự kiểm soát hành động của mình, con chó không làm được việc này. Chúng ta có được khả năng đánh giá ý nghĩ hành động của mình là thiện hay không, nên đây là cơ hội lớn, cũng là trách nhiệm lớn, phải xét kỹ bản chất của lỗi lầm và khuyết điểm của chính mình. Mặc dù làm vậy khó hơn mọi lỗi người, nhưng nếu thấy ra được khuyết điểm của mình và bứng sạch rễ đi thì lợi ích không thể nào nói hết.

§ Có được cơ hội quý hiếm như vậy không tận dụng, lại mù quáng chạy theo bản năng thì đáng tiếc biết bao. Bởi vậy, dù gặp việc tốt hay xấu gì cũng phải thí nghiệm tối đa, dùng trí tuệ của chánh pháp chuyển hết thành đường tu giác ngộ với nguồn an lạc bất tận.

- # Thân người này cho chúng ta cơ hội đốn sạch gốc rễ khổ đau
- # Thân người này cho ta khả năng và trách nhiệm tự xét lấy hành động của chính mình
- # Đây là cơ hội chuyển hết tất cả thành đường tu giác ngộ đầy an lạc

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 5 Đường tu giải thoát

! 5.1 Thân tái sinh chặn đứng luân hồi

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 261 — KHÔNG TU GIỚI ĐỊNH TUỆ KHÔNG THỂ THOÁT LUÂN HỒI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Làm sao hướng dẫn người tu bằng pháp Lamrim? Trình tự đường tu giác ngộ được chia thành ba phần: của hàng sơ căn, của hàng trung căn, và của hàng thượng căn. Hàng trung căn là những người sống với mục tiêu chặt sạch mọi chấp bám vào đời này để đạt hạnh phúc cho những đời về sau, chỉ vậy thôi. Họ đắc đạo và tu được là nhờ thấy ra khuyết điểm của mười việc bất thiện và sống thuận theo mười việc thiện.

§ Hàng trung căn là những người sống với mục tiêu quay lưng với toàn bộ sinh tử luân hồi. Họ không hề thấy luân hồi này có gì đáng ưa dù chỉ phút giây, ngược lại thấy cõi này chỉ toàn là khổ đau, như ở



rắn độc, như hổ than hồng. Họ nhắm đến quả giải thoát bằng cách tu theo ba môn Giới Định Tuệ. Đây là đường tu của hàng trung căn. Để tu Giới Định Tuệ, họ dựa vào cơ sở của hàng sơ căn, sống theo thập thiện.

§ Thượng căn là những người sống với mục tiêu vì người chứ không vì mình. Họ nhất tâm hướng về lợi ích chúng sinh và thành tựu quả đại giác. Để thực hiện điều này, họ tu theo sáu hạnh ba la mật. Rồi cuối cùng dựa trên cơ sở này họ tu theo mật pháp. Mọi pháp tu của hàng thượng căn đều được đặt trên cơ sở của đường tu sơ căn và trung căn.

- # Hàng sơ căn nhắm đến hạnh phúc của những đời sau, họ tu thập thiện
- # Hàng trung căn nhắm việc thoát luân hồi, họ tu Giới Định Tuệ
- # Hàng thượng căn nhắm đến việc phụng sự chúng sinh, họ tu sáu hạnh ba la mật

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! 5 Đường tu giải thoát

§ 5.2 Ba môn vô lậu học (Giới Định Tuệ)

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 262 — GIỚI LÀ NHÂN TỐ CHÍNH YẾU CỦA GIẢI THOÁT LUÂN HỒI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không thể thoát luân hồi nếu không có Tuệ vô lậu học, nghĩa là trí tuệ trực chứng tánh không. Tuệ này chỉ có nhờ Định vô lậu học. Và hai môn vô lậu học này không thể nào có nếu thiếu Giới vô lậu học.

§ Xét từ kinh nghiệm bản thân cũng có thể thấy được rằng Giới là điều vô cùng quan trọng. Khi tâm bị xáo trộn mê mờ thì khó mà chú tâm. Để cho tâm đầy phiền não thì chẳng làm sao có thể tu thiện. Thậm chí đọc kinh cũng không hiểu được nghĩa. Tâm như cánh chim trong cơn gió lớn, không thể giữ yên dù chỉ một phút. Hay giống như ngắm tranh Phật trong đêm dưới ngọn đèn bơ. Muốn xua bóng tối thì đèn không những phải sáng mà còn phải đứng yên đừng bị gió lay động. Đèn mà nhấp nháy thì dù sáng cỡ nào cũng không thể thấy được chi tiết bức tranh. Tương tự như vậy, tâm phải đứng yên thoát mọi tán loạn vi tế thì ánh sáng bất động của tuệ mới soi được thực tại đúng như sự thật, tận diệt phiền não. Những điều này sẽ không xảy ra nếu tâm chao động và tán loạn theo cảnh trần, vì thiếu Giới.

§ Chính đức Phật Thích ca nói rằng khi Phật nhập bát niết bàn thì Giới sẽ là người dẫn đường cho chúng ta. Cho hàng đệ tử nhập môn như chúng ta thì Ba môn vô lậu học này quá cao, mình chỉ có thể nguyện mong. Dù vậy, dù định nhất tâm bất loạn và tuệ trực chứng tánh không là những gì quá xa vời trong hiện tại, chúng ta chắc chắn vẫn có thể tu Giới bằng cách thọ và giữ giới biệt giải thoát.

- # Giới là điều kiện tiên quyết, phải có trước khi tu Định và Tuệ
- # Tâm mà thiếu giới thì giống cánh chim hay ngọn đèn trong cơn gió lớn
- # Dù chỉ mới nhập môn cũng vẫn có thể tu Giới bằng cách thọ và giữ giới biệt giải thoát

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 5 Đường tu giải thoát  
! 5.3 Giới [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 263 — GIỚI TẠO TRÁCH NHIỆM, KHIẾN SỰ QUYẾT TÂM THÊM NẶNG KÝ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Điểm trọng yếu là phải bảo vệ nghiệp của mình. Để thực hiện việc này không gì đảm bảo hơn là thọ giới. Dù chỉ giữ một giới nhỏ lợi ích cũng rất lớn. Nói ví dụ muốn chiếm đoạt thứ mình rất thích nhưng cưỡng lại được, bẻ gãy vòng xoáy muốn-và-lấy, nhờ đó khỏi phải chịu bốn loại khổ báo trong tương lai. Tuy nhiên, nếu làm như vậy mà có thọ giới thì kết quả sẽ lớn rộng hơn rất nhiều.

§ Thọ giới rồi tránh không phạm việc bất thiện là cách làm sạch tâm thật tuyệt vời, thật mãnh liệt. Nếu giới chỉ là mấy chữ chạy ở trong đầu thì chẳng có ý nghĩa gì cho lắm. Thọ giới rồi phải cương quyết không làm việc ấy nữa. Trước đạo sư hay trước mặt Phật thọ giới rồi giữ giới, làm vậy sẽ tạo được dấu ấn thiện lành mạnh đến khó tin, đẩy ta tiến tới trên đường tu giác ngộ.

§ Giữ giới đã thọ thì tâm sẽ được gia lực. Đối trước thánh vật hay đạo sư mà thọ một bộ giới là nhận lấy trách nhiệm vĩ đại. Trách nhiệm này luôn đè nặng, tâm vừa hơi nghiêng về phía việc ác là cảm nhận được ngay trách nhiệm của mình: làm vậy không những hại chúng sinh kia mà còn hại cả sư phụ mình, hại cả tâm của chính mình. Chúng ta có bao giờ muốn làm hại người thân nhất của mình đâu, huống chi là hại bậc thiện tri thức, hại ân sư của chính mình, vì vậy càng nghe thôi thúc không muốn phạm việc ác kia.

- # Điểm trọng yếu là phải bảo vệ nghiệp của mình, và thọ giới là cách tốt nhất để thực hiện việc này
- # Thọ giới rồi phải cương quyết không làm việc ác ấy nữa
- # Giới đã thọ sẽ gia lực cho tâm, giúp ta tránh không hại người khác

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! 5 Đường tu giải thoát  
! 5.3 Giới [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 264 — MỖI NGÀY, MỖI GIỜ, MỖI PHÚT GIÂY, HẠNH PHÚC HAY KHỔ**

## **ĐAU LÀ TÙY VÀO CÁCH SUY NGHĨ CỦA MÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Buông bỏ tham luyến đời này có nghĩa là buông bỏ nguyên nhân tạo khổ. Không phải là quay lưng với bạn bè, gia đình, hay vất bỏ tài sản sở hữu. Chúng ta không cần đốt quần áo, ném sách vở đĩa nhạc xuống vực. Thứ cần phải buông là sự ham muốn luyến chấp vào những thứ ấy. Tâm buông được mọi tham luyến vào chuyện đời này thì dù có nắm giữ toàn cõi thế gian cũng chẳng sao cả. Chúng ta buông bỏ không còn ham muốn hạnh phúc trong đời này để đạt nguồn hạnh phúc lớn hơn xa.

§ Chúng ta ngày nào cũng đều phải đối đầu liên tục với đủ loại hoàn cảnh, gặp đủ chuyện đáng ưa đáng ghét. Ông chủ nổi giận, đồng nghiệp tán thưởng, bánh sô cô la ngon, mưa bão đột xuất... cảnh nào cũng chờ chực đẩy ta vào trạng thái hoặc dễ chịu, hoặc khó chịu, hoặc một trạng thái phiền não nào khác, tạo bấp bênh cho đời sống bấp vịu này. Nhưng chúng ta không bắt buộc phải là như thế. Thay vì bám vào đời này, chúng ta có thể thấy nó khổ đến mức nào để ngoảnh mặt quay lưng.

§ Chỉ cần tu theo chánh pháp chút xíu thôi cũng có được nguồn hạnh phúc không nhỏ, điều này chúng ta có thể tự mình trải nghiệm, càng sống với chánh pháp thì hạnh phúc thật sự càng tăng. Ngay bây giờ, việc cần thiết trước mắt là phải nhận biết lúc nào mình nổi tham để chặn nó lại, từ từ học cách buông bỏ lòng tham bám vịu chuyện đời này. Rồi từ đó mọi chứng ngộ khác sẽ đến theo.

- # Buông được tham luyến đời này thì tiền tài của cả thế gian cũng chẳng làm gì được mình
- # Chúng ta có thể chọn ngoảnh mặt quay lưng trước nỗi khổ bấp bênh của đời sống bấp vịu này
- # Càng hòa chánh pháp vào cuộc sống thì hạnh phúc càng tăng

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! Kết

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 265 — NHƯ ĐẤT SÉT NẮN TRONG TAY, CHÚNG TA CÓ THỂ TÙY Ý NẮN TÂM MÌNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Cần phải hiểu những gì Phật dạy để chuyển khổ đau phiền não thành niềm vui bất tận. Nói vậy có nghĩa là phải làm thiện và chỉ làm thiện, không bao giờ làm ác. Gieo nhân khổ mà chờ vui thì có khác gì đưa tay vào lửa lại mong mình không bị bỏng.

§ Vì vậy tu theo chánh pháp thì phải biết quan sát nghiệp của chính mình, biết đâu là thiện, đâu là bất thiện để chỉ làm việc thiện, không làm việc gì khác. Muốn hiểu điều này thì phải thấy rõ thế nào là khổ để biết mà tránh đi. Lạc thú giác quan mà tưởng là niềm vui chân chính thì đương nhiên là không đủ sức cưỡng lại rồi. Vì vậy quan trọng là phải hiểu hết mọi biểu hiện của khổ đau và quyết tâm đưa mình thoát khổ.

§ Làm được như vậy thì nhất định sẽ chuyển được tâm. Thói quen cũ có thể rất khó dời, vì nói cho cùng đều là những thói quen đến từ vô lượng đời kiếp, nhưng chúng ta có thể làm được, bởi vì tâm này là thứ có thể uốn nắn, như chúng ta có thể tùy ý nắn đất sét non thành một cục xấu xí hay một chiếc

bình đẹp đẽ. Tâm chỉ khác đất sét non ở chỗ nó không phải do nguyên tử hợp lại mà chỉ đơn thuần là năng lượng, đơn thuần là tánh sáng và tánh biết, vì vậy tâm không có những giới hạn của vật thể. Khả năng của tâm không có giới hạn. Giác ngộ tưởng đâu là mục tiêu không thể với tới, nhưng thật ra lại là điều có thể làm được.

- # Muốn chuyển tâm từ khổ thành vui thì phải làm thiện và chỉ làm thiện
- # Hiểu cho rõ về khổ thì sẽ biết cách lánh khổ
- # Tâm chỉ đơn thuần là năng lượng, có thể biến thành bất cứ thứ gì mình muốn, không có giới hạn

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ

! Kết [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 266 — KHÔNG BIẾT CHÂN TÁNH CỦA TÂM THÌ CẢ BẤT HẠNH CỦA MÌNH CŨNG KHÔNG CHỮA NỔ — LAMA YESHE**

§ Vấn đề của chính mình còn chưa hiểu, tự cứu chính mình còn chưa xong, làm sao có thể nghĩ là mình cứu được người khác? Chỉ toàn là cảm tính: không trí tuệ, không phương tiện, thật khéo nói đùa! Trước hết chúng ta cần ý thức cảnh sống của chính mình: “Không chỉ mình tôi, vô số chúng sinh trên mặt đất này cũng chịu cùng một cảnh, đầy cả vọng tưởng và vì vậy nên thân tâm xung đột.” Tâm của chúng ta đầy xung đột, khi nguồn năng lượng tâm thức này biến hóa vào thế giới vật chất thì thân sẽ bệnh. Nói vậy mọi chứng bệnh đều xuất phát từ tâm, tâm bệnh biểu hiện thành thân bệnh.

§ Vậy muốn mở lòng từ bi trước hết phải tự hiểu chính mình, rồi nhờ đó mới hiểu được chúng sinh hữu tình khác. Được vậy quá tốt. Vấn đề là lắm lúc đến cả chính mình chúng ta cũng không thương, không thông cảm, lấy gì từ bi với chúng sinh? Chắc chắn là không thể. Cho dù có oang oang là mình yêu thương người khác thì cũng chỉ là lời nói suông, đầy cảm tính. Chúng ta nói, “tôi thương bạn,” nhưng tình thương chân chính phải xuất phát từ lòng yêu thương chính mình. Phải hiểu hoàn cảnh mình ra sao, bản thân mình là gì, rồi từ đó mới có thể chân thành yêu thương người khác. Bằng không chỉ làm trò đùa.

§ Chúng ta cần xét lại mình sống như thế nào, suy nghĩ ra sao, phạm những lỗi gì và vọng tưởng có liên quan gì đến cảnh sống mình đang phải chịu. Cần phân tích tất cả những thứ đó xảy ra như thế nào, có liên quan gì đến lòng tham chấp. Thấy được những điều này thì thay vì bận tâm cho những vấn đề của riêng mình, chúng ta sẽ thấy được khắp chúng hữu tình trên toàn cõi thế gian này đều cùng chung một hoàn cảnh với mình. Lòng từ bi khi ấy sẽ tự động đến, một cách rất tự nhiên.

- # Không thông cảm không giải quyết được vấn đề của chính mình thì không thể giúp người khác
- # Muốn khai mở lòng từ bi thì phải thông cảm và thương mình trước đã
- # Thấy được vấn đề của chính mình thì tự nhiên sẽ mở lòng từ bi cho khắp cả chúng sinh

! QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH SINH TỬ  
! Kết [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 267 — BÁNH XE LUÂN HỒI LÀ GIẢI THÍCH KHOA HỌC VỀ SỰ VẬN HÀNH CỦA THẾ GIỚI NỘI TẠI — LAMA YESHE**

§ Quý vị chắc cũng đã thấy qua bức tranh vẽ Bánh Xe Luân Hồi, rất phổ thông. Có nhiều chi tiết lắm. Ở giữa có một con heo, ngậm trong miệng lông đuôi con gà. Mỏ con gà thì lại ngậm đuôi con rắn, còn con rắn thì lại cắn đuôi con heo. Bánh xe luân hồi không phải là sản vật của nền văn hóa Tây tạng mà là biểu tượng của giáo pháp thâm sâu, do chính đức Phật Thế tôn dạy.

§ Có lần một số đệ tử của đức Phật tìm quà để gửi tặng một vị vua xứ lân cận, không theo Phật giáo. Đức Phật chỉ cách vẽ Bánh Xe Luân Hồi làm tác phẩm nghệ thuật gửi tặng vị vua kia, không kèm lời giải thích. Sau khi nhận quà, vua ngắm rồi lại ngắm, một ngày bỗng dung hiểu nghĩa. Bức tranh tự nó nói chuyện với vua. Vua ngộ ra rằng tự ngã, tham, và sân là thuốc độc tệ hại nhất, gây ra mọi khổ đau. Nếu chúng ta cũng giữ tác phẩm nghệ thuật Phật giáo trong phòng mình thì tâm cũng có thể nhận được ảnh hưởng tốt tương tự.

§ Trong Bánh Xe Luân Hồi, con heo là biểu tượng của si, của vô minh; con gà là tham; và con rắn là sân. Đây là biểu tượng hoàn hảo chỉ cho ta thấy tại sao từ vô minh mà lại phát sinh phiền não. Chẳng liên quan gì đến hành trình về phương Đông hay hành trình của ông La-ma, hay bất cứ hành trình nào khác. Đây chỉ đơn giản là hoàn cảnh của chúng sinh trong luân hồi, ai ai cũng phải chịu. Điều trọng yếu mà đức Phật chứng biết, đó là vô minh ô nhiễm là gốc của tất cả mọi vấn đề. Từ vô minh này mà có tham, và sân.

- # Bánh Xe Luân Hồi là biểu tượng của giáo pháp thâm sâu Phật dạy
- # Dưới hình thức của một tác phẩm nghệ thuật, chỉ cho nhà vua thấy tam độc là nguyên nhân của khổ đau
- # Heo, gà và rắn tượng trưng cho si, tham và sân

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 268 — VÔ MINH LÀ THỦ PHẠM GÂY NGHIỆP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vô minh là gốc rễ của luân hồi, và là cội nguồn của các duyên khởi còn lại trong mười hai chi duyên khởi. Trong tranh bánh xe luân hồi, vô minh được vẽ thành hình người mù chống gậy. Chúng ta chính

là như thế, mù quáng mò mẫm trong luân hồi, phạm hết lỗi này đến lỗi khác chỉ vì níu mãi không buông khái niệm chấp thật ngã, không thấy ra được ngã này cùng mọi thứ khác thật sự hiện hữu như thế nào.

§ Vô minh có thể được chia thành hai loại: vô minh không thấy chân tướng của sự vật; và vô minh không thấy nghiệp. Vô minh không thấy nghiệp xuất phát từ vô minh căn bản không thấy chân tướng của sự vật. Phá vô minh căn bản này rồi thì vô minh không thấy nghiệp cũng tự dứt. Vô minh không thấy chân tướng của sự vật có nghĩa là không hiểu được rằng mọi sự vật vốn chỉ là duyên sinh, chỉ do nhân và duyên hội tụ mà có, và cũng không hiểu được rằng sự vật vốn không có gì thật sự có tự tánh. Đây là thứ vô minh trói ta vào sinh tử luân hồi.

§ Vì vô minh [1. vô minh] nên gieo nghiệp [2. hành]. Vì nghiệp mà có thức [3. thức]. Vì thức nên nhập thai [4. danh sắc]. Vì nhập thai nên sáu giác quan hình thành [5. lục nhập]. Vì có sáu giác quan nên tiếp xúc với đối cảnh [6. xúc]. Vì tiếp xúc với đối cảnh nên có cảm nhận [7. thọ]. Vì có cảm nhận nên sinh lòng ưa thích và chấp bám [8-9. ái và thủ]. Ái và thủ là hai nhân duyên then chốt khi lia trần, bắt chúng ta chuyển từ thân xác hiện tại, chỉ còn là xác chết, để vào một thân xác mới, và đó chính là hữu, chi duyên khởi thứ 10 [10. hữu] Từ hữu mà sinh vào kiếp tái sinh mới [11. sinh], và cuối cùng chỉ còn lại già và chết [12. Lão tử]. Đây là quá trình luân chuyển, là cơ cấu, trói chặt chúng ta vào vòng xoay của bánh xe sinh tử luân hồi.

- # Vô minh có nghĩa là khái niệm sai lầm, được biểu hiện qua hình ảnh người mù
- # Vô minh có hai loại: không thấy sự vật hiện hữu như thế nào; và không thấy nghiệp
- # Vô minh làm khởi động vòng xoay của bánh xe 12 duyên khởi, trói chúng ta vào sinh tử luân hồi

! MÙƠI HAI DUYÊN KHỞI

! 1. Vô minh

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 269 — VÔ MINH SINH HÀNH NGHIỆP, LÀ HÀNH ĐỘNG ĐA HỢP GIEO DẤU ẤN CỦA NGHIỆP VÀO TÂM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vô minh sinh hành nghiệp. Hành được biểu hiện qua hình ảnh người nắn chiếc bình gốm. Bình gốm có thể được nắn thành nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau, hành nghiệp cũng vậy, có thể dẫn đến nhiều kết quả khác nhau. Nghiệp có thể là thiện, bất thiện, hay trung tính. Nghiệp phát xuất từ vô minh, và điểm quan trọng nhất đó là nghiệp luôn tạo quả, thứ quả tương đồng với nhân.

§ Nghiệp có một điểm then chốt, đó là nó có khả năng ném ta vào kiếp sau. Nghiệp thiện đẩy ta vào thiện đạo, nghiệp ác đẩy ta vào ác đạo. Chúng sinh nào cũng thế, ngoại trừ hàng thánh giả, là những người đã đạt được kiến đạo, là chúng đạo thứ ba trong năm chúng đạo trên đường tu giác ngộ. Chư vị đã diệt đủ ái và thủ để không còn gieo thứ nghiệp khiến phải tái sinh ngoài ý muốn trong sinh tử luân hồi.

§ Lấy ví dụ chúng ta gieo thứ nghiệp phải đọa sinh làm con gà. Đây là hành nghiệp, do vô minh mà có.

Vô minh vừa khiến cho nghiệp hình thành thì ngay lập tức dấu ấn của nghiệp sinh làm con gà sẽ được lưu vào dòng tâm thức. Đến trước khi chết, ái và thủ nổi lên với sự khát khao được tiếp nối sự tồn tại. Khi ấy nếu nghiệp sinh làm gà là dấu ấn mạnh nhất trong dòng tâm thức thì nó sẽ thành chi duyên khởi thứ mười là hữu mà chúng ta phải chịu. Từ đó chẵn chẵn sẽ phải đọa sinh làm gà, cùng mọi quả khổ khác.

- # Hành nghiệp được biểu hiện qua hình ảnh người nắn bình gốm
- # Nghiệp có khả năng ném ta vào kiếp sau không thể tránh
- # Khi chết nếu nghiệp mạnh nhất là nghiệp đọa sinh làm gà thì việc này sẽ xảy ra

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI  
! Hành

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 270 — THỨC LÀ NƠI CHỨA MỌI DẤU ẤN VUI KHỔ, CHỜ THEO HẾT ĐỜI NÀY SANG ĐỜI KHÁC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hành nghiệp sinh ra thức. Thức là chi duyên khởi thứ ba, được biểu hiện qua hình ảnh con khỉ ôm trái cây trong tay, chuyển từ cảnh này sang cảnh khác. Hình ảnh này cho thấy thức chứa hành nghiệp và kết nối đời trước với đời sau như thế nào. Chức năng của thức là kết nối hành nghiệp đã gieo trong quá khứ với cảnh sống phải chịu trong hiện tại, và kết nối việc làm trong hiện tại với những gì mình phải chịu trong tương lai.

§ Trong khuôn khổ của 12 duyên khởi, thức nói ở đây chủ yếu là thức chính cùng với tùy tùng của nó là nghiệp đẩy. Nghiệp đẩy là thứ hành nghiệp đặc biệt, đẩy tâm ta vào kiếp sau. Khi nghiệp đẩy chín mùi, nó sẽ ném ta vào cảnh tái sinh tương ứng. Vô minh là thủ phạm tạo nên hành nghiệp, và hành nghiệp được thức chuyên chở. Nếu không có thức thì phần còn lại sẽ không xảy ra. Như con khỉ chuyển từ cảnh này sang cảnh nọ, thức cũng chuyển từ kiếp trước sang kiếp sau. Thức là quả, và thức là nhân.

§ Tâm thức của chúng ta chuyên chở hàng tỷ tỷ tỷ tỷ dấu ấn của nghiệp, là kết quả của vô số việc thiện ác lớn bé mà chúng ta đã làm và phải mang theo từ vô lượng đời kiếp. Trong đó có rất nhiều dấu ấn nếu được tác động chín mùi ngay ở thời điểm chết thì sẽ đầy đủ khả năng tạo thành một kiếp tái sinh tương ứng, nói ví dụ, sinh vào cõi súc sinh, cõi trời, cõi địa ngục, hay cõi người với thân người toàn hảo. Dấu ấn của nghiệp có trong tâm từ muôn vạn đời kiếp vốn đã nhiều khủng khiếp, vậy mà chúng ta mỗi phút mỗi giây vẫn tiếp tục đều đặn gieo thêm vào nhiều vô số kể.

- # Thức được biểu hiện qua hình ảnh con khỉ ôm trái cây nhảy từ cảnh này sang cảnh khác
- # Thức chính đi từ đời trước sang đời sau, quyết định kiếp sau sinh cõi nào
- # Thức chứa cả tỷ hành nghiệp, và chúng ta vẫn đang tiếp tục tạo thêm cả tỷ khác

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 3 Thức

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 271 — DANH SẮC LÀ TÂM VÀ THÂN, THỪA HƯỞNG TỪ SỰ CHÍNH MÙI CỦA MỘT DẤU ẤN NGHIỆP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Thức sinh danh sắc. Danh sắc được biểu hiện qua hình ảnh của người chèo thuyền. Danh là bốn uẩn thọ, tướng, hành và thức, và sắc là sắc uẩn, ở đây là trứng thụ thai. Chúng sinh nào sinh vào cõi vô sắc thì sẽ chỉ có danh, không có sắc.

§ Người chèo thuyền cần phải có thuyền, có chèo, và có sông nước vân vân. Tương tự như vậy, cái tôi trung tâm của thế giới của chúng ta đây cũng cần phải có danh sắc, nói cách khác, phải có năm uẩn. Thuyền đi đâu người chèo theo đó, tương tự như vậy ngũ uẩn đi đâu thì cái tôi, vốn chỉ là tên gọi của ngũ uẩn ấy, đều đi theo. Thuyền chỉ là có trong một lúc, không gì khác hơn là phương tiện chở người chèo sang sông. Thân cũng vậy, chỉ là căn nhà trọ của khách lữ hành đi từ đời này sang đời khác. Nhà trọ thì có gì để phải lưu luyến, thân này cũng vậy, chẳng có gì để phải bám vào.

§ Trong trường hợp sinh bằng thai thì danh sắc bắt đầu từ lúc thức nhập vào trứng thụ tinh, điểm đầu tiên của thời kỳ thai nghén. Đây là khởi điểm của đời sống hiện tại, trước khi sáu giác quan hình thành. Điều chẳng may là phiền não của tất cả mọi kiếp trước, chúng ta phải khuân hết theo dưới dạng dấu ấn của nghiệp. Sinh làm người là duyên may rất lớn, dù vậy vẫn chỉ là từ phiền não và nghiệp sinh ra. Từ khoảnh khắc đầu tiên được thụ thai, hợp thể thân và tâm mà chúng ta thấu được đều chỉ là từ hạt giống của phiền não và nghiệp sinh ra.

- # Danh sắc là người chèo thuyền, ứng với sự hội tụ của năm uẩn
- # Không danh sắc, năm uẩn, thì không có cá nhân nào hình thành
- # Năm uẩn mà chúng ta thấu được đều từ hạt giống của phiền não và nghiệp sinh ra

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 4 Danh sắc

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 272 — CHÚNG TA TIẾP XÚC ĐIỀU GÌ CŨNG ĐỀU LÀ TIẾP XÚC BẰNG SÁU GIÁC QUAN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Danh sắc sinh lục nhập. Lục nhập được biểu hiện qua hình ảnh căn nhà trống có sáu cửa, thường là một cửa chính và năm cửa sổ. Căn nhà từ xa nhìn giống như có người, nhưng thật ra là căn nhà trống.



Tương tự như vậy, sáu giác quan [sáu căn] mà thiếu mất đối cảnh [sáu trần] thì chẳng để làm gì.

§ Căn là giác quan vi tế, nằm trong bộ phận giác quan thô lậu. Tỷ căn nằm ở lưỡi, nhãn căn nằm ở mắt, vân vân, nhưng căn không phải là vật thể giống như bộ phận giác quan thô lậu, ngược lại thuộc về cái gọi là thân vi tế. Lấy ví dụ khi đóa hoa trở thành đối cảnh của tâm thức, con mắt là giác quan thô lậu giúp tâm thức tiếp nhận đối cảnh ấy. Tâm thức cười trên khí, trải nghiệm đóa hoa bằng nhãn căn, phân biệt màu sắc và tướng dạng của đóa hoa này.

§ Vật thể ở bên ngoài nhìn thấy giống như là tự chúng có hình sắc, mùi vị, âm thanh các thứ, nhưng chúng ta có thể thấy rằng thật ra quá trình này xuất phát từ cái tâm. Mọi kinh nghiệm có được đều là sản phẩm của tâm, được tạo ra khi căn tiếp xúc với đối cảnh ở bên ngoài [trần] qua bộ phận giác quan thô lậu. Thơm hay thúí, đẹp hay xấu, ngon hay dở, tất cả đều là sản phẩm của tâm mình. Trải qua kinh nghiệm tốt hay xấu là tùy khi tiếp xúc với đối cảnh, dấu ấn nào của nghiệp trong tâm được chín mùi. Cho nên trải nghiệm đối cảnh ra sao là tùy ở nghiệp của mình, và nghiệp này thì lại đến từ vô minh căn bản. Sẽ chẳng gì có thể xảy ra nếu không tâm thức.

- # Sáu căn được biểu hiện qua hình ảnh căn nhà trống có sáu cửa
- # Giác quan vi tế này thuộc về cái được gọi là thân vi tế
- # Mọi trải nghiệm đều tùy vào các căn, vì vậy tùy vào tâm mình

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 5. Lục nhập [sáu giác quan]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 273 — SÁU CĂN SINH XÚC, TIẾP XÚC VỚI ĐỐI CẢNH CỦA SỰ BIẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lục nhập sinh xúc. Xúc được biểu hiện qua hình ảnh nam nữ chạm vào nhau, đây là sự tiếp xúc giữa giác quan và đối cảnh, nói cách khác, của các căn với các trần. Xúc có sáu loại, năm loại cho năm căn, và một loại cho ý căn. Định nghĩa của xúc là một trong sáu căn của tâm phiền não gặp gỡ tiếp xúc với đối cảnh bằng lực của chính mình. Vì vậy xúc bắt buộc phải là chi duyên khởi kết nối giữa việc có sáu căn tiếp xúc được với đối cảnh [lục nhập] và việc phát triển cảm nhận về đối cảnh này [thọ].

§ Chữ “xúc” nói ở đây không phải là sự đụng chạm vật lý giữa giác quan thô lậu và đối cảnh. Nói con mắt khi tiếp xúc không cần chạm vào đối cảnh thì dễ hiểu, nhưng thật ra lưỡi cũng vậy. “Xúc” nói ở đây là thức tiếp xúc với đối cảnh qua sự va chạm vật lý ấy. Lấy ví dụ, chảo nóng có thể chạm vào da, nhưng chỉ khi nào tâm thức ghi nhận sự va chạm này thì mới sinh ra Xúc. Xúc là chi duyên khởi thứ sáu, dẫn đến chi duyên khởi thứ bảy là thọ, và trong ví dụ này là cảm thọ khó chịu.

§ Thế giới chúng ta đầy những âm thanh dễ nghe, khó nghe, mùi dễ chịu, khó chịu, hình ảnh dễ nhìn, khó nhìn. Tuy vậy, muốn trải nghiệm thì trước tiên phải tiếp xúc. Mắt muốn thấy thì nhãn căn phải tiếp xúc với hình sắc của một vật gì đó qua bộ phận giác quan thô lậu là con mắt. Gần như ngay lập tức sau đó, cảm giác sẽ tùy nghiệp cũ mà phát sinh. Đối cảnh, giác quan và tâm thức, hay nói cách khác căn, trần và thức, phải gặp nhau thì việc này mới xảy ra.

- # Xúc được biểu hiện qua hình ảnh bộ phận sinh dục nam nữ chạm nhau
- # Chi duyên khởi Xúc được tạo ra khi tâm thức ghi nhận sự va chạm vật lý
- # Căn trần và thức phải gặp nhau thì việc này mới xảy ra

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 6 Xúc [tiếp xúc]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 274 — TỪ XÚC SINH THỌ, LÀ CẢM NHẬN DỄ CHỊU, KHÓ CHỊU HAY TRUNG TÍNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Xúc sinh thọ. Thọ là cảm nhận, được biểu hiện qua hình ảnh người có mũi tên trong mắt, phải chịu khổ vì tiếp xúc đối cảnh. Nếu không có xúc thì cũng sẽ không có thọ. Cảm thọ có ba loại, dễ chịu, khó chịu và trung tính, cũng có thể gọi là vui, khổ và đứng đưng. Cảm thọ dễ chịu thì nổi tham, khó chịu thì nổi sân, và đứng đưng thì hờ hững và nổi si.

§ Đối cảnh mà thức tiếp xúc tự nó không đẹp, xấu hay chán, cũng không tốt, xấu hay trung bình, chỉ do tâm biến nó thành như vậy. Như đã thấy, mọi sự đều đến từ cái tâm, như thước phim chiếu trên màn ảnh. Hai người nhìn vào cùng một thứ, nhưng người này thấy đẹp người kia lại thấy xấu. Nếu đẹp xấu là tùy ở đối cảnh thì lẽ ra mọi người trong mọi lúc trước cùng một đối cảnh phải có cùng một cảm nhận như nhau, nhưng đương nhiên không phải là như vậy.

§ Thấy đối cảnh tự nó là đẹp hay xấu, không biết đó chỉ là phóng ảnh của tâm thì sẽ phải hứng chịu đủ loại khổ đau. Đây là lý do vì sao chúng ta bắt buộc phải hiểu thọ sinh từ xúc, xúc sinh từ nghiệp, và nghiệp do vô minh tạo như thế nào.

- # Thọ được biểu hiện qua hình ảnh người bị mũi tên bắn vào mắt
- # Cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay trung tính là tùy ở nơi tâm
- # Thấy đối cảnh tự nó là tốt hay xấu thì sẽ phải hứng chịu đủ loại khổ đau

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 275 — ÁI VÀ THỦ NGÀY NÀO CŨNG HOẠT ĐỘNG TRIỆU KIỂU TO NHỎ**

## **KHÁC NHAU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Xúc và thọ sinh ái. Ái được biểu hiện qua hình ảnh người uống rượu. Rượu uống bao nhiêu cũng không hết khát, lòng tham cũng vậy, thêm bao nhiêu cũng không đủ, chỉ càng ham muốn thêm. Lòng tham sẽ hủy hoại đời sống hiện tại và sẽ hủy hoại nhiều kiếp tương lai. Ái nói chung có ba loại, dục ái, vô hữu ái và hữu ái.

§ Ái thứ nhất là dục ái, nghĩa là ham muốn lạc thú giác quan. Điều này dễ hiểu. Chúng ta luôn chạy theo kinh nghiệm thoải mái dễ chịu, một buổi chiều hoàng hôn, mối tình thân thú vị. Không những muốn được dễ chịu mà còn muốn đừng lìa xa. Với nhiều người, đó chính là cuộc sống. Ái thứ hai là vô hữu ái, nghĩa là muốn được tự do thoát sợ hãi, như nỗi sợ của loài vật hay của những người nghèo hèn phải đối phó hàng ngày, sợ đói, sợ khát, sợ chết, sợ bị hành hung, vân vân. Ái này gồm cả sự muốn thoát nỗi sợ không đạt được điều mình muốn, là thứ sợ hãi của những người may mắn như chúng ta đây.

§ Ái thứ ba là hữu ái, là ham muốn được tồn tại. Đây là loại ái mạnh nhất, và cơ bản nhất. Khi đối diện với cái chết, chúng ta sẽ sợ mình biến mất. Sự khát khao được tồn tại sẽ đẩy ta vào duyên khởi kế tiếp là thủ, yếu tố quyết định mình sẽ lấy một cái thân khác. Như đã thấy trong phần hành nghiệp, sinh vào thân nào là tùy khi chết nghiệp nào được thúc đẩy chín mùi. Trong cả tỷ tỷ dấu ấn của nghiệp có sẵn trong dòng tâm thức, nghiệp nào mạnh nhất sẽ chín. Ái và thủ sẽ là yếu tố quyết định cho việc này.

- # Ái được biểu hiện qua hình ảnh người uống rượu không bao giờ hết khát
- # Đời sống của chúng ta ngập tràn lòng ham muốn lạc thú giác quan và thoát mọi sợ hãi
- # Ái mạnh nhất là ham muốn được tồn tại, và chính ái này sẽ dẫn đến thủ và hữu

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 8 Ái

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 276 — KHI ÁI MẠNH ĐẾN MỨC KHIẾN TA NHẤT QUYẾT PHẢI CÓ CHO ĐƯỢC ĐIỀU MÌNH MUỐN THÌ SẼ TRỞ THÀNH THỦ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Ái sinh thủ. Thủ được biểu hiện qua hình ảnh con khỉ hái trái trên cây. Đã nếm được một quả con khỉ phải leo cây tìm hái nhiều hơn. Thủ là từ ái sinh ra, khiến chúng ta phải làm đủ việc bất thiện để thỏa mãn tham sân si, vì vậy mà gặp bao khổ não. Nói ví dụ, nghĩ tới rượu thấy thích nên thêm nhấp một ly. Nếu chỉ là ý muốn uống vậy thôi thì cũng không quá tệ, nhưng thêm muốn này sẽ càng lúc càng tăng, cho đến khi chúng ta thấy là mình phải làm gì đó để được thỏa mãn. Đây là thủ, là cái tâm đuổi theo mục tiêu ham muốn. Thủ khiến tham càng thêm dữ dội, khiến cho chúng ta nhất quyết phải mua chai rượu ấy, và uống.

§ Trong kệ kinh, Phật dạy có bốn loại thủ, [1] dục thủ là chấp thủ lạc thú giác quan; [2] kiến thủ là chấp thủ cái thấy sai lầm phủ nhận thực tại đúng như sự thật; [3] giới cấm thủ là chấp thủ cái thấy sai lầm tự cho niềm tin của mình là cao trội hơn cả; [4] ngã luận thủ là chấp thủ cái thấy sai lầm cho rằng

có một cái tôi tự lập. Bốn loại thủ này đều có mối quan hệ mật thiết với biên kiến mà chư luận sư Phật giáo vẫn thường nhắc đến.

§ Ái và thủ gắn nhau đến nỗi chúng ta luôn xem chúng là một. Ái vừa chớm đã biến thành thủ. Vừa chớm nghĩ đến sô cô la là đã thấy thèm, vừa thấy thèm là đã muốn có để mà ăn. Ái khiến ta muốn có được cảm giác dễ chịu, và thủ khiến ta quyết tâm thực hiện điều mình muốn. Hai chi duyên khởi này đặc biệt dữ dội ở thời điểm cận tử, vào lúc chúng ta hoảng hốt sợ mình sẽ tan biến, ham muốn được tồn tại này sẽ trở thành thủ đẩy chúng ta vào kiếp sau.

- # Thủ được biểu hiện qua hình ảnh con khỉ leo cây tìm quả
- # Phật dạy có bốn loại thủ, loại nào cũng đều có liên quan đến biên kiến
- # Tham ái vừa chớm là thủ đã đến, đẩy ta vào kiếp sau

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 9 Thủ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 277 — ÁI VÀ THỦ KHIẾN DẤU ẤN NGHIỆP TRONG TÂM CHÍN MÙI THÀNH CHI DUYÊN KHỞI THỨ MƯỜI LÀ HỮU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vì thủ này bám vào cái thân nên sinh ra hữu, duyên khởi thứ mười. Hữu được biểu hiện qua hình ảnh người phụ nữ mang thai. Định nghĩa của hữu là “một thứ tâm sở hư vọng, bản chất mang tướng chín mùi, do vô minh dựa vào nghiệp lực và ái thủ sinh ra. Nói “bản chất mang tướng chín mùi” có nghĩa là nghiệp ấy không còn là hạt giống tiềm tàng trong tâm, bị nghiệp lực và ái thủ tác động nên đã chín mùi thành quả.

§ Hoạt động của bộ ba duyên khởi ái thủ hữu này nổi lên ngay trước khi trở quả. Một bộ ba ái thủ hữu có thể phải đợi hàng vô lượng kiếp trước khi nổi lên vào lúc chết vì bị nghiệp khác mạnh hơn cản đường. Nói ví dụ người sắp chết tự nhiên sẽ muốn được sinh trở lại làm người, nhưng vì nhân duyên sinh làm người rất hiếm nên hầu hết đều phải rơi vào ác đạo trong nhiều đại kiếp. Tuy nghiệp sinh làm người vẫn có ở đó, nhưng muốn được bộ ba ái thủ hữu này đẩy mình vào kiếp người thì phải tịnh hết ác nghiệp trước đã.

§ Với hữu thì ngay từ lúc gặp tinh cha noãn mẹ, tâm thức đã phải chịu sự khống chế của phiền não và nghiệp. Trọn đời này, rồi chết, rồi vào cõi trung ấm, chúng ta luôn bị phiền não và nghiệp khống chế, cho nên đương nhiên là kiếp sau cũng vậy thôi. Đó là lý do vì sao chúng ta đã phải chịu khổ trong luân hồi và sẽ vẫn tiếp tục khổ mãi, cho đến khi phá vỡ vòng phiền não.

- # Hữu được biểu hiện qua hình ảnh người phụ nữ mang thai, tượng trưng cho nghiệp đã chín mùi thành quả
- # Khi chết, ái thủ và hữu nổi lên thành một bộ ba
- # Chúng ta vừa tái sinh là đã bị phiền não và nghiệp khống chế

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI  
! Hữu

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 278 — HỮU DẪN ĐẾN TÁI SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hữu sinh sinh. Sinh được biểu hiện qua hình ảnh người phụ nữ lâm bồn. Định nghĩa của sinh là sự hội tụ trong luân hồi của thức uẩn, hoặc có hình sắc, hoặc không hình sắc, do ái, thủ và hữu mà có. Thức uẩn hiện hữu dưới dưới dạng chín mùi, bị phiền não và nghiệp buộc vào luân hồi.

§ Sinh có bốn loại: sinh bằng thai, sinh bằng trứng, sinh bằng hơi nóng ẩm thấp, và sinh bằng biến hóa. Sinh bằng thai và sinh bằng trứng là điều dễ hiểu. Sinh bằng hơi nóng ẩm thấp là cách sinh của một số sinh vật li ti, sinh ra từ thớ gỗ, trái cây hay nước, không trải qua quá trình nằm trong thai mẹ. Nói ví dụ xác loài vật thúi rửa sẽ mau chóng phát sinh dòi bọ. Loại sinh thứ tư là sinh bằng biến hóa. Ngoại trừ một số loài ngạ quỷ sinh từ thai, còn lại các loài địa ngục; phần lớn loài ngạ quỷ; loài trời hữu sắc và vô sắc; cũng như chúng sinh cõi trung ấm, đều không phải sinh ra từ thai, từ trứng hay từ ẩm thấp mà sinh bằng biến hóa. Dấu ấn lưu trong tâm thức sẽ là yếu tố quyết định làm sao và lúc nào thức uẩn của chúng sinh trung ấm sẽ hội tụ với tinh cha và noãn mẹ.

§ Dấu ấn cũng giống như là hạt giống, được ái và thủ tiếp lực làm chín mùi thành quả ở thời điểm chết, tương tự như nước, hơi ẩm vân vân tiếp sức cho hạt giống tăng trưởng. Khi hạt giống nảy mầm là tương đương với hữu, khi đủ cành đủ lá là tương đương với sinh.

# Sinh được biểu hiện bằng hình ảnh của người phụ nữ lâm bồn, do ái thủ và hữu xúc tác

# Sinh có bốn loại: bằng thai, bằng trứng, bằng ẩm thấp và bằng biến hóa

# Sinh giống như đại thụ đủ cành đủ lá, lớn lên từ chồi non của hữu

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI  
! 11 Sinh

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 279 — CHẾT LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN; CHỈ MỖI CÁI CHẾT LÀ ĐIỀU CHẮC CHẮN DUY NHẤT TRONG ĐỜI NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Già và chết được gộp chung thành một chi duyên khởi, biểu hiện qua hình ảnh của người vác xác chết. Già không nhất định phải là tuổi già. Có rất nhiều người chết trước khi tóc bạc, da nhăn vân vân. Già bắt đầu từ thời điểm trứng thụ tinh hội tụ với thức, mang đến cái chết không thể tránh. Định nghĩa của già là sự phân rã ngoài ý muốn của ngũ uẩn dưới sự khống chế của phiền não và nghiệp. Định nghĩa của cái chết phàm trần là sự tách lìa khỏi thân ngoài ý muốn của thức dưới sự khống chế của phiền não và nghiệp.

§ Chúng ta đều đang đi trên quá trình già và chết. Có một số người ý thức được điều này, có lẽ vì cơ thể đã thể hiện rõ rệt, còn lại phần lớn chúng ta đều chối bỏ sự thật hiển nhiên này, đến cả chữ “già” cũng không muốn nghe nhắc đến. Nhưng tuổi già và cái chết chắc chắn sẽ đến, trừ phi là chết yểu. Vì vậy chúng ta phải nhìn thẳng vào thực tại này để biết mà tận dụng tất cả những gì mình đang có.

§ Dù có sợ đến đâu, dù có hối tiếc đã không tu theo chánh pháp, chưa khai mở thiện tâm thì rồi vẫn sẽ chết. Đương nhiên là chết không phải là hết mà chỉ là khởi đầu của một chu kỳ duyên khởi mới, khởi đầu của một vòng sinh tử khổ đau mới, ở đó chúng ta sẽ tạo ra thêm vô số chu kỳ nhân quả khác, chôn mình càng lúc càng sâu hơn vào vũng lầy luân hồi sinh tử này.

- # Già và chết được biểu hiện qua hình ảnh của người vác xác chết
- # Nhiều người trong chúng ta phủ nhận sự thật hiển nhiên là mình đang đi trên quá trình của già và chết
- # Chết không phải là hết mà chỉ là khởi điểm của một chu kỳ 12 duyên khởi khổ đau mới

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! 12 Già và chết

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

**# NGÀY 280 — VÌ VÔ MINH MÀ NGÀY NÀO, GIỜ NÀO, PHÚT NÀO, GIÂY NÀO CHÚNG TA ĐỀU ĐANG GIEO NGHIỆP TẠO CHU KỲ DUYÊN KHỞI MỚI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chuỗi tùy duyên sinh khởi mô tả quá trình luân chuyển tái sinh từ kiếp khổ đau này sang kiếp khổ đau khác. Một chu kỳ 12 duyên khởi không kết thúc ở một đời mà cần hai hoặc ba đời mới đi trọn.

§ Nói ví dụ, chúng ta vừa mới gieo một nghiệp ngay trong thời điểm này. Có thể là nghiệp tốt, nhưng gieo vì vô minh không thấy được thực tại đúng như sự thật, ví dụ như vì chấp ngã. Vô minh này có thể lưu nghiệp sinh vào cõi trời vào tâm thức. Đến khi chết, nghiệp sinh vào cõi trời này có thể không mạnh bằng nghiệp sinh làm chó đã gieo ở một thời điểm nào khác. Vì vậy bộ ba ái thủ và hữu hoạt động khi chết sẽ thuộc về một chu kỳ duyên khởi khác. Nhưng nghiệp sinh vào cõi trời vẫn không mất đi, vẫn nằm trong tâm thức, sẽ được tác động ở một thời điểm cận tử nào đó trong tương lai. Trong hiện tại đi vào kiếp tái sinh làm chó, chúng ta sẽ phải chịu bảy chi duyên khởi còn lại của kiếp làm chó này. Rồi một ngày nào đó nghiệp sinh vào cõi trời sẽ đứng trước và bộ ba ái thủ hữu khi chết sẽ đưa ta vào cõi ấy, với bảy chi duyên khởi còn lại của chu kỳ duyên khởi này.

§ Chúng ta đã tạo nên ba chi duyên khởi đầu của hàng hà vô số chu kỳ duyên khởi. Trừ phi thuần được tâm mình, kiểm soát được mọi hoạt động và diệt được vô minh, bằng không những chu kỳ duyên khởi này sẽ mãi lôi chúng ta vào hết kiếp khổ đau này đến kiếp khổ đau khác. Tâm thức như chuyến xe chuyển tàu chờ hàng, phải đi hết chỗ này đến chỗ nọ, hết đời này sang đời khác, lãnh hàng hóa nghiệp chất lên và chở đi, cho đến khi giao hàng lấy tiền.

- # Một chu kỳ duyên khởi cần hai hay ba đời để hoàn tất

- # Nghiệp không bao giờ mất đi nhưng có thể cần nhiều thời gian để trở quả
- # Trừ phi thuần được tâm, bằng không sẽ cứ phải đi hết kiếp khổ đau này đến kiếp khổ đau khác

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! Kết [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 281 — KHÔNG GÌ QUAN TRỌNG HƠN LÀ HIỂU ĐƯỢC CÁI GÌ ĐÃ BUỘC MÌNH VÀO NỖI KHỔ BẤT TẬN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nhìn theo thứ tự thì mỗi chi duyên khởi là quả của chi duyên khởi đi trước và là nhân của chi duyên khởi theo sau. Tuy vậy, chức năng của 12 chi duyên khởi sẽ được biểu hiện rõ ràng hơn nếu phân thành ba loại: nguyên nhân chính là phiền não; nghiệp sinh từ phiền não; và quả khổ đến từ nghiệp. Theo đó, phiền não là vô minh, ái, và thủ, nguyên nhân của khổ; nghiệp là hành và hữu; quả khổ đến từ phiền não và nghiệp là thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sinh và già chết.

§ Có nhiều nhánh trong chu kỳ duyên khởi này chúng ta biết rất rõ, những chi duyên khởi thuộc về kiếp hiện tại mình đang sống đây. Tuy vậy, điều mà chúng ta không biết đó là tại sao những chi duyên khởi này lại đến từ ái thủ và hữu ở đời trước, và bộ ba ái thủ hữu đời trước này tại sao lại hình thành từ vô minh và nghiệp ở một đời trước đó nữa.

§ Ngay lúc này chúng ta đang tạo nghiệp gì? Trong từng hành động có đảm bảo được cho mình một kiếp tái sinh với thân người toàn hảo, hay lại vô tâm chạy theo lạc thú giác quan, chấp bám vào đời sống hiện tại để đảm bảo kiếp sau sinh vào cảnh khổ? Có đang bẻ khóa ngục tù khổ đau, hay đang nhốt mình vào cùng một hành trình, hết lần này đến lần khác. Ai cũng biết ở tù khổ như thế nào, nhưng tù ngục luân hồi khổ hơn cả trăm ngàn vạn lần. Chúng ta tự nhốt mình vào đó mà không tự biết.

- # Mười chi hai duyên khởi có thể chia thành ba loại: phiền não, nghiệp và quả khổ
- # Những chi duyên khởi trong hiện tại đến từ ái, thủ và hữu của đời trước
- # Phải biết nghiệp mình đang gieo trong hiện tại là đang cởi thoát hay đang trói mình vào sinh tử

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! Kết [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 282 — XÉT 12 DUYÊN KHỞI THEO THỨ TỰ ĐẢO NGƯỢC THÌ BIẾT CÁCH PHÁ VỠ CHU KỲ NÀY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chúng ta có thể dựa vào mười hai chi duyên khởi để tìm hiểu thế giới của mình và từ từ thay đổi nó đi. Tham — là ái và thủ — nổi lên vì một đối cảnh ưa thích. Nếu xét tham này trên cơ sở của 12 chi duyên khởi, sẽ thấy ái và thủ chỉ có thể đến từ cảm nhận [thọ]; và cảm nhận này có là vì tiếp xúc với đối cảnh [xúc], có tiếp xúc là do một hay nhiều giác quan [lục nhập]. Theo đó, mỗi chi duyên khởi đều chỉ phát sinh từ chi duyên khởi đi trước. Cho nên tất cả đều phát xuất từ nghiệp, và đương nhiên là nghiệp này đến từ vô minh, nền tảng của trọn chu kỳ này.

§ Như đã thấy, đồ đẹp hay xấu, mùi thơm hay thúi, nhạc êm tai hay chói tai, tất cả đều là sản phẩm của tâm, là phóng tướng đến từ dấu ấn của nghiệp trên dòng tâm thức. Cũng như người nông dân tùy thuộc vào cánh đồng và hạt giống, tương tự như vậy, không có vô minh tạo tác thì sẽ chẳng có gì xảy ra cả. Toàn bộ cõi luân hồi này là sản phẩm của tâm. Không có sức mạnh bên ngoài nào, như thượng đế hay ông trời, quyết định niềm vui nỗi khổ của mình cả. Hết thảy đều đến từ cái tâm của chính mình.

§ 12 chi duyên khởi cho ta thấy luân hồi phức tạp như thế nào, tại sao chúng ta vì vô minh mà vướng kẹt trong luân hồi. 12 chi duyên khởi còn cho chúng ta thấy lối ra. Vì mọi sự đến từ tâm chính mình, nên chúng ta nắm quyền tự do tuyệt đối. Mọi thứ đều tùy nghiệp, có nghĩa là tùy vào việc mình làm, cho nên bất cứ phút giây nào trong đời chúng ta cũng đều nắm quyền chọn lựa tạo vui hay tạo khổ.

- # Hiểu được 12 chi duyên khởi thì sẽ có khả năng tìm hiểu và thay đổi thế giới của mình
- # Mọi cảnh sống đều là sản phẩm của tâm mình, và đều có thể truy ngược về gốc rễ là vô minh
- # 12 chi duyên khởi cho ta thấy luân hồi phức tạp ra sao, và chỉ cho ta thấy lối ra

! MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

! Kết [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 283 — THÀNH TỰU TÂM BỒ ĐỀ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT TRÊN SUỐT HÀNH TRÌNH VỀ NỀN GIÁC — LAMA YESHE**

§ Muốn đạt mục tiêu cao nhất thì phải nuôi động cơ cao nhất khi bước trên đường tu. Theo ngôn ngữ Phật giáo, động cơ cao nhất này được gọi là tâm bồ đề. Đây là chí nguyện muốn thành Phật để có đủ khả năng độ hết tất cả chúng sinh. Chỉ khi nào có thể cống hiến trọn vẹn bản thân cho hạnh phúc của chúng sinh.—nói cách khác, khai mở tâm bồ đề quảng phát tâm bồ đề—thì chính mình mới đến được với nguồn hạnh phúc tối thượng.

§ Tâm bồ đề là nguồn năng lực mãnh liệt, đủ sức làm cho tâm mình thay đổi toàn diện. Điều này có thể chứng thực bằng kinh nghiệm bản thân chứ không cần phải mù quáng tin theo. Trong tim mà có



được tâm bồ đề thì mọi sự tốt lành trong đời đều sẽ đổ về như sắc bị nam châm cuốn hút, chẳng cần cố gắng cũng ập xuống như mưa sa. Trong hiện tại, với cái tâm tràn đầy ngã ái, chúng ta chỉ thu hút về toàn thứ xui xẻo. Nhưng với tâm bồ đề thì tự nhiên sẽ thu hút về bạn tốt, đời sống tốt, cái gì cũng tốt.

§ Như đức Đạt Lai Lama từng nói, nếu đã ích kỷ thì phải ích kỷ cho thật thông minh. Ý của Ngài là, nhìn ở một khía cạnh nào đó, tâm bồ đề giống như một sự ích kỷ khổng lồ: mở lòng từ ái cống hiến bản thân cho người khác thì sẽ nhận về nguồn hạnh phúc vượt xa tất cả những gì có thể đạt được nhờ bất cứ phương tiện nào khác. Chúng ta thường chỉ kiếm được đôi chút niềm vui, mong manh dễ mất. Nếu muốn hạnh phúc tối đa thì chỉ có một cách, đó là hết lòng cống hiến bản thân cho niềm an vui của chúng sinh.

- # Tâm bồ đề là động cơ tối thượng, vì lợi ích chúng sinh mà cầu Phật đạo
- # Năng lượng tâm bồ đề làm tâm ta chuyển hóa, và thu hút về mọi việc lành trong đời
- # Cách tốt nhất để đạt hạnh phúc là hết lòng cống hiến bản thân cho niềm an vui của khắp chúng sinh

! TÂM BỒ ĐỀ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 284 – BỒ ĐỀ CÓ NGHĨA LÀ “RỘNG MỞ” VÀ TÂM CÓ NGHĨA LÀ “TRÁI TIM,” TÂM BỒ ĐỀ CÓ NGHĨA LÀ TRÁI TIM RỘNG MỞ – LAMA YESHE**

§ Tâm bồ đề có nghĩa là mở rộng tim ra, càng rộng càng tốt. Thường chúng ta ở một mức độ nào đó cũng có mở tấm lòng, ai cũng vậy, nhưng ở đây chúng ta đang nói đến việc mở rộng con tim để thực hiện mục tiêu tối thượng: mục tiêu siêu việt đưa khắp thể gian đạt đại bồ đề. Đây là cách tạo sức chữa cho con tim. Điều này rất quan trọng.

§ Trong mối quan hệ bình thường với người khác, chúng ta có thể thấy rằng nếu căng thẳng khép kín thì sẽ khó hòa hợp với nhau, nhưng nếu mở rộng trái tim hướng về mục tiêu sâu sắc hơn, tự nhiên sẽ thoải mái hơn nhiều. Nếu tôi thân với bạn vì sô cô la, không có sô cô la tôi chắc chắn sẽ quạu, đúng không nào? Nhìn từ quan điểm Phật giáo, con người sâu sắc hơn thế nhiều. Chúng ta có khả năng thực hiện những điều thật sự lớn lao. Vì vậy tâm bồ đề rất quan trọng. Chúng ta nghĩ rằng điều quan trọng là phải tu thiện cho thật giỏi, nhưng sống trong thế giới tân tiến ngày nay, thực hiện việc này không dễ. Sống đời nay thì tập mở rộng con tim, lấy đó làm đường tu của mình, làm như vậy thiết thực hơn nhiều.

§ Tuy vậy, tâm bồ đề nói dễ chứ thật sự tu không dễ. Phải liên tục ra công, kiên trì cố gắng, không thể chỉ dựa vào một vài nỗ lực rời rạc thỉnh thoảng mà thành tựu được. Với tâm bồ đề thì nhìn khắp thể gian không còn thấy có gì đáng ghét hận hay thèm muốn điên cuồng. Dĩ nhiên để có được cái nhìn an nhiên như vậy trước mọi sự trong đời thì phải bỏ ra rất nhiều thời gian. Dù vậy, Phật giáo rất thực tế, có tầm nhìn rất sâu rộng, luôn hướng dẫn phát triển theo trình tự tự nhiên. Ai cũng có thể nhờ tâm bồ đề mà trở nên thật sự lành mạnh, sạch mọi vấn đề.

- # Tâm bồ đề tạo sức chứa trong tim, giúp ta đủ khả năng thành tựu đại giác ngộ
- # Sống trong thế giới hiện đại ngày nay, mở rộng trái tim cho mọi người mới là đường tu thiết thực
- # Phát tâm bồ đề là một quá trình tuần tự, đòi hỏi sự kiên trì cố gắng liên tục

! TÂM BỒ ĐỀ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 285 — HẠNH PHÚC THẬT SỰ BẮT ĐẦU KHI CHÚNG TA BẮT ĐẦU BIẾT SỐNG VÌ NGƯỜI KHÁC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bồ đề là điều thật nhiệm mầu khó tin. Tâm này thấy việc làm nào không vì chúng sinh cũng đều nhằm chán, trái ý. Ngoài việc này ra không còn thấy hứng thú với bất cứ điều gì khác trong đời. Mọi thứ đều vô vị, vô nghĩa, rỗng không, chẳng có chút thực chất nào.

§ Với tâm ngã ái, chúng ta chỉ biết nghĩ đến chính mình. “Làm sao có hạnh phúc? Làm sao tránh khổ đau?” Trong tim không chút niềm vui, chỉ biết âu lo, sợ hãi. Nhìn đâu cũng thấy đầy cả vấn đề, tâm không thoải mái. Nhưng vừa chuyển đối tượng từ quan tâm chính mình thành quan tâm cho người khác, dù chỉ là một người khác, tâm chợt thoát ngã ái như tay chân được cởi thoát gông cùm. Vừa hoán chuyển vị kỷ thành vị tha là trái tim thoát ngay mọi ràng buộc của ngã ái. Vừa hoán chuyển đối tượng mình trân quý, đày tim chợt bình an. Đối quý mình thành quý người, tự do đã có mặt, giải thoát vòng kiểm tỏa của lòng ích kỷ.

§ Đối tượng cần buông bỏ vĩnh viễn là cái gọi là “ngã,” là “tôi.” Đối tượng cần trân quý vĩnh viễn là cái gọi là “tha,” là “chúng sinh khác.” Ai biết sống vì người khác, dù chỉ là một chúng sinh khác, sẽ có được niềm vui lớn nhất, sống cuộc sống xứng đáng nhất. Hạnh phúc chân chính trong đời bắt đầu từ lúc chúng ta biết quý người khác. Sống vì người khác, quan tâm chăm sóc cho họ bằng trọn tấm lòng từ bi, đây chính là cánh cửa của hạnh phúc, cánh cửa của giác ngộ.

- # Không gì thú vị đáng ưa và có ý nghĩa hơn là tâm bồ đề
- # Chuyển từ quý mình thành quý người thì được tự tại bình yên
- # Trân quý người khác là cánh cửa dẫn vào hạnh phúc và giác ngộ

! TÂM BỒ ĐỀ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 286 — MUỐN TRỞ THÀNH PHẬT TỬ ĐẠI THỪA THÌ PHẢI ĐẠT TÂM BỒ ĐỀ — LAMA YESHE**

§ Chúng ta tự xưng là Phật tử Đại thừa, nhưng chỉ tin theo triết lý đại thừa thì chưa đủ để trở thành Phật tử Đại thừa. Đại là lớn, và thừa là cỗ xe. Muốn làm Phật tử Đại thừa thì trái tim phải có sức chứa của cỗ xe lớn. Sức chứa của cỗ xe lớn là gì? Là tâm bồ đề, là cái tâm sâu xa nhất, trong sáng, rộng lớn, gánh hết thế gian, là ý chí cương quyết thành Phật để làm lợi cho khắp cả chúng sinh. Có như vậy thì Đại thừa mới giống như chiếc thuyền chở hết chúng sinh vượt biển luân hồi đến bờ giác ngộ.

§ Chúng ta có thể tu và học về Đại thừa rồi vỗ ngực tự xưng mình là Phật tử Đại thừa, với cái tâm ít nhiều phân biệt tông phái. Nhưng chưa có tâm bồ đề thì không phải là Phật tử Đại thừa. Nhiều người tưởng rằng Đại thừa với Tiểu thừa là một thứ triết lý và giáo lý, nhưng hai cỗ xe này tuy cũng có triết lý và giáo lý nhưng không phải chỉ có bấy nhiêu. Nói cho đơn giản, nếu chỉ biết quan tâm đến chính mình, không nghĩ gì đến chúng sinh khác thì dù sống trọn đời trong ngôi chùa Đại thừa cũng chẳng ích gì. Tâm không đổi thì vấn đề của mình chẳng thể giải quyết.

§ Điều Thầy muốn nói ở đây đó là nếu có được tâm bồ đề thì bảo đảm cỗ xe này sẽ chở chúng ta đến với quả giác ngộ, không bao giờ sai. Vì vậy khi thuyết pháp Đại thừa, đức Phật luôn nhấn mạnh về tâm bồ đề trong sáng.

- # Đại thừa không tùy vào hệ triết lý mà tùy ở tâm bồ đề
- # Nếu chỉ biết quan tâm đến chính mình thì không phải là Phật tử Đại thừa
- # Đức Phật nhấn mạnh về tâm bồ đề, vì tâm này bảo đảm sẽ đưa ta đến với quả giác ngộ

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. MƯỜI LỢI ÍCH CỦA TÂM BỒ ĐỀ

! Tâm bồ đề là cánh cửa duy nhất dẫn vào Đại thừa

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 287 — BỒ TÁT CHO DÙ CÓ NGHÈO HAY VÔ HỌC ĐẾN MẤY CŨNG ĐỀU ĐƯỢC GỌI LÀ “TRƯỞNG TỬ CỦA PHẬT” — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khắp chư Phật đều vô cùng mừng vui khi có người trở thành bồ tát. Phật gọi người ấy là trưởng tử của Phật, vì họ giống như vị thái tử sẽ lên ngôi vua. Dù chưa biết nói biết đi, thái tử vẫn giữ địa vị quan trọng và cao quý, không quý tộc đại thần nào có thể sánh bằng. Tương tự như vậy, bồ tát mới phát tâm là người sẽ thành Phật, phụng sự khắp chúng sinh. Không điều gì có thể khiến chư Phật vui hơn.

§ Vừa phát được tâm bồ đề là chúng ta trở thành bậc thượng nhân, xứng cho mọi loài tôn kính. Bất kể tướng dạng ra sao, trời và người vẫn đều đánh lễ chiêm bái. Trong sách Bảo Đăng đức Khunu Lama Rinpoche có nói rằng tâm bồ đề đẹp nhất trên đời, dù nhìn bằng mắt thế gian có thấy xấu thấy nghèo

đến mức nào, người có tâm bồ đề vẫn là nơi xứng đáng được tôn vinh vì là nơi của lòng vị tha tuyệt vời. Bồ tát có thể là tên ăn mày vừa nghèo vừa hôi, áo rách tả tơi, tóc tai bê bối; cũng có thể là tên híp pi vừa ốm vừa dơ, mọi người xa lánh, cử chỉ bộ dạng quái gở điên khùng; cũng có thể là người cùi bị ruồng bỏ. Nhưng phát được tâm bồ đề là trở thành bậc thượng nhân, được sự tôn vinh của trời và của người, cho dù là A La Hán đã chứng tánh không và đã diệt được phiền não thô lậu cũng không thể sánh.

§ Như đứa con đến từ sự phối hợp của cha và mẹ, tâm bồ đề có được là nhờ quy y Tam bảo, Phật Pháp Tăng, và trở thành Phật nhờ nương vào chư Phật, nhất là nương vào đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni, cùng với giáo pháp Phật dạy, và Tăng đoàn của Phật.

# Bồ tát được gọi là trưởng tử của Phật vì có được tiềm năng phụng sự chúng sinh rất lớn

# Bất kể tướng dạng ra sao, bồ tát luôn là bậc thượng nhân xứng đáng được tôn vinh

# Như đứa trẻ tùy thuộc nơi cha mẹ, chúng ta tùy thuộc vào Tam bảo

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.2. Được thành trưởng tử của Phật

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 288 — BỒ TÁT DÙ CHỈ MỚI PHÁT TÂM CŨNG VƯỢT XA A LA HÁN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nếu có được tâm bồ đề, chúng ta sẽ vượt xa bậc A la hán của thanh văn và duyên giác. Chư A la hán có nhiều phẩm chất ngoài sức tưởng tượng, nhưng có một điều chư vị không có, đó là đại nguyện của bồ tát: là ý chí tối thượng muốn chăm lo cho từng chúng sinh hơn cả bản thân của chính mình và muốn đưa tất cả vượt sang bờ giác.

§ Đức Pabongka Dechen Nyingo giải thích rằng bậc A la hán nhập cõi niết bàn trong đại định, vì đã quen với mùi vị an lạc của thiền định cõi niết bàn nên chư vị không hề khởi ý muốn phát tâm bồ đề. Là vì bậc A la hán muốn phát tâm bồ đề rất khó, chư vị đã thoát mọi khổ đau nên không thể nhìn vào khổ đau của chính mình để thấu hiểu nỗi khổ của chúng sinh. Điều này chúng ta nên hiểu rõ. Vì không còn khổ nên bậc A la hán khó phát tâm đại bi. Không phải vì chư vị không có lòng từ bi đối với chúng sinh. Tâm từ bi của chư vị thật sự to lớn so với thứ từ bi bé mọn mà chúng ta có thể có. Chư vị cũng thôi thúc mong cho tất cả chúng sinh được thoát khổ, được hạnh phúc, nhưng điều mà chư vị còn thiếu là đại nguyện, là cái tâm nhận lãnh trách nhiệm tự mình gánh vác chúng sinh. Và đây là phẩm chất làm nên mọi khác biệt.

§ Bậc A la hán nhập vào cõi niết bàn, đạt niềm an vui không thể nghĩ bàn, vì vậy chư vị ở trong thiền định nhiều đại kiếp trước khi xuất định để bước vào đường tu Đại thừa. Thời gian chư vị nhập đại định dài đến nỗi đủ cho chúng sinh cõi địa ngục trả hết khổ báo địa ngục, sanh trở lại làm người, có được thân người tuyệt hảo, bước vào đường tu đại thừa và tu thành Phật.

- # Bậc A la hán có rất nhiều phẩm chất nhưng thiếu mất đại nguyện gánh vác chúng sinh
- # Rời đại định niết bàn để phát tâm bồ đề là điều rất khó làm đối với bậc A La Hán

- # Thời gian A la hán nhập đại định đủ dài cho chúng sinh khác đi từ cõi địa ngục cho đến tận quả vị Phật

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.3 Trên cả bậc A La Hán

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 289 — VỪA ĐẠT TÂM BỒ ĐỀ LÀ TRỞ THÀNH RUỘNG PHƯỚC TỐI THƯỢNG, XỨNG ĐÁNG ĐƯỢC SỰ TÔN VINH HIẾN CÚNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Thành bồ tát là thành ruộng phước xứng cho chúng sinh hiến cúng. Chúng ta mà thành bồ tát thì người nào hiến cho chúng ta sẽ có được vô lượng công đức, bản thân chúng ta là người nhận cũng sẽ có được vô lượng công đức. Chúng ngộ càng cao thì công đức cho mình và cho người càng nhiều.

§ Mặt đất bước qua, dấu chân trên bụi đường, hết thảy đều trở thành nơi xứng cho trời người đánh lễ, đó là vì năng lực của đại nguyện. Cả những vị vua chuyển pháp luân, cả Đế thiên, Phạm thiên, đều tôn kính đặt đỉnh đầu lên dấu chân của bồ tát. Chính đức Phật dạy rằng, “Ai muốn tôn kính ta thì phải đánh lễ bồ tát hơn là đánh lễ Phật.” Phật cũng dạy rằng, “Bồ tát mà thích ngồi xe thì Như lai cũng nguyện kéo xe cho bồ tát.” Bậc A la hán dù nhập niết bàn dài hàng đại kiếp, nhưng không được tôn vinh bằng một vị bồ tát mới phát tâm, vì bồ tát chỉ biết quan tâm cho sự an nguy của chúng sinh. Trọn thân thể của bồ tát, từ đỉnh đầu chót tóc cho đến tận ngón chân, đều đáng được tôn vinh, đều là thánh địa, là xá lợi. Thậm chí những gì đến từ thân này, máu, phân hay nước tiểu, đều chan chứa lực gia trì, đều có tác dụng làm sạch và chữa lành cho chúng sinh khác.

§ Dù có phải bỏ ra nhiều đời, đây là mục tiêu lớn lao phải nhất quyết thực hiện. Phải toàn tâm toàn ý với mục tiêu này, dốc hết năng lực của mình vào đấy. Đời sống trôi qua rất nhanh, chúng ta có thể sẽ thất bại, chết mà chưa kịp phát tâm bồ đề, dù vậy, nếu cứ tiếp tục nỗ lực, chắc chắn đời sau sẽ có thể thành tựu.

- # Bồ tát là ruộng phước tối thượng, xứng cho tất cả chúng sinh hiến cúng
- # Đế thiên, Phạm thiên và chính đức Phật tán dương chiêm ngưỡng người có tâm bồ đề
- # Đạt tâm bồ đề là mục tiêu lớn lao, chúng ta nhất định phải dốc hết toàn tâm toàn lực vào đó

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.4. Sẽ thành ruộng phước tối thượng xứng được hiến cúng

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 290 — MUỐN THÀNH CÔNG TRONG VIỆC TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC THÌ PHẢI CÓ TÂM BỒ ĐỀ — LAMA YESHE**

§ Thiếu tâm bồ đề mà muốn lũy công đức là việc rất khó. Công đức vừa mới tạo đã bị hủy ngay. Công đức tạo ra buổi sáng, đến trưa đã mất sạch. Giống như vừa dọn nhà vừa xả rác. Tâm vừa quét sạch đã quậy bung lên. Công việc làm ăn này thật không có lời. Có được tâm bồ đề thì chúng ta trở thành giống như cục vàng, cục kim cương, quý giá vô cùng. Chúng ta trở thành thứ hoàn hảo nhất trên cõi đời, không tiền tài vật chất nào có thể sánh nổi. Quý vị có nhớ câu chuyện của đức Tịch Thiên, bị người khác xem thường như thế nào không?

§ Họ thường gọi Ngài là kẻ biết làm ba việc ăn ngủ ỉa. Đây là lời sỉ nhục rất tệ, nhất là đối với bậc xuất gia. Nhưng họ chỉ thấy Ngài làm có ba việc đó thôi. Điều mà họ không thấy, đó là Ngài có tâm bồ đề, vì vậy bất cứ làm việc gì, dù là việc trần tục nhất đời, cũng vẫn mang lợi ích lớn nhất đến cho chúng sinh. Nằm với tâm an định, Ngài thiền quán với tấm lòng thương lo cho khắp chúng hữu tình, và thường vì lòng đại bi mà rơi dòng nước mắt. Người Tây phương cần cách hành trì này.

§ Với cái nhìn thực tế của người Tây phương, chúng ta nghĩ rằng có tiền mà nói “tôi muốn bố thí, tôi sẽ tặng 100 đô cho mỗi người trên toàn thế giới” thì thật quá tuyệt vời. Nhưng dù người ấy có làm được việc này với tấm lòng chân thành nhất, công đức có được cũng chẳng là gì so với chỉ một ý nghĩ “tôi muốn phát tâm bồ đề để làm lợi cho chúng sinh, nên tôi sẽ tận lực tu sáu hạnh ba la mật.” Đó là lý do vì sao Thầy luôn nói rằng thành tựu tâm bồ đề là con đường hoàn hảo nhất mà chúng ta có thể theo.

- # Không có tâm bồ đề thì tạo bao nhiêu công đức sẽ phá hết bấy nhiêu
- # Vì Thánh Tịch Thiên có tâm bồ đề nên cả những việc trần tục Ngài làm cũng tạo lợi ích lớn
- # Chỉ đơn giản muốn thành tựu tâm bồ đề cũng tạo được nhiều công đức hơn cả việc bố thí vĩ đại nhất

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.5 Dễ dàng tích lũy lượng công đức khổng lồ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 291 — MỌI ÁC NGHIỆP ÁC CHƯỚNG ĐỀU BỊ THIÊU RỤI DƯỚI NGỌN LỬA LỚN CỦA TÂM BỒ ĐỀ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bồ đề tuyệt diệu sẽ giúp ta làm sạch mọi thứ ác nghiệp dữ dội mà những phương tiện khác không thể làm sạch. Lý do kẻ phàm phu như chúng ta không thắng được ác nghiệp đó là vì thiện đức tạo ra quá yếu so với sức mạnh của ác nghiệp, và vì chúng ta chưa có được thiện đức đầy uy năng của tâm bồ đề. Khi tâm bất thiện nổi lên, chúng ta không khống chế nổi, cứ thế mà tiếp tục gieo nhân ác gặt quả ác, không cưỡng lại được. Làm ác thuần thục đến nỗi sám hối kiểu nào cũng không đủ mạnh, chỉ có tâm bồ đề mới đủ sức áp đảo.

§ Trong tất cả những phương tiện Phật pháp dành cho ta, tâm bồ đề hữu hiệu nhất trong việc ngăn không cho chúng ta chạy theo ác tâm, vì tâm này diệt được ngã ái, gốc của mọi vấn đề. Tâm bồ đề có sức mạnh vô song. Thiếu tâm bồ đề thì việc ác sẽ luôn sinh sôi nảy nở; có tâm bồ đề thì sẽ mau chóng diệt sạch cả. Cũng như lửa hoại kiếp thiêu rụi cả thế gian, núi tu di hay thứ gì cũng cháy sạch, tương tự như vậy, tâm bồ đề thiêu rụi mọi ác nghiệp ác chướng, không sót lại chút gì. Chư đại đạo sư dạy rằng chỉ một thời công phu luyện tâm bồ đề sẽ gieo lại dấu ấn trên tâm thức mãnh liệt và lợi ích hơn cả hàng trăm năm liên tục tu sám hối mà thiếu mất tâm nguyện bồ đề.

§ Như tội phạm cần thú tội, chúng ta cũng vậy, khi tu pháp sám hối cần nhìn nhận việc bất thiện đã làm để phát lộ sám hối. Tâm nguyện bồ đề càng mạnh thì sám hối càng có hiệu quả. Với tâm nguyện bồ đề mạnh mẽ, ác nghiệp dữ dội tạo từ nhiều đời nhiều kiếp có thể tịnh sạch trong một khoảng thời gian rất ngắn.

- # Tâm bồ đề làm sạch được loại nghiệp ác dữ dội mà những cách sám hối khác không thể làm sạch
- # Tâm bồ đề diệt sạch ngã ái nên chúng ta không còn chạy theo ác tâm
- # Nhờ sám hối với tâm nguyện bồ đề mãnh liệt mà ác nghiệp sẽ mau chóng thanh tịnh

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.6 Mau chóng làm sạch ác nghiệp ác chướng

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 292 — TÂM BỒ ĐỀ GIÚP TA DỄ DÀNG THÀNH TỰU MỌI NGUYỆN ƯỚC KHÔNG BỊ NỘI CHƯỚNG NGOẠI CHƯỚNG CẢN TRỞ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bồ đề tâm còn một lợi ích khác, đó là tâm này giúp cho chúng ta làm được tất cả những gì mình muốn, nghĩa là thành tựu viên mãn mọi việc mình làm. Không những vậy, với tâm bồ đề thì làm gì cũng đều làm vì chúng sinh, vì thế mọi việc làm đều tự nhiên thành tựu không cần nhiều cố gắng.

§ Nhiều vấn đề thế tục thấy khó vượt qua, như bị loài người gây hại; bị loài không phải người như tà ma hay tứ đại quấy nhiễu, tất cả đều có thể dễ dàng vượt qua nếu có tâm bồ đề. Bồ tát có thể dễ dàng chữa lành bệnh cho người khác chỉ bằng những việc đơn giản như cho ăn, hay thổi vào người bệnh. Thậm chí nước tiểu của bồ tát cũng có chức năng chữa lành bệnh khổ. Thầy có ở tám năm trong trại tị nạn ở Buxa Duar. Người địa phương lúc ấy luôn khổ vì mưa quá nhiều hay không đủ, tùy mùa mưa đến hay không đến. Họ bắt đầu nhờ chư Tăng trợ giúp. Gặp lúc hạn hán, chư Tăng xuống sông làm pháp lễ cúng dường, thường là trước khi về lại đến chùa thì trời đã mưa. Mưa hay không là tùy vào các loài quỷ thần như long thần hay đại loại, vì họ bị quấy nhiễu nên gây chướng ngại cho đời sống nông dân. Nhờ pháp lễ cúng dường, nhờ sức mạnh phát tâm bồ đề, quỷ thần được yên ủi, nhờ đó trời đổ mưa.

§ Phát được tâm bồ đề thì cả hai loại thành tựu tự lợi và lợi tha đều sẽ có: diệt khổ cho mình và cứu khổ cho người. Muốn niềm vui nào là có được niềm vui ấy, từ niềm vui cõi trần cho đến niềm vui của chư thiên, từ niềm vui lớn cõi niết bàn cho đến niềm vui cứu cánh quả bồ đề vô thượng.

- # Với tâm bồ đề thì làm bất cứ việc gì cũng sẽ thành tựu viên mãn không cần cố gắng
- # Nhiều vấn đề thế tục nhờ sức mạnh của tâm bồ đề mà dễ dàng được giải quyết
- # Phát tâm bồ đề thì có khả năng diệt khổ cho mình và cho người

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.7. Thành tựu mọi mong cầu

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 293 — BỒ TÁT LUÔN ĐƯỢC UY LỰC CỦA BỒ ĐỀ TÂM HỘ TRÌ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bồ đề tâm lại còn một lợi ích khác nữa, đó là chúng ta sẽ không còn bị hại bởi những chướng ngại bên trong, như tâm tán loạn, hay bên ngoài, như loài người và loài không phải người. Khế kinh dạy rằng Thiên vương giàu có hùng mạnh tột bậc nhưng khi ngủ vẫn phải cần nhiều hộ vệ canh gác, còn bồ tát tự nhiên vẫn có hộ vệ nhiều gấp đôi, ngày đêm che chở, giữ không cho các loài quỷ thần hay chướng ngại khác quấy nhiễu. Đây không phải là mục tiêu bồ tát nhắm đến, chỉ là kết quả tự nhiên có nhờ phát tâm bồ đề.

§ Khi bồ tát đến một nơi nào đó, dù là nơi hung hiểm đầy quỷ dữ, chỗ ấy vẫn có thể biến đổi, trở thành yên lặng thanh tịnh, hung khí tiêu tan. Hạn hán, nạn đói, cùng các đại nạn do quỷ thần gây ra sẽ đình chỉ trước tầm ảnh hưởng của bồ tát. Dù phải bước qua rừng rậm đầy hùm beo rắn độc, bồ tát vẫn luôn được sự chở che của tâm bồ đề, thú dữ sẽ quy thuận. Vị đại hiền thánh St. Francis of Assisi là bằng chứng hiển nhiên. Trong rừng có một con sói, người vào rừng thường bị nó tấn công. Thánh Francis muốn vào rừng nói chuyện với sói. Mọi người đều can ngăn, nói làm vậy sẽ chết. Nhưng khi ngài đến gần thì con sói trở nên ngoan ngoãn như chó nuôi ở nhà được chủ cho ăn. Nó nằm trước mặt, và liếm chân ngài.

§ Tâm bồ đề hàng phục được chướng ngại bên ngoài vì đã phá hủy chướng ngại lớn nhất ở bên trong là phiền não. Chướng ngại bên ngoài như quỷ thần tà ma đều không thể nhiều hại bồ tát, và cả chướng ngại bên trong là phiền não cũng không thể.

- # Chướng ngại bên trong hay bên ngoài đều không thể nào nhiều hại bồ tát
- # Có được tâm bồ đề thì sẽ tự nhiên luôn được an toàn thoát hiểm
- # Tâm bồ đề khống chế được chướng ngại bên ngoài vì đã phá sạch chướng ngại bên trong

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.8 Không còn bị chướng ngại quấy nhiễu



## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 294 — CÓ BỒ ĐỀ TÂM THÌ THÀNH TỰU SẼ ĐỔ XUỐNG NHƯ MƯA SA KHÔNG CẦN CỐ GẮNG GÌ NHIỀU — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Với tâm bồ đề thì làm việc gì cũng tạo được vô lượng công đức, nên sẽ tự nhiên mau chóng viên thành Phật đạo. Trở thành bồ tát rồi, chúng ta tu sáu hạnh ba la mật và tứ nhiếp pháp, cứ thế tiến nhanh qua năm chúng đạo. Chẳng bao lâu sẽ thành tựu hai bồ tư lương phước đức và trí đức, đạt hai thân Phật là pháp thân và sắc thân, tương ứng với tâm và thân nhiệm mầu của Phật. Thiếu tâm bồ đề thì trí đức có thể viên thành chứ phước đức không bao giờ có thể.

§ Tu với tâm bồ đề thì làm gì cũng đều thuận với chánh pháp. Buổi sáng thức dậy chúng ta tự nhắc nhở chính mình rằng mình sống là vì lợi ích của chúng sinh. Nhờ vậy có làm gì trong ngày cũng không vì lợi ích riêng mình. Mọi việc chúng ta làm đều là làm vì muốn thành Phật để độ sinh. Chúng ta sống là để quét sạch mọi khổ đau cho từng chúng sinh mẹ hiền. Với động cơ này, mỗi phút giây sống trong đời đều mang ý nghĩa lớn lao, không bé hẹp mà mệnh mông như trời rộng. Đến cả từng hơi thở cũng hướng về mục tiêu này, vì vậy mọi việc chúng ta làm, ăn hay ngủ, đi hay ngồi, bất cứ việc lớn việc bé gì cũng đều mang ý nghĩa lớn lao.

§ Dù có tu theo đường tu nào, Đại thừa, Ba la mật đa thừa thừa hay Kim cang thừa, thì tâm bồ đề vẫn là yếu tố không thể thiếu. Chúng ta có thể dành hết cuộc đời để tu hai giai đoạn của Kim cang thừa là giai đoạn khởi hiện và giai đoạn viên thành, có thể điều khiển khí mạch, mở luân xa, những thứ đại loại đều có thể làm, nhưng nếu thiếu tâm bồ đề thì đến cả pháp Đại thừa cũng không phải, nói gì đến việc tạo nhân cho quả đại bồ đề.

- # Thành bồ tát thì sẽ mau chóng viên thành hai bồ tư lương phước trí
- # Có được tâm nguyện muốn đưa chúng sinh thoát khổ thì làm việc gì cũng đều có ý nghĩa lớn lao
- # Không có tâm bồ đề thì dù tu Kim cang thừa cũng không thành nhân đạt quả đại bồ đề

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.9 Mau chóng viên thành mọi chúng vị trên đường tu

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 295 — VỚI TÂM BỒ ĐỀ CHÚNG TA TRỞ THÀNH NGUỒN HẠNH PHÚC CHO KHẮP CHÚNG SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nếu có ai hỏi công phu chính của chúng ta là gì, tinh túy pháp hành của chúng ta nằm ở đâu, thì phải nói rằng đó là tâm bồ đề. Thông thường khi có ai hỏi “bạn tu pháp gì,” người tu thường nêu tên một vị Phật, hay nói là mình tu pháp thiền Kundalini, hay thiền khí thiền tủy, các thứ đại loại. Nhưng trên thực tế, mặc dù pháp tu nào cũng có ích nhưng pháp tu chính phải là tu tâm bồ đề.

§ Sống vì người là nền tảng của mọi thiện đức có thể đạt được trên đường tu bồ đề. Nhờ đó mà vào được Đại thừa, bước qua năm chúng đạo, đắc mười địa bồ tát và hai giai đoạn của mật tông tối thượng du già. Trên nền tảng của tâm vì chúng sinh, chúng ta trở thành Phật, đạt vô lượng thiện đức của thân Phật, khẩu Phật và ý Phật, rồi thật sự có khả năng phụng sự chúng sinh một cách hoàn hảo không chút sai lầm. Chúng ta đủ khả năng mang nguồn lợi ích lớn lao đến như vậy về cho khắp cả chúng sinh nhờ buông tâm ngã ái, xoay thành tâm lợi tha. Nhìn lại sẽ thấy trái tim tốt lành biết quý người khác của mình, trái tim của một người, là thứ quý giá nhất, như ngọc như ý mang hạnh phúc đến cho từng chúng sinh trong cõi địa ngục, quỷ đói, súc sinh, người, a tu la, trời, và cõi trung ấm. Chúng ta thành tựu được những điều khó tin vô giá.

§ Chúng ta phải noi theo gương bồ tát, nhìn xem chư vị đã tu như thế nào để có cái tâm quý người hơn chính mình. Phải thấy chư vị là những tấm gương sáng, chỉ cho chúng ta biết cách quét sạch mọi vấn đề, nắm lấy nguồn hạnh phúc vô thượng cho bản thân mình và cho tất cả. Cứ làm theo như thế, rồi cũng sẽ có ngày chúng ta trở thành tấm gương sáng cho người khác noi theo.

- # Phát tâm bồ đề phải là nơi nương náu và là trái tim của pháp hành của chúng ta
- # Trân quý người khác là nền tảng của mọi thiện đức trên đường tu
- # Bồ tát là gương sáng cho ta noi theo, chỉ chúng ta biết cách đạt hạnh phúc cho mình và cho người

! TÂM BỒ ĐỀ

! 1. Mười lợi ích của tâm bồ đề

! 1.10. Trở thành nguồn hạnh phúc cho khắp chúng sinh

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 296 – MUỐN PHÁT TÂM ĐẠI TỪ THÌ PHẢI CÓ TÂM ĐẠI XẢ, LÀ CÁI TÂM BÌNH ĐẲNG VỚI TẤT CẢ CHÚNG SINH TRÊN TOÀN CỠ THẾ – LAMA YESHE**

§ Một trong những nét đẹp của Phật giáo, đó là Phật giáo chỉ cho chúng ta phương pháp luyện tâm rất thực tiễn. Phật giáo không hề nói, “Tâm bồ đề tuyệt vời vì đó là lời Phật!” ngược lại, chỉ cho chúng ta cách làm sao để đạt được tâm này, rồi khi ấy chúng ta có thể tự mình xét xem tâm ấy có thật sự tuyệt vời như đã nói hay không.

§ Theo phương pháp này thì thứ đầu tiên cần phải có là tâm đại xả, còn gọi là tâm bình đẳng chúng sinh. Muốn xây nhà thì nền đất phải bằng phẳng, tương tự như vậy, muốn bồi đắp tâm bồ đề thì phải có tâm đại xả, đối xử bình đẳng với tất cả chúng sinh. Theo kinh nghiệm của các bậc đại hành giả, có được tâm đại xả thì sẽ có khả năng dễ dàng mau chóng phát tâm bồ đề. Tuy vậy, bởi thói quen phân biệt thân thù lạ của chúng ta đã bắt rễ trong tâm thức quá sâu, nên muốn có được tâm bình đẳng này thật sự không dễ. Vì tham nên thích ai thì níu lấy, vì sân nên ghét ai thì đẩy ra, vì dửng dưng nên đối với vô số chúng sinh không lợi không hại gì cho mình thì ngoảnh mặt làm ngơ. Còn bị tham, sân và sự dửng dưng chi phối thì sẽ không bao giờ nuôi được tâm bồ đề trân quý ở trong tim.

§ Đại xả không phải là một khái niệm, không chỉ là thêm một tư tưởng lạ, một ý tưởng hay để giải trí đầu óc. Đây là một trạng thái tâm thức, một phẩm chất đặc biệt của tâm. Muốn có được đại xả thì

phải liên tục luyện tâm để tạo thành thói quen, đòi hỏi rất nhiều công sức. Nói cách khác, chúng ta phải luyện tâm và phải thay đổi thái độ cơ bản của mình đối với người khác.

- # Phương pháp luyện tâm của Phật giáo rất thực tiễn, chúng ta có thể tự mình đánh giá
- # Nền tảng thiết yếu phải có là tâm đại xả, đây là thái độ không thiên vị đối với tất cả chúng sinh
- # Đại xả là một trạng thái tâm đạt được nhờ nỗ lực và không ngừng huân tập

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! Nền tảng: Đại Xả [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 297 — LÀ NGƯỜI THÂN, KẼ THÙ, HAY KẼ LẠ, TẤT CẢ ĐỀU CHỈ LÀ VỌNG TƯỚNG — LAMA YESHE**

§ Có lẽ Thầy nên giải thích làm thế nào để phát tâm đại xả. Tâm này có được nhờ tu thiền. Tưởng tượng ở phía trước mặt có một người làm cho mình khó chịu, người mình thấy đáng ghét. Sau lưng là người mình thương yêu nhất. Xung quanh là những người mình thấy dửng dưng.

§ Nhìn vào ba loại người thân thù lạ này để thiền quán, xem mình cảm nhận thế nào. Nhìn vào người mình thương yêu nhất sẽ thấy tự nhiên muốn gần, muốn níu. Nhìn vào người làm phiền, làm hại mình sẽ tự nhiên thấy muốn xa, muốn bỏ. Chỉ đơn giản tưởng tượng họ có ở đó và quan sát cảm nhận của mình. Rồi tự hỏi tại sao với người này người kia cảm nhận của mình lại khác? Tại sao mình chỉ muốn giúp người mình thương, không muốn giúp người mình ghét? Nếu chân thành, quý vị sẽ thấy câu trả lời thật là vô lý, chỉ đến từ cái tâm phiền não. Phải kiểm soát lại hết. Hãy tưởng tượng chúng sinh trên toàn cõi thế đang ở quanh mình, phải thấy ra rằng ai ai cũng đều giống như mình, đều muốn vui, không muốn khổ. Vậy tại sao lại chủ quan phân biệt thân thù, giúp người thân với cái tâm luyến chấp dữ dội, chống đối kẻ thù với cái tâm oán ghét tột cùng? Phản ứng như vậy không hợp lý, bởi vì khi cái tâm bất mãn của con người lên lên xuống xuống thì quan hệ này cũng biến đổi theo.

§ Đó là cách phát tâm đại xả. Càng luyện sẽ càng thấy thật ra không lý do gì phải phân biệt thân thù xa lạ chỉ vì tham và sân. Chỉ có cái tâm bệnh hoạn mới làm như vậy.

- # Để phát tâm đại xả, chúng ta quán người thân, kẻ thù và kẻ lạ ở quanh mình
- # Quan sát cảm giác của mình, xét lại xem phản ứng của mình có hợp lý hay không
- # Càng quán như vậy sẽ càng thấy không có lý do gì phải phân biệt như thế

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! Nền tảng: Đại Xả [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 298 — BÌNH ĐẲNG CHÚNG SINH KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ PHẢI TRIỆT ĐỂ THAY ĐỔI NGOẠI CẢNH MÀ LÀ THAY ĐỔI Ở TRONG TÂM — LAMA YESHE**

§ Cái tâm không phân biệt, thấy chúng sinh bình đẳng như nhau không phải là cái tâm ngẫu tạo. Chúng ta không ráng làm cho bình đẳng những thứ vốn không bình đẳng. Điều chúng ta ráng làm, đó là thấy ra sự bình đẳng của những gì vốn vẫn bình đẳng. Chúng ta cố dẹp bỏ hình ảnh méo mó của sự không bình đẳng đến từ ngã và tham, thủ phạm khiến chúng ta vướng hai cực đoan thương và ghét. Thủ nhìn quanh mà xem, có ai không muốn được hạnh phúc vui vẻ? Ai cũng đều muốn. Có ai muốn khổ đau? Không ai cả. Mọi người đều như nhau, đều muốn vui, không muốn khổ. Theo đó có thể thấy cái tâm cực đoan nó mất quân bình đến mức nào, vì nó mà ta phải chịu xung đột nhiều đến mức nào. Đến khi thấy rõ được điều này, tự nhiên sẽ không tin nổi tại sao trước đây mình lại có thể nực cười đến thế.

§ Phải thấy mình bình đẳng với khắp chúng hữu tình vì đây là lẽ đương nhiên. Chúng ta phải tiếp cận cảm giác bình đẳng này bằng cách dùng lý trí phân tích. Đến khi thấy được sự bình đẳng qua lý trí, hãy để tâm mình an trú trong cảm giác đó, duy trì sự nhất tâm chuyên chú vào cảm giác bình đẳng này càng lâu càng tốt. Đến khi bị tán tâm [nghĩ tới những thứ khác] thì trở lại dùng lý trí để suy xét, nhắc nhở mình bản chất của tham là gì, tai hại như thế nào. Khi đến với kết luận mình và chúng sinh bình đẳng như nhau thì lại để tâm an trú trong cảm nhận bình đẳng này, hài lòng với bấy nhiêu, đơn giản trú ở đó hơn là tiếp tục vận dụng lý trí ở thời điểm này.

§ Lần đầu nếm được vị bình đẳng, dù chỉ một tí xíu, cũng vẫn là kinh nghiệm mãnh liệt. Với kinh nghiệm nhỏ này, chúng ta bắt đầu bước vào quá trình tu chúng, bắt đầu chúng được tâm an lạc.

- # Chúng sinh nào cũng muốn được vui và muốn thoát khổ như nhau
- # Chúng ta phải nhờ lý trí để đến với cảm giác bình đẳng, rồi để tâm an trú trong cảm giác đó
- # Nếm được chút mùi vị của tâm bình đẳng thì sẽ bắt đầu chúng đắc tâm an lạc

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! Nền tảng: Đại Xả [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

## #NGÀY 299 — CHÚNG SINH NÀO Ở TRÊN TRỜI, DƯỚI ĐẤT HAY TRONG LÒNG BIỂN CŨNG ĐỀU ĐÃ TỪNG LÀ MẸ CỦA TA — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Để thấy được ơn nặng của chúng sinh và có được ý muốn đền trả ơn ấy thì trước hết chúng ta phải dùng lý lẽ để hiểu rằng trải qua vô số đời kiếp, chúng sinh nào cũng đều đã từng giúp đỡ cho ta, vì chúng sinh nào cũng đều đã từng là mẹ của ta, vô số lần rồi chứ không phải chỉ một. Mặc dù có một số người có thể có vấn đề với mẹ của mình, nhưng đối với đại đa số thì người mẹ đời này là người mình thương quý nhất, là người đã dành nhiều tình thương nhất cho mình, có ơn lớn nhất đối với mình, hơn cả ơn cha. Đó là lý do vì sao kinh sách dạy phát tâm bồ đề thường dùng hình ảnh của người mẹ.

§ Nhìn lại chúng sinh luân hồi cứ đi hết này qua đời nọ triển miên không dứt, sẽ thấy vì mình đã tái sinh vô số lần như vậy nên mẹ cũng mình cũng nhiều vô số kể. Mỗi chúng sinh trong sáu cõi luân hồi đều đã từng là mẹ của mình trong rất nhiều đời kiếp chứ không phải chỉ một đời. Con mà lìa mẹ từ thuở lọt lòng thì lớn lên sẽ không nhớ được mẹ, nhưng không phải là không có mẹ. Tương tự như vậy, chúng ta không nhớ được người mẹ đời này đã từng là mẹ của mình trong nhiều đời quá khứ, cũng không nhớ được là mỗi chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình.

§ Trong hiện tại hãy thấy mẹ là tự nhiên dấy cảm giác, “Ôi, mẹ tôi đây.” Chúng ta sẽ đạt được bước thứ nhất của pháp tu bảy điểm nhân quả nếu có được cảm giác đó với bất cứ chúng sinh nào mình gặp, mỗi con sâu, con chim, hay con người.

- # Chúng ta cần thấy ra rằng tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình vô số lần rồi
- # Vì chúng ta đã tái sinh vô số lần nên mẹ của chúng ta cũng nhiều vô số
- # Khi thấy chúng sinh nào mình gặp cũng đều là mẹ của mình thì bước tu này hoàn tất

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! 2.1 Tất cả chúng sinh đều từng là mẹ ta

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### #NGÀY 300 — TẬN ĐÁY LÒNG CON LUÔN NHỚ ƠN MẸ — LAMA ZOPA RINPOCHE

§ Theo đúng sách thì ơn mẹ có bốn: cho con tấm thân này; che chở hiểm nguy trong đời; dạy dỗ con nên người; chịu vất vả vì con mà gieo ác nghiệp.

§ Kể từ khi con vào đời, mẹ là người hy sinh cả tánh mạng để cho con không những được sống mà còn được sống tốt, cần gì có nấy. Chúng ta chẳng biết làm gì cả, nhờ có mẹ che chở mới không gặp hiểm nguy. Việc gì cũng phải nhờ tới mẹ. Mẹ dạy cho chúng ta đủ thứ để có thể sống còn, dạy đi, dạy ăn, dạy uống, dạy tránh hiểm nguy, dạy cách đối xử với người khác vân vân, và cũng lo cho chúng ta đến trường, học tập kiến thức thế gian. Để bảo vệ cho chúng ta, mẹ đã gánh chịu biết bao vất vả, kể cả ác nghiệp mẹ cũng phải gieo. Nhớ lại ơn mẹ đời này thì pháp quán ơn nặng mẹ hiền sẽ rất hiệu quả. Chúng ta có được cơ hội lớn lao như vậy đều nhờ thân người quý giá mẹ cho, đổi bằng biết bao nhiêu

là hy sinh vất vả.

§ Quán về bốn ơn nặng của mẹ, nhờ mẹ đời này của mình để mở tâm rộng ra với khắp cả chúng sinh. Tâm này không thể thiếu cho bước tiếp theo sau, đền trả ơn mẹ, rồi từ đó phát tâm đại từ; phát tâm đại bi; và phát đại nguyện muốn tự mình gánh lấy trách nhiệm cứu giúp chúng sinh thoát mọi khổ đau.

- # Quán ơn nặng của mẹ có bốn điểm
- # Mẹ cho con thân này, che chở cho con, dạy dỗ cho con, và vì con mà phải chịu bao vất vả
- # Lấy tấm lòng của mẹ đời này làm mẫu để mở rộng ra với khắp cả chúng sinh

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! 2.2. Nhớ ơn nặng của mẹ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 301 — MỤC TIÊU ĐỜI NÀY LÀ DIỆT KHỔ CHO KHẮP CHÚNG SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nếu mẹ một mình đui mù, té lăn về phía vực thẳm, và chỉ có con là người duy nhất có thể cứu giúp, chẳng đáng xấu hổ lắm sao nếu con ngoảnh mặt làm ngơ, dạo chơi vườn hoa, thành thói múa hát, nằm phơi nắng, mặc cho mẹ mình lăn vào vực thẳm mà chết.

§ Đây là hoàn cảnh của tất cả chúng sinh, đui mù thiếu chánh pháp, té lăn về phía vực thẳm ác đạo khổ não khôn kham. Họ không có trí tuệ chánh pháp, không có người dẫn dắt, bị phiền não làm cho điên đảo, tưởng lạc thú giác quan là hạnh phúc, té đại trong nỗi đau khủng khiếp đến từ ba loại khổ. Từng giây, từng phút, từng giờ, họ lăn dần về vực thẳm phân chia khổ đau đời này với khổ đau khủng khiếp hơn nhiều của đời sau. Họ đã từng vô số lần là mẹ của ta, ơn lớn biết nhường nào. Không tận lực gắng sức để cứu mẹ thoát vực thẳm thì thật quá trơ trên.

§ Chúng ta cũng khổ, nhưng có được lợi thế lớn là được bậc thiện tri thức dẫn dắt, lại được thọ nhận chánh pháp nên có khả năng cứu mình thoát khổ đau, đạt niết bàn. Chúng ta có đầy đủ phương tiện để tự cứu chính mình, chúng sinh khác không được may mắn như vậy. Nếu không làm tất cả những gì có thể làm để đền trả ơn nặng cho chúng sinh, thì chẳng có gì ích kỷ và tàn nhẫn cho bằng. Thấy được điều này, từ tận đáy tim phải nghe thôi thúc muốn đền trả ơn nặng của khắp đa sinh hiền mẫu, cứu mẹ thoát khổ sinh tử luân hồi, đưa đến bờ đại giác.

- # Mẹ té lăn về phía vực thẳm mà con không cứu giúp thì thật quá trơ trên
- # Hết thầy đa sinh hiền mẫu bị phiền não làm cho điên đảo đều trông nhờ vào sự giúp đỡ của chúng ta
- # Cần phát cho được tâm nguyện muốn đưa chúng sinh thoát hết khổ đau, đạt đại niết bàn

- ! TÂM BỔ ĐỀ
- ! 2. Bảy điểm nhân quả
- ! 2.3. Đền trả ơn nặng của mẹ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 302 — TÂM TỪ LÀ CỐT TỦY CỦA TÂM BỔ ĐỀ — LAMA YESHE**

§ Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta biết rõ ràng sạch sẽ yêu thương là gì: yêu thương có nghĩa là mong cho người kia được hạnh phúc. Đó là yêu thương, là từ ái. Mất bạn đời mà khóc thì chẳng phải vì quan tâm muốn bạn đời được hạnh phúc, ngược lại là khác, chỉ là quan tâm chính mình không được vui. Hoàn toàn ngược với yêu thương.

§ Trú được trong tánh tự nhiên sạch trong thì thấy được cái tâm ngã ái, cái tâm tham lam, là thủ phạm làm mình khóc, làm mình khổ, làm mình cô đơn, làm tâm thần mình bấn loạn. Nhờ kinh nghiệm này mà hiểu được một cách sạch trong, và nhờ trú trong tánh tự nhiên sáng trong này mà có được nhiều lòng từ ái thương người hơn. Chúng ta sẽ nghĩ như vậy, “Minh thật quá thảm. Ngã ái tham lam làm mình khóc như con nít. Thật ấu trĩ. Thật vô dụng. Nhìn xem tôi kìa, đã thành thứ gì rồi! Thiệt hết nói! Nhiều người cũng vậy, giống như tôi, khổ quá là khổ, vọng tưởng nhiều quá là nhiều, họ cũng như tôi không chạm được vào cái tâm sáng trong.” Nhờ cảm thông nên lòng từ bi chân chính bắt đầu khởi sinh, chúng ta mong họ bỏ được sự điên đảo, trú cõi tâm an lạc.

§ Bản thân phải có kinh nghiệm trước đã, rồi đặt kinh nghiệm này vào người khác: “Nhiều người cũng như tôi.” Làm như vậy tâm từ bi sẽ đến, chúng ta sẽ duy trì được tấm lòng từ ái, cảm thông. Trú ở trạng thái này là thiên quán tâm bồ đề.

- # Tâm từ có nghĩa là muốn cho người khác được vui
- # Muốn khởi tâm từ thì phải thấy mình và người khác phải chịu khổ đau vì phiền não như thế nào
- # Hiểu bằng kinh nghiệm bản thân thì sẽ thấy cảm thông với người khác

- ! TÂM BỔ ĐỀ
- ! 2. Bảy điểm nhân quả
- ! 2.4. Đại từ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 303 — ĐẠI BI CỦA ĐẠI THỪA LÀ ƯỚC MUỐN ĐƯỢC GÁNH LẤY TRÁCH**

## **NHIỆM ĐỘ SINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bi là mong cho người khác thoát khổ đau. Tâm này là gốc của mọi nguồn hạnh phúc trong đời, là phương tiện chính yếu đảm bảo nguồn hạnh phúc cho mình và cho người. Thiếu tâm bi thì không làm gì có hòa bình hạnh phúc trong gia đình, xã hội, quốc gia, hay trên toàn thế giới. Tâm bi cũng giúp cho thân tâm khỏe mạnh, là phương pháp trị liệu hiệu quả nhất để chữa lành chính mình và khắp chúng sinh.

§ Tâm bi này được gọi là “đại bi” nếu gồm cả ước muốn chính mình ra sức độ chúng sinh thoát khổ và nhân tạo khổ. Bỏ sót mất dù chỉ một chúng sinh thì cũng chưa phải là đại bi. Cũng không phải là đại bi nếu thiếu mất ước muốn chính mình gánh việc độ sinh này. Tâm đại bi đại thừa giống như tình thương của mẹ dành cho đứa con cưng. Con rơi hố lửa thì mẹ với tình thương bao la sẽ bỏ cả tánh mạng, tìm đủ mọi cách để cứu con mình. Dù con có hỗn láo, không nghe lời, tình thương của mẹ vẫn không giảm. Hạnh phúc của con là mối bận tâm duy nhất của mẹ, hy sinh tất cả chỉ để bảo đảm cho con được bình an hạnh phúc. Đây là tấm lòng chúng ta cần phải có đối với mỗi một chúng sinh.

§ Càng nhiều đại bi thì càng cống hiến đời mình cho người khác. Được như vậy thì tất cả chúng sinh đều sẽ nhờ vào mình mà trực tiếp hay gián tiếp nhận được niềm an vui hạnh phúc. Vì vậy chúng ta ai ai cũng đều có trách nhiệm mang niềm an vui đến cho mỗi một chúng sinh hữu tình. Vì lý do đó, làm việc gì cũng chỉ để phát tâm đại bi.

- # Tâm bi là mong chúng sinh thoát khổ, đây là gốc của mọi nguồn hạnh phúc
- # Đại bi của đại thừa là ước muốn tự mình độ thoát chúng sinh không chừa sót một ai
- # Trực tiếp hay gián tiếp, tâm bi của mình sẽ mang hòa bình hạnh phúc đến cho khắp chúng hữu tình

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! 2.5. Đại bi

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 304 — ĐẠI NGUYỆN CÁI TÂM 100% DỨT KHOÁT LÀ MÌNH SẼ GIẢI THOÁT CHÚNG SINH ĐẾN VỚI QUẢ ĐẠI BỒ ĐỀ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đại nguyện là cái tâm có được khi chúng ta quyết định sẽ một mình gánh vác trách nhiệm mang hạnh phúc đến cho chúng sinh. Cũng giống như trong đời sống hàng ngày, khi thấy có việc quan trọng khó khăn cần phải làm chúng ta đi từ ý nghĩ phải có ai đó thực hiện việc này, chuyển sang ý nghĩ chính mình sẽ là người thực hiện việc này. Thấy một cụ bà vất vả khuân giỏ ở bến xe, có thể phản ứng đầu tiên của chúng ta là nghĩ rằng “chắc chắn sẽ có ai đó giúp bà cụ.” Nhưng rồi lại nghĩ, “mình phải làm việc này,” nghĩ như vậy rồi dứt khoát hành động. Chúng ta gánh lấy trách nhiệm. Gánh khổ về phần mình thay vì để người khác khổ.

§ Chúng ta phải đưa khắp chúng sinh thoát khổ đau, đặt họ vào niềm an vui niết bàn không gì có thể sánh. Với đại từ và đại bi, chúng ta quyết định là mình sẽ làm việc này. Với đại nguyện, chúng ta bước



xa hơn một bước, quyết định một mình mình làm việc này. Đó là điểm đặc thù, tự nguyện gánh lấy trách nhiệm mang hạnh phúc đến cho chúng sinh không sót một ai, đưa họ thoát chốn khổ đau đến với trí Phật toàn giác. Mấy chữ thêm vào “một mình mình” này rất quan trọng. Phải luôn ghi nhớ.

§ Đức Pabongka Dechen Nyingo giải thích rằng điểm khác biệt giữa ước nguyện muốn đến trả ơn nặng và đại nguyện cũng giống như là muốn mua món đồ gì đó và sự dứt khoát giá nào cũng mua. Không còn là sự mong muốn mà trở thành quyết định dứt khoát, “Tôi sẽ trả tiền. Tôi sẽ bưng nó đi.” Đây là sức mạnh của lòng cương quyết một mình mình giải thoát cho chúng sinh.

- # Đại nguyện là cái tâm dứt khoát một mình gánh lấy trọn vẹn trách nhiệm mang hạnh phúc đến cho khắp chúng sinh
- # Phải luôn ghi nhớ tầm quan trọng của mấy chữ “một mình mình” thêm vào này
- # Đại nguyện không còn là ước muốn mà đã thành sự cương quyết dứt khoát

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! 2.6. Đại nguyện

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 305 — TÂM BỒ ĐỀ CHỈ NẪM Ở TRONG TIM NHƯNG CHỨA HẾT CHÚNG SINH HỮU TÌNH CỦA KHẮP TAM THIÊN ĐẠ THIỆN THẾ GIỚI — LAMA YESHE**

§ Khi phát khởi tâm nguyện muốn độ giúp chúng sinh vô biên, và nhìn sâu vào những gì phải làm để thực hiện điều này, ngay lúc ấy, chúng ta sẽ thấy rằng tâm, trí và việc làm của mình quá bé hẹp, không thể gánh vác cho khắp chúng hữu tình. Muốn làm được việc này thì phải đạt trí tuệ siêu việt vô biên của Phật. Thành Phật rồi sẽ có thể hóa hiện hàng trăm ngàn vạn tướng dạng khác nhau để gặp gỡ tiếp xúc với mỗi loài chúng sinh bằng ngôn ngữ riêng của họ, tùy theo căn cơ của họ. Hiểu được là mình hiện giờ chưa thể, nhưng đủ khả năng tu thành Phật để thật sự gánh vác chúng sinh nên chúng ta bắt đầu tu theo chánh pháp cho đến khi thành Phật. Đến lúc ấy sẽ có thể thật sự mang lợi ích đến cho chúng sinh.

§ Đường tu giác ngộ có ba bậc căn cơ. Bậc đầu dẫn đến thiện đạo, nhưng chưa thoát được sinh tử luân hồi; ở trình độ này chúng ta chưa giúp được gì nhiều cho ai. Bậc thứ hai dành cho những người muốn thoát toàn bộ sinh tử luân hồi, chủ yếu để chính mình thoát khổ. Mặc dù người tu ở mức độ này đã thoát ngã chấp, nhưng sự giúp đỡ của chư vị cũng rất giới hạn, không thể cứu giúp toàn thể chúng sinh mẹ hiền. Chỉ có Phật đà toàn giác mới có thể gánh vác cho khắp chúng sinh. Nếu điều chúng ta muốn làm là gánh vác chúng sinh, thì phải nhắm đến mục tiêu thành Phật. Đây là điểm đến của đường tu bậc thứ ba, là cấp bậc căn cơ cao nhất trên đường tu giác ngộ.

§ Động cơ này là bồ đề tâm; khi hai tâm nguyện —muốn thành Phật và để độ sinh— cùng hiện ra trong tâm thì đó là bồ đề tâm.

- # Trong hiện tại tâm, trí và việc làm của chúng ta quá bé hẹp, không đủ để cứu độ chúng sinh

- # Chỉ khi nào viên thành được quả vị cao nhất trên đường tu thì mới có thể thật sự cứu giúp chúng sinh
- # Tâm bồ đề là cái tâm bao gồm cả hai việc, thành tựu quả vị Phật và làm lợi cho chúng sinh

! TÂM BỒ ĐỀ

! 2. Bảy điểm nhân quả

! 2.7. Phát tâm bồ đề

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 306 — THẬT SỰ MUỐN ĐẠT VÔ THƯỢNG BỒ ĐỀ PHẢI QUÊN VUI MÌNH VÀ CHỈ BIẾT QUAN TÂM ĐẾN NIỀM VUI CỦA CHÚNG SINH — LAMA YESHE**

§ Có một phương pháp phát tâm bồ đề mà Thánh Tịch Thiên [Shantideva] đặc biệt nhấn mạnh, đó là pháp hoán chuyển ngã tha: thay vì bám vào hạnh phúc của mình thì bám vào hạnh phúc của người khác. Từ vô thủy sinh tử chúng ta luôn tập trung vào niềm vui của chính mình, hoàn toàn bỏ bê niềm vui của người khác. Đây chính là điều được gọi là “ngã ái,” muôn đời tập trung lo cho mình được vui, đạp lên trên niềm vui của người khác. Thái độ này cần phải đổi thành quan tâm đến sự an nguy của người khác hơn của chính mình.

§ Nói cho ngay, tâm này tự nó đã có sức mạnh khủng khiếp; chỉ cần khởi được tâm này là tự nhiên diệt được cái tôi. Nói ví dụ nếu có ai nhờ chúng ta pha trà mời khách, chúng ta sẽ cảm thấy bực bội. Vẫn làm, nhưng trong bụng không vui. Vừa nghe nhờ là đã thấy khó chịu. Có tin nổi không chứ! Mời người tách trà còn không vui nổi. Thành ra tâm bồ đề này rất thực tế. Không cần triết lý sâu xa, chỉ cần mỗi ngày canh chừng coi cái tâm ngã ái nó quậy mình ra sao. Chỉ nhờ pha một ly trà thôi đã nổi dóa. Thật không tin nổi, nhưng cái ngã của mình nó là như vậy đó. Thế là chúng ta bung một tách trà ra cho khách, miễn cưỡng dần xuống mặt bàn “Trà đây này!” Nhưng dù có bung trà cho người khác thì cũng là làm với với tâm đầy ích kỷ nên chỉ ác nghiệp.

§ Nếu ngược lại bung trà cho người với cái tâm hồi hướng bồ đề thì lại là việc thiện lành bậc nhất có thể làm: tất cả mọi thiện đức tuyệt hảo của trí toàn giác đều đến từ cái tâm biết quan tâm đến niềm vui của người khác. Chỉ hiểu được điều này thôi đã tạo sức mạnh cực lớn rồi.

- # Hoán chuyển ngã tha là phương pháp phát tâm bồ đề được Thánh Tịch Thiên Shantideva nhấn mạnh
- # Tâm này có uy lực rất lớn và rất thực tế, cái tôi sẽ tự động bị tâm này hủy diệt
- # Có sự khác biệt rất lớn giữa bung trà cho người bằng với tâm vị kỷ hay với tâm bồ đề

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 307 — CHÚNG TA CẦN CẢ HAI TÂM BỒ ĐỀ, QUY ƯỚC VÀ CỨU CÁNH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Nếu có thể chuyển hóa toàn bộ kinh nghiệm sống thành đường tu bằng cách phát hai tâm bồ đề thì sẽ mau chóng đạt niết bàn tối thượng. Hai tâm bồ đề này là tâm bồ đề quy ước, tương đối trong cảnh hiện che chướng của tục đế, và tâm bồ đề cứu cánh, tuyệt đối trong cảnh thật của chân đế. Tâm bồ đề quy ước là tâm vương, [không phải tâm sở] quyết tu thành Phật vì muốn độ khắp chúng sinh. Tâm bồ đề cứu cánh là chứng ngộ tánh không trong dòng tâm thức của người có tâm bồ đề.

§ Tâm bồ đề quy ước, hay là tâm bồ đề tương đối trong cảnh hiện che chướng của tục đế, bất kể gọi bằng tên gì, ở trong mắt nhìn của vô minh chấp thật có thì tâm ấy luôn là thứ thật có. Cũng giống như làm đổ bình mực lên trên bức tranh đường nét tỉ mỉ thì tiêu mất bức tranh, tương tự như vậy, như thật tri kiến — là cái thấy đúng như sự thật — sẽ bị tâm vô minh chấp thật có khuấy lấp, do đó mà gọi là “tương đối trong cảnh hiện che chướng của tục đế.” Đây vẫn là tâm bồ đề, và vẫn là cái tâm đầy uy lực, ngoài sức tưởng tượng, nhưng nó không thấy được tánh không của sự vật hiện ra trong tâm. Chân đế chính là tánh không này, là sự không có tự tánh của ngã và của vạn pháp, vì vậy tâm bồ đề cứu cánh cái tâm có được sự chứng ngộ này về tánh không. Luyện tâm bồ đề cho đúng cách thì phải gồm đủ cả hai mặt: tuân tự luyện tâm bồ đề quy ước, và luyện tâm bồ đề cứu cánh.

§ Trong Bảy Điểm Luyện Tâm của Geshe Chekawa, trình tự phát tâm bồ đề cứu cánh được giải thích trước trình tự phát tâm bồ đề quy ước. Nhưng Tổ Tsongkhapa và nhiều đại đạo sư khác giải thích về tâm bồ đề quy ước trước rồi mới giải thích về tâm bồ đề cứu cánh, khéo léo dẫn dắt tâm đệ tử đến với quả giác ngộ bằng cách nhấn mạnh vào tầm quan trọng của thứ tự này.

- 
- # Chuyển kinh nghiệm bằng hai tâm bồ đề sẽ giúp tiến nhanh trên đường tu
- # Tâm bồ đề cứu cánh chứng tánh không, còn tâm bồ đề quy ước thì không
- # Lama Tsongkhapa nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chứng hai tâm này theo trình tự

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.1. Luyện hai tâm bồ đề

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 308 — CHÚNG TA AI CŨNG CẦU VUI SỢ KHỔ NHƯ NHAU — LAMA YESHE**

§ Lý do vì sao phải thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau, ở chỗ ai cũng muốn được vui, không ai muốn gặp điều kém vui, chúng ta cũng vậy. Nên phải thấy rằng, “Ai cũng muốn hạnh phúc, không ai muốn khổ, kể cả chính mình. Mỗi khi cảm thấy không vui tôi đều muốn cảm giác ấy biến đi tức khắc. Chúng sinh ai cũng cầu vui lánh khổ nhưng dù chúng sinh nhiều cả vô số tỷ lần, cái tâm thất

thường của tôi chỉ biết quan tâm đến mỗi một chúng sinh duy nhất, quên hết phần còn lại. Ai khiến tôi bất an thì tôi xem họ là kẻ thù, muốn hại họ, họ mà gặp việc may mắn là tôi lồng lộn ganh tỵ. Chẳng lý do gì lại giữ một cái tâm điên đảo, thiếu quân bình, và cực đoan như vậy.”

§ Chẳng khác gì hai người đói khát như nhau đến gõ cửa xin ăn nhưng chúng ta nhìn vào họ chỉ chọn một, “anh này vào đây,” và nói với người kia, “anh này đi chỗ khác chơi.” Biết họ khổ như nhau, đói như nhau, nhưng cái tâm bé hẹp của chúng ta lại chỉ chọn một — “Vào đây, tôi quý bạn lắm. Hãy mặc cho thật đẹp, ăn cho thật ngon nhé” — và phủ phàng đuổi người kia đi.

§ Đó là phản ứng của cái tâm bé hẹp, ngu muội, cực đoan. Bị tham luyến bóp méo tâm nhìn nên đánh mất sự quân bình, phản ứng méo mó một cách vô lý, và chắc chắn là điều này chẳng liên quan gì đến Phật giáo hay bất cứ tôn giáo nào khác. Có xét theo cái nhìn khách quan khoa học thì thái độ này cũng vẫn là lý; cả người bình thường không tôn giáo cũng thấy cái tâm như vậy thật đáng cười.

- # Tâm phân biệt ngã và tha là cái tâm điên đảo, thiếu quân bình, và cực đoan
- # Hai người cùng đói khát như nhau mà cung phụng người này hất hủi người kia thì thật là vô lý
- # Dù là người thường, không tôn giáo, cũng vẫn sẽ thấy được cái tâm như vậy thật đáng cười

! TÂM BỔ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.1. Bình đẳng ngã tha

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 309 — KHÔNG CÓ KẺ THÙ NÀO Ở BÊN NGOÀI, THẬT SỰ CHỈ CÓ MỘT KẺ THÙ LÀ TÂM NGÃ ÁI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chúng ta có thể tưởng rằng đời mình thật hoàn hảo nếu không bị hoàn cảnh bên ngoài gây trở ngại khiến mình cứ phải lao đao. Nhưng nếu nhìn sâu hơn chúng ta sẽ thấy nếu dẹp được ngã ái thì chẳng khổ chút nào cả, dù hoàn cảnh bên ngoài có ra sao. Ngã ái mới đích thật là thủ phạm của từng mảnh khổ đau lớn bé mà mình phải chịu.

§ Tâm ngã ái giống như tên đồ tể giết sạch tự do của chúng ta, mang đến đủ mọi vấn đề cho đời này và những đời về sau. Nó gây thù kết oán, ngăn không cho chúng ta tu thiện tạo phước, lại khiến chúng ta lọt vào vòng kiểm tỏa của sân hận và đủ loại phiền não khác. Không bao giờ dẫn chúng ta đến với bình an giác ngộ, nó chỉ đẩy chúng ta vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Công đức bao lâu vất vả tích lũy, nó cướp sạch sành sanh. Vậy mà chúng ta vẫn muốn chạy theo nó, vì nó mà trầm luân sáu cõi sinh tử luân hồi không thể thoát ra được, kẹt cứng trong đó chịu mọi khổ đau triền miên bất tận. Sinh vào cõi người thì nó là nguyên nhân khiến chúng ta phải chịu khổ vì già, vì bệnh, vì chết, cùng với đủ loại khổ đau mà ngày ngày chúng ta cứ phải đối mặt.

§ Còn ôm chặt ngã ái trong tim thì giác ngộ, giải thoát hay tâm bồ đề gì cũng đều là chuyện không tưởng. Bất kỳ chúng ngộ nào trên đường tu, thành tựu thân người toàn hảo, chúng được vô thường và cái chết vân vân, tất cả đều không thể. Từ sáng đến tối chẳng làm được việc gì thuận với chánh pháp

để có thể tạo nhân hạnh phúc. Ngã ái tràn ngập tâm trí, không còn chỗ đâu để nghĩ đến người khác, để phát khởi tâm từ và tâm bi.

- # Khổ đau lớn nhỏ nào phải chịu cũng đều đến từ ngã ái
- # Ngã ái là đồ tể giết sạch mọi tự do và kéo ta vào ác đạo
- # Nuôi ngã ái thì chẳng bao giờ chúng được Lamrim

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.2. Tai hại của ngã ái

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 310 — MỌI VẤN ĐỀ TRONG ĐỜI ĐỀU ĐẾN TỪ LÒNG ÍCH KỶ — LAMA YESHE**

§ Ngã ái là gốc rễ của mọi vấn đề trên cõi thế gian. Nó khiến đời sống trở nên khó khăn khốn khổ. Muốn trị ngã ái thì phải dùng cái tâm hoàn toàn đối nghịch với nó là tâm bồ đề. Ngã ái chỉ biết lo cho chính mình, toàn những tôi là tôi, một cái tôi tự có. Bồ đề tâm ngược lại đối ngã lấy tha, tâm tư khoáng đạt. Rồi thì cho dù người bạn thân nhất của mình có quên không tặng quà Giáng sinh, mình cũng không thấy phiền.

§ Trong bài tụng Cúng Dường Đạo Sư, Panchen Lama có câu nói như sau, “Ngã ái là cửa dẫn vào khổ đau bất mãn, quý chúng sinh mẹ hiền hơn cả chính mình là nền tảng của mọi chúng ngộ và trí tuệ, vì vậy xin hãy gia trì cho con có thể từ vị kỷ hoán chuyển thành vị tha.” Chẳng phải triết lý gì cao siêu, chỉ là một câu nhận xét rất bình thường. Không cần sách Tây tạng nói mới biết, chỉ cần nhìn vào kinh nghiệm sống của mình cũng thấy được rằng cái tâm ngã ái đầy ích kỷ là nguyên nhân dẫn đến mọi sự điên đảo bất như ý. Quá trình hình thành khổ đau này không chỉ thấy ở Tây tạng, mà cả nơi chốn mình đang sống cũng vậy.

§ Panchen Lama nói chúng ta phải nhìn xem Phật đã làm gì. Phật buông bỏ ngã chấp, viên thành đại giác ngộ. Rồi nhìn xem chúng ta đã làm gì, chỉ biết ám ảnh với cái tôi, chẳng thành tựu được gì ngoài nổi thống khổ triền miên bất tận. Chẳng rõ lắm sao? Bởi thế cơ cấu này chúng ta cần phải hiểu cho thật rõ ràng sạch sẽ. Bỏ vọng tưởng thương quý bản thân đi thì mới thoát được mọi khổ đau bất mãn. Biết quan tâm đến người khác, muốn cho họ đạt được thành tựu tối thượng, ví dụ như tâm bồ đề, thì chính mình sẽ tìm được mọi niềm an vui thỏa mãn.

# Ngã ái là nguồn gốc của mọi vấn đề trên thế gian, tâm bồ đề là thuốc chữa

# Nhìn vào kinh nghiệm sống của mình sẽ thấy ngã ái khiến chúng ta điên đảo và bất mãn như thế nào

# Phật trái lại buông hết ngã chấp và đạt mọi thành tựu siêu việt

! TÂM BỒ ĐỀ

- ! 3. Hoán chuyển ngã tha
- ! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước
- ! 3.2.2. Tai hại của ngã ái [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 311 — KHÔNG AI CÓ THỂ SỐNG KHÔNG NHỜ ƠN NGƯỜI KHÁC — LAMA YESHE**

§ Hạnh phúc lợi lạc nào cũng đều có được là nhờ người khác. Khi vào đời, chúng ta đến từ thai mẹ, chẳng có gì cả, không cả mẫu vải che thân. Cha mẹ cho áo cho quần, bú mớm nâng niu.

§ Bây giờ lớn rồi chúng ta có áo quần và nhiều thứ khác. Từ đâu mà có? Từ công sức của chúng sinh khác. Chúng ta có thể nghĩ rằng đều nhờ mình có tiền. Nhưng tiền đâu mặc được lên người. Không ai dệt vải thì chẳng làm gì có được áo mặc. Bánh ăn ngon là do người khác làm. Không ai bỏ công sức ra làm bánh, lấy gì để mà ăn? Mọi lạc thú thế gian đều như vậy cả, thứ gì cũng do chúng sinh khác làm ra, mình mới có để mà hưởng. Nghĩ lại xem ngày hôm nay mình đã làm gì. Sữa uống buổi sáng đâu phải là sữa của mình, chẳng phải sao? Tương tự như vậy, chúng ta có thể nhìn lại mọi thứ mình đang có, không gì không phải nhờ đến người khác. Mình sinh ra với hai bàn tay trắng. Ơn của người khác lớn biết bao. Đừng nghĩ rằng được vậy là nhờ chính mình thăng tiến trong xã hội, — học hành, đi làm, lập sự nghiệp,— nên việc gì cũng do một tay mình làm nên tất cả.

§ Quên ơn người khác và nghĩ rằng, “một tay tôi làm nên tất,” là lầm to. Thái độ này không đúng với thực tế. Hãy xét lại đi. Tất cả thực phẩm trong siêu thị đều có nhờ công sức của người khác. Chúng ta tự một mình chẳng làm được gì. Đều nhờ chúng sinh khác đỡ bao công sức mới có được thực phẩm bày sẵn ở siêu thị cho mình mua. Thấy tin chắc là cái ngã tham lam sẽ không bao giờ cho phép chúng ta nghĩ đến ơn của chúng sinh. Hàng vô lượng lần đại kiếp, ý nghĩ này chưa từng hiện ra trong tâm của chúng ta.

- # Mọi hạnh phúc lợi lạc chúng ta có được đều đến từ người khác
- # Xét lại sẽ thấy không ai có thể sống mà không nhờ ơn người khác
- # Quên ơn chúng sinh là thái độ sai lầm trái với thực tại

- ! TÂM BỒ ĐỀ
- ! 3. Hoán chuyển ngã tha
- ! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước
- ! 3.2.3. Lợi ích thân quý chúng sinh [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 312 — TRÂN QUÝ DÙ CHỈ MỘT CHÚNG SINH CŨNG SẼ ĐƯA CHÚNG TA ĐẾN VỚI PHẬT QUẢ— LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Không có chúng sinh chịu khổ thì chúng ta sẽ không thể nào phát được tâm bồ đề. Vì vậy chúng sinh hữu tình nào đối với chúng ta cũng đều vô giá, mang lợi ích rất lớn đến cho chúng ta. Chúng sinh là chân sư. Trân quý phụng sự dù chỉ một chúng sinh, mẹ hay cha, con cái hay kẻ thù, đều sẽ đưa chúng ta đến với giác ngộ, vì nhờ vào đó chúng ta sẽ tịnh được rất nhiều ác chướng, tích lũy được rất nhiều công đức.

§ Chúng sinh nào cũng đều quý hơn bản thân của chính mình, bởi vì tất cả mọi hạnh phúc thành công mà mình có thể có được đều đến từ tấm lòng trân quý chúng sinh này. Một chúng sinh đã quý giá như vậy thì hai chúng sinh còn quý giá và quan trọng hơn nữa, cũng cần trân quý phụng sự. Một trăm chúng sinh càng quý giá quan trọng hơn xa, cũng phải trân quý phụng sự. Nhưng mà chúng sinh thì nhiều đến vô lượng, vậy vô lượng chúng sinh quý giá và quan trọng đến mức nào, chúng ta phải trân quý khắp cả. Quán như vậy sẽ thấy rằng đời mình chẳng có gì quan trọng hơn là trân quý phụng sự vô lượng chúng sinh.

§ Nếu có một ai trong đời chúng ta không trân quý, ví dụ như người ghét bỏ hay nói xấu mình, thì quả giác ngộ vượt khỏi tầm tay. Không trân quý người ấy thì không thể đạt giác ngộ, mà trân quý người ấy thì có thể đạt giác ngộ. Thế thì người ấy là người quan trọng và quý báu nhất đời mình rồi còn gì. Chúng ta có thể đoạn nhiễm tâm, giải thoát mọi khổ đau, thành tựu mọi chúng địa, đạt đến nguồn an lạc tối thượng, rồi độ vô lượng chúng sinh khác thành Phật, tất cả đều nhờ ơn nặng của một con người quý báu này.

- # Trân quý dù chỉ một chúng sinh cũng giúp chúng ta tịnh nghiệp tích phước
- # Không gì quan trọng hơn là trân quý vô lượng chúng sinh
- # Chúng sinh nào cũng đều vô cùng quý báu, bởi vì nhờ trân quý chúng sinh ấy mà chúng ta đạt được nguồn hạnh phúc tối thượng

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.3. Lợi ích trân quý chúng sinh [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 313 — HOÁN CHUYỂN NGÃ THA LÀ CUỘC CÁCH MẠNG NỘI TẠİ KHIẾN TÂM THỨC ĐẢO NGƯỢC HOÀN TOÀN — LAMA YESHE**

§ Can đảm mang thái độ vị kỷ hoán chuyển thành vị tha là một quyết định thông minh tuyệt vời. Sinh vật sống trên quả đất này nhiều vô số, nhưng đâu mấy ai biết hoán chuyển ngã tha. Pháp tu này có thể là rất khó thực hành nhưng vô cùng xứng đáng. Nếu làm được thì mọi khổ nạn đều sẽ được giải

quyết. Thay đổi được cái nhìn như vậy thì chuyển được mọi nghịch cảnh thành con đường an lạc giải thoát. Chúng ta quá cần một phương pháp như thế. Đời sống quá khổ, tâm lại quá yếu. Hoán chuyển ngã tha là cuộc cách mạng chân chính.

§ Nếu thấy khó không thể nhận về khổ đau của người khác thì tập nhận khổ của mình trước. Lần sau ngỗ thiên bị đau đầu gối thì hãy thẳng tay đập cái khổ đó lên trên bản ngã mình cho nó sợ chơi. Cứ hãy làm cho nó càng lúc càng hốt hoảng, tập như thế một tuần. Rồi sau đó tập nhận về hết tất cả mọi khổ đau mà mình đã từng phải chịu trong quá khứ. Ngã và tham nhất định sẽ không thích đâu, nhưng mặc kệ chúng nó. Cứ từ từ nói rộng ra thêm, lấy về hết mọi khổ đau của cha mẹ, bạn bè, của mọi người trong quốc gia, trên thế giới, cho đến khi có khả năng nhận về tất cả mọi bất hạnh khổ đau của tất cả mọi chúng sinh trên toàn cõi thế.

§ Bản chất của lòng tham là khi gặp chuyện không vui thì nó mù quáng muốn tống khứ đi hết. Tu pháp tu này là luyện cho tâm đủ sức mạnh gánh vác ác nghiệp, có được tình thương yêu quan tâm đến người khác, nhận hết khổ đau bất hạnh của họ về phần mình, nhờ đó trị được cái tâm ngã ái và biết trân quý người hơn chính bản thân.

- # Hoán chuyển ngã tha là cuộc cách mạng nội tại giúp giải quyết tất cả mọi vấn đề
- # Bắt đầu bằng cách nhận khổ của chính mình, rồi từ từ nhận khổ của người khác
- # Pháp tu này luyện cho tâm đủ sức mạnh gánh vác ác nghiệp và biết quý người khác hơn chính bản thân

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.4. Cách quán Tonglen: Cho và Nhận [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

**# NGÀY 314 — NĂNG LỰC CỦA LÒNG THAM LAM ÍCH KỶ TỰA NHƯ KIM NHỌN ĐÂM VÀO TRONG TIM, RÚT RA ĐƯỢC LÀ VUI MỪNG KHÔNG THỂ TẢ — LAMA YESHE**

§ Pháp tu Tây tạng có một kỹ thuật luyện tâm đặc biệt giúp xả bỏ cái tâm tham chấp ngã ái, đó là tưởng tượng thân mình biến thành hàng ngàn, hàng triệu, hàng tỷ tỷ tấm thân, tặng hết cho chúng sinh. Chúng ta biến thân mình thành nhiều món vật, không phải thứ xấu xí mình không ưa mà toàn là những thứ thật xinh đẹp, và tặng hết cho tất cả chúng sinh. Phải làm như vậy là vì trong hiện tại chúng ta luôn bám vào thân của mình bằng sức mạnh tham chấp kinh người; mang thân mình tặng cho người khác là bắt đầu phá hủy sức mạnh ấy.

§ Không chỉ cho ra thân thể, hãy quán tưởng mang hết sở hữu của mình tặng cho chúng sinh. Nhà của mình biến thành hàng ngàn căn nhà, thực phẩm trong tủ lạnh nhân lên nhiều gấp trăm ngàn lần, quán tưởng như thế với mọi thứ mà mình đang hưởng dụng, tặng hết cho chúng sinh với tấm lòng yêu thương không bờ bến, biết rõ ai ai cũng đều muốn vui và sợ khổ giống hệt như nhau, chỉ vì vô minh



nên cứ phải liên tục chịu khổ đau, điên đảo, bức xúc.

§ Pháp quán này không phải là trò đùa hay trò giải trí, mà là chuyện khẩn thiết. Trước khi tu theo pháp này, lòng tham có thể khiến chúng ta dù cho ra một xu lòng cũng đau như cắt, nhưng nhờ luyện tâm như vậy, từ từ chúng ta đạt đến mức có thể cho ra với niềm thích thú. Thầy không nói đây là kinh nghiệm của Thầy, nhưng có rất nhiều người, Đông cũng như Tây, đã có được kinh nghiệm này. Vậy đây là thứ mà chúng ta cũng cần phải có, phải có khả năng vui vẻ cho ra thân thể, tài sản, sở hữu của chính mình.

- # Để diệt lòng tham, chúng ta biến thân mình thành quà tặng cho người khác
- # Cũng có thể quán tài sản của mình tăng lên gấp bội để gửi cho khắp chúng sinh
- # Đây là cách từ từ luyện cho tâm biết vui vẻ thích thú khi cho ra

! TÂM BỒ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.4. Cách quán Tonglen: Cho và Nhận [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 315 — CÁCH LUYỆN TÂM HỮU HIỆU NHẤT ĐỂ TIÊU DIỆT NGÃ ÁI LÀ PHÁP QUÁN CHO VÀ NHẬN — LAMA YESHE**

§ Pháp tu cho và nhận, Tây tạng gọi là Tonglen, thật ra phải luyện như thế nào? Bắt đầu bằng thở ra qua lỗ mũi bên phải. Tưởng tượng mình thở ra luồng ánh sáng trắng, tinh túy của trọn nguồn năng lực phước trí của mình, soi sáng toàn bộ chúng sinh trong khắp sáu cõi luân hồi và xa hơn nữa. Ánh sáng trắng này đi vào lỗ mũi bên trái của từng chúng sinh, vào trong tim họ mang lại nguồn hỷ lạc lớn lao. Tưởng tượng họ thở ra luồng khói đen, tinh túy của mọi ác nghiệp, điên đảo, và khổ nạn. Năng lực tối đen ô nhiễm này đi vào lỗ mũi bên trái của mình, xuống tới tim. Đừng để ở bên ngoài, phải đập thẳng vào tim cho bản ngã và lòng tham hết hoảng kinh hãi.

§ Lặp lại ba lần chu kỳ thở ra ánh sáng trắng qua lỗ mũi bên phải và hít vào khói đen qua lỗ mũi bên trái. Tiếp theo thở ra từ lỗ mũi bên trái và hít vào bằng lỗ mũi bên phải ba lần. Rồi sau đó thở ra và hít vào bằng cả hai lỗ mũi, ba lần. Sau mỗi chu kỳ chín vòng hô hấp như vậy, hãy nhiếp tâm quán càng lâu càng tốt, rằng mình và tất cả chúng sinh đều đã sạch mọi khổ đau, ác nghiệp, diệt hết mọi phạm vi đối đãi phân biệt trong tâm, đạt đại giác ngộ, kinh nghiệm đại lạc tràn khắp thân tâm. Đến khi tâm mất tập trung thì trở lại thở thêm một lần chín vòng hô hấp nữa.

§ Đừng nghĩ rằng đây chỉ là ảo tưởng, thiện quán như vậy chẳng có tác dụng gì đối với khổ đau của chính mình và người khác. Thật ra pháp tu này vô cùng thâm sâu, mỗi khi hành trì sẽ mang mình và chúng sinh khác đến gần quả giác ngộ hơn.

- # Tu Tonglen, Cho và Nhận, là thở ra năng lực của thiện nghiệp và hít vào năng lực của ác nghiệp

- # Sau mỗi chu kỳ chín vòng hô hấp, hãy nhiếp tâm cho vững vào sự thanh tịnh và hỉ lạc
- # Mỗi lần hành trì đều mang chúng sinh và chính mình đến gần với hơn với quả giác ngộ

! TÂM BỔ ĐỀ

! 3. Hoán chuyển ngã tha

! 3.2. Luyện tâm bồ đề quy ước

! 3.2.4. Cách quán Tonglen: Cho và Nhận [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 316 — PHÁP CHUYỂN TÂM LÀ CÁCH GIEO TRỒNG HẠNH PHÚC TRONG TÂM RÕ VÀ KHÉO BẠC NHẤT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Pháp tu đại thừa Lojong có nghĩa là “luyện tâm,” là “chuyển tâm.” Phương pháp này chủ yếu chuyển mọi nghịch cảnh thành thuận duyên trên đường tu. Chúng ta nhìn mọi cảnh sống bằng cái nhìn tích cực, gặp hoàn cảnh nào thì dùng hoàn cảnh ấy làm phương tiện để khai mở trí tuệ và từ bi. “Cảnh xấu” chẳng qua chỉ là một khái niệm được hình thành trong tâm. Vậy thì mình cứ hình thành khái niệm “cảnh tốt,” cũng đâu có khó khăn gì hơn.

§ Nền tảng của pháp tu Phật giáo là không gây hại cho ai, thế nhưng khi nổi cơn giận dữ, tham lam, ganh ghét v.v.. chúng ta lại làm hại chính mình và người khác. Pháp tu chuyển tâm là phương pháp vô cùng hữu hiệu giúp chúng ta đảo ngược tình thế, mọi việc làm đều sẽ lợi cho mình và cho người. Pháp này sẽ dễ tu hơn nếu thấy được chạy theo ngã ái tai hại ra sao, chống lại ngã ái lợi ích như thế nào. Ví dụ khi có ai nổi sân với mình thì mình tự nhiên sẽ nổi sân lại. Nhưng nếu tu theo pháp chuyển tâm thì sẽ thấy mình phải gặp cảnh này mới có cơ hội để tu tập và viên thành hạnh nhẫn, là thành tựu không thể thiếu nếu muốn đạt quả giác ngộ. Hiểu được như vậy tự nhiên sẽ thấy người kia là viên ngọc quý, là bậc tôn sư. Nói vậy không có nghĩa là họ xử tốt với mình, chỉ là trước mọi hoàn cảnh, chúng ta luôn có quyền chọn lựa phản ứng tích cực hay tiêu cực, tùy theo cách suy nghĩ của mình.

§ Đảo ngược khuynh hướng ích kỷ, luyện cho tâm biết cách sống vì người, đây chính là tinh túy của pháp tu chuyển tâm. Không thay đổi triệt để như vậy thì sẽ không hy vọng gì phát được tâm đại bi, tâm bồ đề, và tất cả những cái tâm cần thiết khác trên đường tu dẫn đến Phật quả.

- # Tu pháp chuyển tâm thì chuyển mọi cảnh sống thành từng bước tiến trên đường tu giác ngộ
- # Pháp tu này chỉ cách làm sao để thấy người hại ta là viên ngọc quý, là bậc tôn sư
- # Pháp tu Lojong này đảo ngược thói quen ích kỷ, luyện cho tâm biết cách sống vì người

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 317 — GIẢI PHÁP ĐÚNG CHO MỌI VẤN ĐỀ LÀ PHẢI ĐỐI DIỆN VÀ TÌM CÁCH HIỂU RA THẬT TƯỚNG CỦA SỰ VIỆC — LAMA YESHE**

§ Phật tử gặp chuyện tiêu cực thì không trốn tránh mà trực diện đối đầu, xét xem vì sao lại như thế, thực chất của sự việc là gì, vân vân. Đây là cơ sở tốt nhất để phá hủy tâm lý tiêu cực, hợp lý và khoa học hơn là trốn tránh, ví dụ như trốn tới một chỗ nào khác, hay cố ép mình chỉ nghĩ đến điều tích cực. Bấy nhiêu là không đủ. Bao giờ vấn đề ụp đến, thay vì quay lưng chạy trốn, chúng ta hãy trừng mắt nhìn thẳng và mặt chúng. Rất hữu ích. Đó là lối đi của Phật tử.

§ Gặp vấn đề mà chạy trốn thì sẽ không bao giờ thấy được gốc rễ của vấn đề là gì. Chui đầu vào đồng cát có giúp được gì đâu. Chúng ta phải nhận định vấn đề từ đâu đến, xảy ra như thế nào. Muốn ngộ được cái tâm sạch và trong thì phải biết bản chất của cái tâm không sạch không trong là gì, nhất là phải biết nguyên nhân của nó. Bụi gai mọc ngay ở trước cửa mỗi khi đi qua là bị cào rách da, mà chỉ biết cắt cành thì vấn đề vẫn chưa được giải quyết. Phải nhổ cho sạch gốc thì mới yên, không bao giờ còn phải bện tâm nữa.

§ Nhờ thiền quán chúng ta có thể thấy được cái tâm tham lam vị kỷ là nguyên nhân của mọi bức xúc và mọi tật bệnh trong tâm, thấy chỉ cần thay đổi thái độ là tâm sẽ lành mạnh, đời sống sẽ tràn đầy ý nghĩa. Thái độ cần phải thay đổi đó là từ khuynh hướng lo lắng bận tâm quá đáng cho chính mình, —“Có khi là mình sẽ bị bệnh, có khi là như thế này, có khi là như thế kia” — nhờ tu theo pháp chuyển tâm chúng ta sẽ đổi được thành cái tâm dành trọn đời mình làm lợi cho chúng sinh.

- # Đừng quay lưng trốn tránh mà hãy trừng mắt trực diện vấn đề
- # Chúng ta có thể ngộ được cái tâm sạch và trong nhờ hiểu được thực chất của cái tâm không sạch không trong là gì
- # Thay đổi thái độ sẽ giúp cho tâm trở nên lành mạnh, đời sống có ý nghĩa

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 318 — TRẢ HẾT MỌI LỖI LẦM VỀ LẠI CHO TÂM NGÃ ÁI THÌ MỌI VẤN ĐỀ SẼ TAN BIẾN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Một trong những điểm trọng yếu bậc nhất của pháp chuyển tâm đại thừa, đó là phải trả hết mọi lỗi lầm về lại cho khổ chủ là tâm ngã ái. Làm như vậy sẽ thấy ghét cái tâm ngã ái, thấy nó là kẻ thù của mình. Cứ thế chúng ta sẽ không còn nhận diện nó là mình, cũng không nghe theo nó nữa, chúng ta tách mình ra khỏi tâm ngã ái. Làm được như vậy thì trong ngày bất kể làm gì cũng đều thành chánh pháp.

§ Gặp cảnh khó khăn đến đâu cũng đều phải trả hết về lại cho tâm ngã ái, bắt nó chịu. Phải thấy khốn

đốn thế này đều vì lỗi của tâm ngã ái, phải trả về cho nó mọi khổ nạn nó đã tạo ra. Tâm ngã ái sẽ muốn chúng ta kiếm thủ phạm ở chỗ nào khác chịu thay cho nó, nhưng chúng ta tu pháp tu này sẽ không bị lừa, sẽ trực tiếp trả hết mọi lỗi lầm về lại đúng cho khổ chủ là cái tâm ngã ái. Không hiểu được chuyện này thì mỗi khi gặp nghịch cảnh là chúng ta tạo ác nghiệp, nhưng nếu biết dùng nghịch cảnh làm vũ khí diệt ngã ái thì mọi vấn đề va phải đều sẽ trở thành phương tiện thù thắng để diệt vô minh và ác nghiệp. Điều này đặc biệt cần thiết nếu đó là vấn đề không thể tránh. Biết đập trả nghịch cảnh về lại cho tâm ngã ái để tiêu hủy nó, làm được như vậy thì mọi vấn đề mình phải chịu đều thật sự trở thành đường tu.

§ Bao nhiêu năng lượng đổ ra để cố gắng tiêu diệt vấn đề ở bên ngoài, bây giờ thay vào đó hãy dùng năng lượng này để tiêu diệt ngã ái. Nhất là nếu lấy nỗi sợ bị chê bai chỉ trích để làm vũ khí tấn công ngã ái thì sẽ rất hữu hiệu. Cứ liên tục làm như vậy, mọi nỗi sợ hãi, ám ảnh, âu lo sẽ không còn phát sinh. Đây là hoạt động tâm lý rất thâm sâu và thiết yếu, đủ sức quét sạch cội nguồn của mọi vấn đề là cái tâm ngã ái, làm cho nó tiêu tan hết không còn gì.

- # Một trong những điểm then chốt của pháp chuyển tâm đại thừa là đập trả mọi lỗi lầm về lại cho tâm ngã ái
- # Làm như vậy thì gặp phải vấn đề gì cũng đều sẽ trở thành vũ khí diệt vô minh và ác nghiệp
- # Đây là hoạt động tâm lý thâm sâu và thiết yếu làm cho tâm ngã ái tiêu tan không còn gì

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng ý nghĩ

! 4.1.1. Chuyển bằng quán xét [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 319 — KHỔ NẠN LÀ CỘI NGUỒN CỦA TRÍ TUỆ — LAMA YESHE**

§ Nếu không tự mình thử nghiệm thì chúng ta sẽ chỉ nghe hết pháp này đến pháp kia rồi tự cho là mình ổn. Đến khi đụng việc mới thấy ra là mình chẳng ổn chút nào. Phật tử chân chính luôn sẵn lòng chào đón nghịch cảnh, vì phải đụng nghịch cảnh mới có cơ hội thử xem điều mình học có tác dụng gì chẳng, có chuyển khổ thành vui được chẳng. Bằng không sẽ cứ mãi nhõn nhỡ xa lìa thực tế, cứ nghĩ là mình rất ổn trong khi chẳng ổn chút nào, là vì chưa từng thật sự thực hành chánh pháp.

§ Trong thời gian học ở Tu Viện Sera bên Tây tạng, từ năm lên chín cho đến năm 24 tuổi, tôi luôn dốc sức để học và hành pháp. Dù vậy, đến năm 1959 khi bị Trung quốc đuổi đi... Nói cho đúng, họ không trực tiếp đuổi, nhưng không ai được phép hành trì Phật pháp, cho nên muốn tiếp tục tu thì không thể ở lại Tây tạng. Vì vậy tôi trốn qua Ấn độ. Trong hoàn cảnh bấp bênh đầy đau đớn đó, tôi phải nhìn sâu vào chính mình xem giáo pháp mà mình đã học có thật sự giúp được mình đương đầu với thực tại mới này hay không. Và tôi thấy ra rằng thật sự đã giúp rất nhiều. Nhờ đó tôi mới có đủ tự tin và nghị lực để đối phó với sự thay đổi trong môi trường sống của mình.

§ Kinh nghiệm đau đớn sẽ giúp chúng ta hiểu được sâu hơn, thoát khỏi giới hạn của ngôn từ và lý thuyết. Đương nhiên nếu chúng ta không biết gì cả thì dù có chịu khổ đến đâu cũng hoài công, không

biết chuyển khổ thành vui, không biết làm gì khác hơn là chịu hết khổ đau này đến khổ đau khác. Ngược lại, nếu có được chút ít trí tuệ Phật pháp, khi gặp khó khăn chúng ta sẽ biết tận dụng cảnh khó đó để đưa mình đến với chốn an vui.

- # Người tu chân chính luôn sẵn lòng đón nghịch cảnh để thử thách chính mình và để sống chạm thực tế
- # Khi gặp nghịch cảnh, như cảnh lưu vong của người Tây tạng, giáo pháp sẽ giúp ta rất nhiều
- # Hoàn cảnh khó khăn sẽ giúp chúng ta hiểu sâu hơn, vượt ra khỏi giới hạn của ngôn từ và lý thuyết

! TÂM BỒ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng ý nghĩ

! 4.1.1. Chuyển bằng quán xét [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 320 — CÓ THỂ DÙNG NGHỊCH CẢNH ĐỂ TIÊU DIỆT LÒNG KIỆU MẠN — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mỗi khi gặp cảnh khó khăn, chúng ta có thể lấy đó làm vũ khí hủy diệt tâm kiêu mạn của mình, là một trong sáu phiền não chính. Chưa thoát phiền não một cách triệt để thì sẽ không thật sự tự do, sẽ luôn bị nghiệp cũ và phiền não ràng buộc. Kiêu mạn thấy giống như một người bạn thân, thật ra nó chỉ mang đến cho ta khổ nạn nhiều bất tận.

§ Kiêu mạn chủ yếu nhắm vào khuyết điểm của người khác và phóng đại ưu điểm của chính mình. Nếu biết bản thân chính mình có rất nhiều vấn đề, luôn nhớ điều này thì sẽ không sinh taam kiêu mạn. Thấy được khổ đau của chính mình thì kiêu mạn sẽ tiêu tan, và lòng từ bi thương xót cho chúng sinh khổ giống mình sẽ phát khởi. Kiêu mạn khiến chúng ta vui khi thấy người khác khổ, làm cho tâm từ bi không còn đất đứng. Nếu ngược lại, nhớ rằng mình có nhiều vấn đề, thiện tâm muốn người khác được vui sẽ dễ dàng nảy sinh.

§ Có một cách khống chế kiêu mạn rất hiệu quả, đó là quán về lầm lỗi của chính mình. Nghĩ đến sự thành công của mình sẽ khiến tâm kiêu mạn phát sinh, nhưng nếu nhìn vào lầm lỗi của mình thì kiêu mạn sẽ tan biến. Phải nhìn lại mà xem hiểu biết của mình bé hẹp đến mức nào: nhìn lại mới hiểu biết thế gian của mình, chẳng mang đến cho mình được bao nhiêu hạnh phúc thật sự; nhìn lại mới hiểu biết về Phật pháp của mình, chẳng là gì so với biển trí tuệ còn phải học. Có những việc tưởng như mình đã biết, nhưng cùng lắm chỉ là biết được đôi chút ngôn từ lý thuyết, chẳng có chút kinh nghiệm chứng ngộ nào. Mặc dù hiểu lời giảng, nhưng đụng việc thì vẫn khổ, rõ ràng là chúng ta chưa hiểu gì về chân tánh của tâm mình, của thân mình, của giác quan của mình. Nghĩ như vậy sẽ chặn được tâm kiêu mạn.

- # Nghịch cảnh giúp diệt tâm kiêu mạn, nguyên nhân mang đến khổ nạn nhiều bất tận
- # Nhìn nhận mình có vấn đề sẽ diệt tâm kiêu mạn, nhường chỗ cho lòng từ bi phát sinh

- # Quán xét về lỗi lầm và sự thiếu hiểu biết của mình sẽ chặn được kiêu mạn

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng ý nghĩ

! 4.1.1. Chuyển bằng quán xét [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 321 – CHÚNG TA CHẾT ĐUỐI TRONG BIỂN THẾ GIỚI HOANG TƯỜNG TỰ TẠO – LAMA YESHE**

§ Nói về vấn đề của con người thì phần lớn là từ cái đầu mà ra. Đương nhiên có những vấn đề sâu hơn thuộc cảnh giới của trực giác, nhưng phần lớn những vấn đề, như là muộn phiền âu lo, nói chung đều đến từ cách suy nghĩ của mình.

§ Thuở ấu thời đâu ai có vấn đề chính trị, đúng không? Còn là em bé đâu làm gì có vấn đề kinh tế hay xã hội. Còn nhỏ quá chưa biết gì để có thể bị xung đột bản ngã hay tư tưởng, cũng không bị xung đột tôn giáo, bất mãn tôn giáo, hay xung đột ý thức hệ, chủng tộc, những vấn đề thuộc lãnh vực tư tưởng này, khi còn nhỏ không ai vướng phải. Nhưng lớn lên thì bắt đầu suy nghĩ: “Xã hội là gì? Tôi là ai? Tôi phải nhận định về bản thân như thế nào? Bản tánh của tôi là gì?” Cái ngã của chúng ta nó muốn nó phải có một bản sắc riêng, một thứ gì có thể giữ được, nắm được. Nó không thể hiện hữu một cách tự nhiên. Đó là lý do vì sao chúng ta chỉ toàn là hư giả, điên đảo, và bất mãn.

§ Chúng ta có thể thấy phần lớn vấn đề của thế giới hiện đại đều đến từ sự xung đột giữa người và người. Đàn ông có vấn đề với đàn bà, đàn bà có vấn đề với đàn ông. Tất cả những vấn đề này đều là trò chơi tư tưởng chứ không phải tự nhiên mà có. Khái niệm phân biệt khiến chúng ta tin vào những thứ như là “Thứ này tốt nhất tôi nên nắm chặt, không có nó thì tôi cũng không sống nữa. Những thứ khác chẳng nghĩa lý gì đối với tôi, chỉ có thứ này mới là thực tại của tôi thôi.” Cứ thế mà chấp niệm, rốt lại giết cả chính mình. Chúng ta có thể thấy vấn đề đến từ bộ não của con người là vấn đề tự tạo, không tự nhiên, không thực tế, hoàn toàn tách lìa khỏi thế giới thực tại. Lấy ví dụ tâm vô minh diễn tả trái táo là “Thật quá tuyệt vời. Màu đỏ thật đẹp. Tôi thích vô cùng.” Hễ thích thứ gì là cứ phóng đại nó lên, cứ thế mà làm cho tâm mình càng thêm bệnh hoạn. Nói cho cùng, chỉ toàn là hoang tưởng.

- # Phần lớn mọi vấn đề, như cảm giác phiền muộn âu lo, đều đến từ cách suy nghĩ của chúng ta
- # Khi lớn lên, bản ngã của chúng ta tạo ra vấn đề vì động niệm phân biệt và chấp niệm
- # Vấn đề của con người là vấn đề hư giả, không đúng với thực tại, phát xuất từ cái tâm bệnh hoạn

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng ý nghĩ

## **Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm**

### **#NGÀY 322 — VẤN ĐỀ CỦA HỮU TÌNH ĐẾN TỪ SỰ THIẾU TRÍ TUỆ, KHÔNG BIẾT MÌNH LÀ GÌ, HIỆN HỮU NHƯ THẾ NÀO, TƯƠNG ĐỐI HAY TUYỆT ĐỐI — LAMA YESHE**

§ Điều quan trọng cần phải hiểu đó là chúng ta tuy bám vào hình ảnh tự đáng thương của chính mình nhưng cái tôi này thật ra không hề có hiện hữu. Điều này muốn giải thích một cách chi tiết bằng luận lý thì không khó gì, nhưng để tiếp cận đơn giản hơn, chúng ta cứ hãy nhìn lại xem cái tôi mà mình thấy ngày hôm nay nó như thế nào, “Tôi là thế này, tôi là thế kia,” và so sánh nó với cái tôi mà mình thấy năm ngoái.

§ Trước hết phải nói rằng sự việc biến chuyển trong từng sát na. Không thể nào anh A của hôm nay lại giống hệt anh A của hôm qua. Không làm gì có chuyện như vậy. Đến khi chúng ta nhìn thấy được rõ ràng mình chấp bám vào cái tôi thường hằng như thế nào thì khi ấy chỉ còn biết cười phì. Vô lý quá mà. Chúng ta tin rằng mình của hôm nay cũng là mình của mười năm về trước. Đây điều đức Phật muốn nói đến khi bảo rằng chúng ta điên đảo, điên đảo, thật quá điên đảo! Điên đảo có nghĩa là nắm giữ chấp bám vào những khái niệm vô lý, những phóng tướng hư ảo về chính mình. Hễ còn chưa búng sạch gốc rễ này của mọi vấn đề thì vẫn chưa làm nên được tích sự gì.

§ Chúng ta có thể ngồi thiền hai ba chục năm, nhưng chưa động đến gốc rễ của vấn đề, chưa làm cho cái ngã lung lay, chỉ khiến nó đẹp hơn, kiên cố hơn mà thôi, thì như vậy tu không giỏi chút nào. Điều cần phải làm là, với cảnh luân hồi của mình, chúng ta phải tạo nên cả một cơn trận địa chấn làm lay động tận gốc rễ của cái ngã, của cách mà cái ngã nắm giữ mọi sự. Làm chấn động ngọn núi Tu di của cái ngã thì toàn bộ cảnh luân hồi của mình sẽ sụp đổ. Đây là cơn trận địa chấn thật thụ. Giáo pháp Phật dạy về chân thực tại vô cùng thâm sâu vi diệu, chỉ cho chúng ta cách thù thắng nhất để có được sự lành mạnh chân chính, bằng cách làm tiêu tan mọi khái niệm và ảo vọng của chính mình.

- # Quan trọng nhất là phải hiểu mình bám vào hình ảnh tự đáng thương của chính mình như thế nào
- # Tin rằng mình của hôm nay cũng chính là mình của hôm qua thì thật quá vô lý
- # Cảnh luân hồi của mình sẽ sụp đổ khi làm tiêu hết khái niệm và ảo tưởng của cái tôi

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng ý nghĩ

! 4.1.1. Chuyển bằng tri kiến [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 323 — KHI GẶP CẢNH TẬT BỆNH HAY KHỔ ĐAU, CHÚNG TA PHẢI THẤY GIỐNG NHƯ MÌNH VỪA TRÚNG SỐ ĐỘC ĐẮC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Lâm bệnh mà xuống tinh thần và ám ảnh với tật bệnh thì chỉ khiến tệ hơn thôi, thay vào đó, chúng ta phải lập tức thấy rằng, “Tôi đã cầu nguyện gánh khổ cho chúng sinh, bây giờ đã đạt được rồi. Tôi sẽ chịu khổ này thay cho khắp chúng hữu tình.” Khổ bệnh của mình là khổ bệnh của khắp chúng sinh, dù sao bệnh này mình cũng phải chịu, vậy chi bằng dùng cơ hội này để phát tâm bồ đề cứu cánh.

§ Bằng cách nào? Chúng ta cần nghĩ đến bệnh khổ và mọi khổ nạn khác mà chúng sinh phải chịu. Khi bệnh, hãy nghĩ rằng mình chịu bệnh này thay cho khắp những ai đang bệnh giống như mình, thay cho những ai đang bệnh bất cứ thứ bệnh gì khác, thay cho vô lượng chúng sinh đang chịu khổ. Gánh khổ này cho chúng sinh thoát khổ, thoát cả nguyên nhân tạo khổ, vui hưởng niềm hạnh phúc vô song của vô thượng bồ đề. Bất kể bệnh nặng hay nhẹ, chúng ta đều có thể quán theo cách này để làm lợi cho chúng sinh.

§ Khỏe mà muốn đừng chú tâm vào hạnh phúc của mình thì khó lắm. Nhưng ở đây chúng ta đã được trao cho viên ngọc vô giá này. Như tôi vẫn thường nói, mục tiêu chính của đời sống không phải là sống khỏe hay sống lâu. Khỏe hay bệnh, giàu hay nghèo, vinh hay nhục, sống hay chết, mục tiêu chính của chúng ta chỉ có một, đó là làm lợi cho chúng sinh. Nếu khỏe mà không làm được thì khỏe cũng vô dụng. Nếu bệnh mà làm được thì bệnh mới là quý. Hạnh phúc trong đời tùy thuộc vào việc chúng ta có hay không có thái độ này.

- # Khi bệnh, chúng ta dùng bệnh khổ của mình để phát tâm bồ đề cứu cánh
- # Thực hiện điều này bằng cách nguyện gánh bệnh này thay cho khắp chúng sinh
- # Mục tiêu chính trong đời không phải để sống khỏe hay sống lâu mà để mang lợi ích đến cho người khác

! TÂM BỒ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng hành động [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 324 — NĂM LỰC GÓI TRỌN CẢ MỘT ĐỜI TU TẬP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Một trong những phương tiện hữu hiệu nhất để triệt để thoát khỏi ngã ái, đó là năm lực. Đây là pháp tu cơ bản mang ý nghĩa về cho đời sống, lợi ích cho khắp chúng sinh, ngăn chặn mọi chướng ngại trên đường tu. Đây là nền tảng của mọi pháp tu khác, nghi quỹ, tụng chú, lễ lạy v.v... Đây chính là thứ phá hủy tâm ngã ái, làm kiên định tâm kính Thầy, nâng đỡ chúng ta khi sống và chuẩn bị cho chúng ta khi chết.



§ Kinh sách hệ chuyển tâm diễn tả năm lực này qua hai thứ tự khác nhau, một dành cho khi sống, và một dành cho thời điểm chết. Khi sống thì thứ tự của 5 lực như sau: [1] động cơ; [2] thói quen; [3] hạt giống trắng; [4] tiêu hủy (ngã ái) ; và [5] nguyện. Khi sống trong đời, chúng ta luôn xét tâm nguyện động cơ của mình để giữ động cơ càng lớn rộng càng tích cực càng tốt. Sáng thức dậy phát khởi tâm nguyện động cơ rồi cả ngày sinh hoạt đi đứng, ăn uống, làm việc vân vân, [tạo thói quen] giữ cái tâm vị tha càng thuần tịnh càng tốt. Từ, bi, nhẫn và giới hết thấy đều tu là vì chúng sinh, nhờ đó tích lũy công đức. Gặp vấn đề là lập tức nhớ ngay đó là do lỗi của tâm vị kỷ của mình để đập trả mọi lỗi lầm về lại cho nó. Cuối cùng, nguyện lực là hồi hướng công đức để phát tâm bồ đề.

§ Bất kể gặp hên hay xui, thành công hay thất bại, khỏe mạnh hay tật bệnh, nhờ tu năm lực này, vốn là tinh túy của trọn chánh pháp, chúng ta tận dụng mọi cảnh sống của mình để phát tâm bồ đề.

- # Năm lực là một pháp tu cơ bản, làm cho đời sống trở nên có ý nghĩa
- # Năm lực này là lực động cơ, lực huân tập, lực hạt giống trắng, lực tiêu hủy và nguyện lực
- # Nhờ tu năm lực chúng ta sẽ có thể tận dụng mọi cảnh sống của mình để phát tâm bồ đề

! TÂM BỒ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng hành động [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 325 — PHẢI THÍCH NGHỊCH CẢNH MỘT CÁCH TỰ NHIÊN NHƯ THÍCH ĂN KEM HAY THÍCH NGHE NHẠC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn thành công tu pháp chuyển tâm được thì phải có được nguồn can đảm nghị lực, điều này rất quan trọng. Với cái tâm cương quyết mãnh liệt, chúng ta luyện cho tâm mình trở thành giống như tay kỹ sĩ tài ba dù lơ dểnh vẫn nắm vững yên cương, không cần cố gắng. Ngựa có làm gì kỹ sĩ cũng không té, không gặp hiểm nguy. Được vậy là vì thân thể đã quen thích ứng với cách ngựa chạy. Tương tự như vậy, khi gặp nghịch cảnh chướng duyên, người tu pháp chuyển tâm giàu kinh nghiệm lập tức thấy đó là điều tốt, không cần ra sức dụng công.

§ Nếu tự nhiên thấy nghịch cảnh là thuận duyên thì tâm sẽ an vui. Dù có gặp cảnh bị chỉ trích, nghèo, khó, thất bại, tật bệnh hay dù có sắp chết, không một thứ gì có thể khiến tâm xáo trộn. Chúng ta luôn trú ở niềm vui. Không cần ra sức dụng công vẫn sẽ tự nhiên thấy được lợi điểm của nghịch cảnh, và càng thấy được lợi điểm thì tâm sẽ càng mừng vui khi gặp việc khó trong đời. Luyện cho tâm quen không còn thấy nghịch cảnh là nghịch cảnh thì dù thân tâm có gặp đại nạn chúng ta cũng vẫn dễ dàng gánh hết không chút khó khăn. Khổ nạn trở thành niềm vui, như nhẹ mềm như sợi tơ bông.

§ Chỉ dựa vào lời Thầy nói thì không đủ đâu, quý vị phải tự mình nếm thử. Đương nhiên là nếu thành linh gặp đại nạn thì không ai đủ sức chuyển nó thành đường tu. Phải tập chuyển cảnh khổ nhỏ nhỏ vừa sức trước, rồi sẽ có lúc dù có gặp nạn lớn, kể cả cái chết là điều đáng sợ hơn hết, chúng ta cũng sẽ có đủ khả năng tưới tắm khổ nạn bằng công đức, dùng cảnh khổ để tu và tiến xa hơn trên con đường dẫn đến niềm hỉ lạc cứu cánh.

- # Nghịch cảnh có thể chuyển không cần dụng công, như tay ký sĩ tài ba cười ngựa
- # Bao giờ tự nhiên thấy được điểm hay của nghịch cảnh thì sẽ không còn gì có thể khiến tâm xáo trộn
- # Nhờ từ từ luyện tâm mà rồi đến cả đại nạn cũng có thể dùng để mà tu

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng hành động [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 326 — NẾU TU ĐÚNG CÁCH THÌ KẾT QUẢ SẼ LÀ NIỀM AN LẠC TRONG TÂM — LAMA YESHE**

§ Bất kể là đi đâu, Đông, Tây, lên trời, xuống đất hay chui vào lòng đất, chỗ nào cũng có chúng sinh. Thấy được ngã và tham là hư vọng, nhờ đó phát được tâm nguyện trong sáng, rồi cống hiến đời mình cho chúng sinh, làm được như vậy thì đời sống mới thật sự xứng đáng. Sống như vậy mới có ý nghĩa, và quan hệ với người xung quanh sẽ tốt hơn nhiều. Không cần thay đổi bất cứ thứ gì ở bên ngoài, điều duy nhất cần thay đổi nằm ở trong tâm.

§ Đẩy khí lực của mình theo mạch đạo bình an trí tuệ thì nó sẽ tự nhiên chảy về hướng đó. Chúng ta không cần suy nghĩ quá nhiều. Chỉ cần làm theo chánh đạo và làm hết sức của mình để đạt chúng ngộ, bấy nhiêu là đủ. Chúng ta luôn đánh giá việc làm qua bề ngoài: “Họ làm điều này, xấu quá. Họ làm điều kia, tốt quá.” Chúng ta cho rằng sự việc vốn có tốt, có xấu. Nhưng không có việc làm nào luôn là tốt hay là xấu cả. Việc làm không thể phân loại như thế được. Điều còn tùy ở nơi tâm. Nói ví dụ việc thường được xem là tốt nhưng nếu mình làm với cái tâm tham làm thì đó là ác nghiệp. Người ngoài nhìn vào có thể nghĩ là mình làm việc tốt, nhưng nghĩ như vậy là sai. Muốn đánh giá việc làm tốt hay xấu thì phải xét tâm nguyện động cơ khi hành động chứ không phải chính nơi hành động ấy.

§ Chúng ta phải nhận thấy kẻ thù thật sự của mình, tên trộm đang cuỗm hết niềm vui của mình, thật ra đang nằm ngay ở trong tim, là đũa mà mình nâng niu cung phụng từ vô thủy sinh tử. Thấy vậy rồi thì phải quyết chí vất nó đi, đừng bao giờ để nó trở lại.

- # Đời sống trở nên thật sự xứng đáng khi ta buông bỏ cái tôi và cống hiến đời mình cho chúng sinh khác
- # Hành động tốt hay xấu là tùy ở cái tâm chứ không tùy dáng vẻ ở bên ngoài
- # Kẻ thù chân chính là ngã ái trong tâm, đánh cắp hết niềm vui của mình

! TÂM BỔ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng hành động [4]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 327 — VỚI TÂM BỒ ĐỀ CHÚNG TA CÓ THỂ CHUYỂN ĐỜI SỐNG PHƯƠNG TÂY THỂ TỤC THÀNH BỒ TÁT ĐẠO — LAMA YESHE**

§ Phải thực tế một chút. Phần lớn chúng ta ai cũng phải đi làm. Vậy mỗi sáng thức dậy chúng ta phải phát tâm cho thật mãnh liệt, rằng “hôm nay tôi sẽ cố gắng hết mình để sống vì người khác. Với thân này tâm này, tôi sẽ làm tất cả những gì có thể làm để mang lợi ích đến cho người khác.” Phát nguyện mạnh mẽ như vậy, nghĩ rằng, “khi gặp cảnh khó khăn, bị người chỉ trích, tôi sẽ không nổi giận.”

§ Với ý chí mạnh mẽ như vậy thì dù có làm phu hốt rác, bung rác đổ vào xe, cũng vẫn rất ổn. Vẫn là làm vì người khác. Điều quan trọng nhất là động cơ hành động. Khởi động cơ đúng đắn là điều rất quan trọng, nhất là trong xã hội Tây phương. Người Tây phương vốn không thích hợp với tu thiền, tâm rất khó an định. Quý vị hiểu không? Chúng ta vốn không thích hợp với những việc như thế, nhưng vẫn có thể sống vì người khác, phụng sự cho chúng sinh, làm những việc có ý nghĩa cho người. Và điều này chúng ta thật sự có thể tu mỗi ngày.

§ Tôi thấy sống như vậy tốt hơn là nói, “Ô tôi phải thành một đại hành giả.” Xã hội này vốn không thích hợp với những việc như thế. Nhưng trên thực tế chúng ta có thể cống hiến bản thân cho chúng sinh. Khống chế cơn giận dữ, ích kỷ, tham lam của mình, đơn giản mở lòng ra, chăm sóc cho người, càng nhiều càng tốt. Đây là điều chúng ta có thể làm.

- # Mỗi sáng phải phát nguyện mạnh mẽ cống hiến đời mình cho chúng sinh
- # Với ý chí mạnh mẽ ấy thì dù có làm phu hốt rác đời sống cũng có ý nghĩa
- # Khống chế phiền não và phụng sự chúng sinh là đường tu thực tế nhất trong thế giới hiện đại ngày nay

! TÂM BỒ ĐỀ

! 4. Chuyển nghịch cảnh thành đường tu

! 4.1. Chuyển bằng hành động [6]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 328 — NẾU NUÔI TÂM BỒ ĐỀ VÀ TU SÁU BA LA MẬT THÌ NHẤT ĐỊNH SẼ ĐẠT QUẢ GIÁC NGỘ — LAMA YESHE**

§ Đại thừa dẫn ta đến với tâm bồ đề qua nhiều bước tuần tự. Chúng ta đã thấy, để phát tâm đại từ thì trước đó phải có tâm đại xả. Dựa vào đó phát tâm bồ đề. Phát tâm bồ đề rồi thì bốn phạm của chúng ta là thành tựu sáu hạnh ba la mật: thí, giới, nhẫn, tấn, định, và tuệ.

§ Hạnh thí của Bồ tát, hay bất cứ hạnh nào trong sáu hạnh ba la mật, cũng đều bao gồm cả năm hạnh còn lại. Nói cách khác, hạnh thí phải tu chung với năm hạnh giới, nhẫn, tấn, định và tuệ, nhất là hạnh tuệ. Chúng ta cần hiểu sâu về thứ được gọi là “tam không,” nghĩa là tánh không của món được san sẻ, của hành động san sẻ, và của đối tượng nhận sự san sẻ. Nếu san sẻ mà không hiểu rõ về điều này thì

không lợi ích cũng không toàn hảo, lại còn gây phản tác dụng. Xét cho thật kỹ thật sâu thế nào là bố thí chân thật, có lẽ chúng ta sẽ thấy trọn đời mình chưa từng bố thí được một lần. Có thật sự xét nhu cầu của phía nhận? Có kiểm soát động cơ của mình trước khi cho ra? Và có thiên quán về ba tánh không khi thực hành bố thí?

§ Tôi có thể nói chắc rằng nếu tu cho đúng cách thì nhất định sẽ đạt nguồn an lạc vĩnh cửu của quả giác ngộ. Nhưng dù không nói đến việc ấy, ngày hôm nay tu giỏi thì ngày mai tự nhiên sẽ an bình hơn. Thiên đúng cách buổi sáng thì cả ngày sẽ suông sẻ. Đây là điều chúng ta có thể dễ dàng tự mình kiểm chứng. Đạt giác ngộ nhờ thiên quán và tu sáu hạnh ba la mật, bước qua mười địa bồ tát, vốn là một quá trình tuần tự.

- # Phát tâm bồ đề rồi thì bước tiếp theo là tu sáu hạnh ba la mật
- # Tu mỗi hạnh ba la mật đều phải bao gồm cả năm hạnh còn lại, nhất là hạnh tuệ
- # Tu được đúng cách thì nhất định sẽ đạt đến nguồn an lạc vĩnh cửu của quả giác ngộ

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 329 — THEO QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO THÌ HẠNH THÍ KHÔNG PHẢI LÀ CHO THỨ GÌ, MÀ LÀ VÌ SAO CHO VÀ CHO NHƯ THẾ NÀO — LAMA YESHE**

§ Mọi tôn giáo đều nhấn mạnh tầm quan trọng của sự bố thí, nhưng hầu như chỉ có đức Phật là dạy về khía cạnh tâm lý của việc san sẻ chứ không quan tâm gì nhiều đến biểu hiện ở bên ngoài. Vì sao? Vì chỉ khi nào tâm buông hết được mọi khuynh hướng keo kiệt tham chấp thì mới thành tựu được hạnh thí ba la mật. Điều này chỉ đơn thuần thuộc về lãnh vực của tâm thức.

§ Nếu bố thí làm cho tâm bớt phiền não, thêm bình an, tăng hiểu biết thì đó là chánh pháp. Nhưng nếu bố thí làm tăng phiền não thì tốt hơn đừng làm, bất kể biểu hiện bên ngoài ra sao. Tại sao lại làm những việc khiến cái tâm đã loạn động lại càng thêm loạn động? Ví dụ tâm chưa hết tham chấp, cho ra hôm nay, ngày mai lại thấy tiếc, “ước gì đừng cho, bây giờ không có để mà xài.” Bố thí kiểu này chẳng phải là tu. Cũng không được bố thí những gì thuộc quyền sở hữu của người khác, như của gia đình, hay bạn bè. Nhiều người hỏi tôi có lấy của người giàu mang cho người nghèo được không. Đó không phải là hạnh thí. Còn nữa, nhiều khi chúng ta làm quá, chẳng cần biết người nhận có cần thứ mình cho hay không, cứ thế mà cho. Nhưng nếu không lợi ích cho người nhận thì tốt hơn đừng cho. Nếu vì cho mà làm hại người nhận thì không phải là hạnh thí. Chúng ta tưởng việc mình làm là việc thiện, thật ra chỉ là việc ác.

§ Bố thí có ba loại, tài thí là cho tài vật, pháp thí là cho trí tuệ, và vô úy thí là cho sự an toàn thoát hiểm. Đủ sức cho được gì thì hãy cho ra, với sự hiểu càng chính xác càng tốt.

- # Đức Phật nhấn mạnh về mặt tâm lý hơn là biểu hiện bên ngoài của hạnh thí

- # Hạnh thí chân chính làm giảm phiền não, và được làm với cái tâm sạch tham chấp
- # Chúng ta phải tận sức thực hiện ba loại thí, càng nhiều càng đúng thì càng tốt

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.1. Hạnh Thí

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 330 — TÂM CỦA NGƯỜI GIỮ GIỚI NHƯ NƯỚC TRONG YÊN LẮNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong Lamrim Đại Luận, Tổ Tsongkhapa giải thích giới có ba loại: giữ không làm ác; thành thực tâm mình; và phụng sự chúng sinh. Loại giới thứ nhất chủ yếu là phải làm thập thiện ngược với thập ác. Loại giới thứ hai là thiện tâm nào chưa có thì phải làm cho có. Loại thứ ba là ra sức làm lợi cho chúng sinh, không chỉ bao gồm lợi ích thế gian mà còn dẫn dắt cho người không biết gì về Phật pháp biết và theo Phật pháp.

§ Mục tiêu giữ giới là để chặn đứng mọi chướng ngại trên đường tu, thành tựu quả bồ đề. Sống đời giới hạnh không chỉ giúp chúng ta toàn thành mục tiêu cứu cánh mà còn giúp chúng ta chu toàn mọi nhu cầu trước mắt. Giữ giới và không hại người khác thì chướng ngại tự nhiên giảm, đời sống tự nhiên vui, như thể giữ giới là đất lành cho mọi việc thiện khác phát sinh. Có sự khác biệt rất lớn giữa người giữ giới và người không giữ giới. Thiếu nền đất giới hạnh thì hạt giống an lạc không thể gieo trồng, không những phải chịu khổ triền miên mà còn không làm sao tránh khỏi được việc gây hại cho người khác. Đơn giản thế thôi.

§ Then chốt của giới là những bộ giới khác nhau mà chúng ta có thể thọ nhận: giới cư sĩ, bát quan trai giới, giới xuất gia, hay giới bồ tát, vân vân. chi tiết sẽ được giải thích sau. Thọ được giới là điều rất hiếm. Giữ được giới đã thọ lại càng hiếm hơn.

- # Ba loại giới là tránh làm việc ác, thành thực tâm mình, và phụng sự chúng sinh
- # Đời sống giới hạnh là đất đứng cho mọi việc thiện khác phát sinh
- # Then chốt của hạnh giới là những bộ giới khác nhau mà chúng ta có thể thọ nhận

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.2. Hạnh Giới

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 331 — HẠNH THÍ LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT CÓ THỂ HỌC, VÌ THẾ PHẢI NÊN DÀNH NHIỀU CÔNG SỨC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hạnh nhẫn có ba loại. Có được bao nhiêu niềm vui trong đời sống hàng ngày đều tùy ba loại hạnh này mình tu được bao nhiêu. Vì vậy quan trọng là phải hiểu rõ hạnh nhẫn là gì, và phải thực hành.

§ Loại hạnh thứ nhất là hạnh người, bị ai hại cũng không trả thù. Chuyển được tâm mình thành hạnh nhẫn thì sẽ không còn oán hận, không còn muốn trả thù khi bị người khác ám hại, chỉ trích, lạm dụng, đánh đập, cướp bóc, hay gì khác. Tu để cho tâm thấy biết ơn người ấy, vì hiểu ra được rằng thứ mà họ làm hại thật ra chính là cái tâm ngã ái của mình, là cái tôi đã khiến cho mình vất vả khổ sở từ vô lượng đời kiếp. Loại hạnh thứ hai là hạnh cảnh. Hạnh này đặc biệt quan trọng cho người tu theo Phật pháp. Nói ví dụ không làm gì có chuyện tu nhập thất mà không gặp khó khăn. Ai cũng biết nếu quá bận tâm đến bản thân thì gặp chút gì cũng dễ bực bội, khiến tâm tán loạn. Loại hạnh thứ ba là hạnh pháp, là hạnh để có thể tu và chứng ý nghĩa của bồ đề đạo và thiện đức siêu việt của Tam bảo. Mọi thiện đức ấy có được rồi thì sẽ không bao giờ thiếu kiên nhẫn khi hành pháp.

§ Một người có hạnh nhẫn thì vô số chúng sinh sẽ bớt bị hại. Càng nhiều người sống với hạnh nhẫn thì cõi thế gian sẽ càng nhiều hòa bình, ít oán hận, tổn hại. Vì vậy hòa bình thế giới tùy thuộc vào công phu tu hạnh nhẫn của mỗi người trong chúng ta. Hòa bình không phải là thứ nhờ người khác đảm bảo cho mình, mà chính mình phải có trách nhiệm.

- # Hạnh phúc bình an trong đời sống hàng ngày đều tùy vào khả năng hiểu và tu hạnh nhẫn của chúng ta
- # Nhẫn có ba loại: nhẫn người, nhẫn cảnh, và nhẫn pháp
- # Hòa bình thế giới là trách nhiệm của chính mình, tùy chúng ta tu hạnh nhẫn như thế nào

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.2. Hạnh Nhẫn

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 332 — CÓ HẠNH TẤN THÌ KHÔNG GẶP CHƯỚNG NGẠI, MUỐN GÌ SẼ LÀM ĐƯỢC NẤY — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Hạnh tấn là tâm hăng hái, là nguồn năng lượng vui cùng việc thiện và, cũng giống như những hạnh ba la mật khác, là thiện đức nhất định phải có. Tâm có hạnh tấn thì nỗ lực của mình sẽ làm tiêu tan phiền não, là chướng ngại ngăn không cho tâm mình đạt hạnh định ba la mật. Thiếu hạnh tấn thì dù có cố gắng tu định đến đâu vẫn bị nhiễm tâm trói buộc, bị hôn trầm và trạo cử làm cho tán loạn, như kẹt giữa nanh vuốt của loài dã thú hung dữ.

§ Tu với hạnh tấn thì dù sống dài hay ngắn gì cũng đều có ý nghĩa lớn lao. Thành tựu giác ngộ bồ đề nhanh bao nhiêu là tùy có được bao nhiêu hạnh tấn. Đây là thiện đức giúp ta xa lìa bận tâm thế tục, biếng lười, và ngủ. Trừ phi có được hạnh tấn, bằng không muốn đừng làm biếng cũng không thể, cứ thế mà rơi vào việc bất thiện, công đức tích lũy được bao nhiêu đều bị mất hết. Đến lúc ấy, cả việc thế gian cũng đừng mong thành tựu được gì, nói chi đến chuyện viên thành mục tiêu cứu cánh. Làm biếng có ba loại cần quét: làm biếng muốn ở không vì trọng ngã ái hơn là hành trì chánh pháp; làm biếng vì ham việc đời; làm biếng vì thoái chí và thiếu tự tin.

§ Là bồ tát mà đạt hạnh Tấn thì chúng ta sẽ ra sức vì chúng sinh không bao giờ chán mệt, sẽ không thấy thoái chí nản lòng, sẽ phụng sự chúng sinh trong niềm vui lớn. Nếu cần, chúng ta có thể vì chỉ một chúng sinh mà vào tận hỏa ngục sâu thẳm nhất, chịu khổ đau trong thời gian dài cả đại dương đại kiếp. Ý chí dũng mãnh này, chúng ta nhất định phải có.

- # Hạnh Tấn là cái tâm vui cùng việc thiện với lòng hăng hái tràn đầy năng lượng
- # Hạnh này phá được ba loại làm biếng: thích ở không; ham việc đời; và thoái chí nản lòng
- # Hạnh tấn giúp chúng ta vui vẻ ra sức vì chúng sinh không hề biết mệt

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.2. Hạnh Tấn

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

**#NGÀY 333 — NHỜ LÀM CHO TÂM THÔ LẬU LẮNG XUỐNG VÀ TAN BIẾN MÀ TẠO ĐƯỢC KHOẢNG KHÔNG CẦN THIẾT ĐỂ THẤY RA KHÁI NIỆM CHẤP NGÃ — LAMA YESHE**

§ Vì sao Phật giáo lại xem trọng pháp tu thiền đến thế? Đó là vì tâm của chúng ta quá thô lậu, trí nhớ quá yếu, dễ dàng quên hết mọi thứ, không nhớ được những đời kiếp vô lượng mà mình đã trải qua. Vì vậy phải tu thiền để tăng cường trí nhớ, nói cách khác, để phát huy chánh niệm, về thực tại.

§ Những mẫu ý tưởng rời rạc tán loạn mỗi ngày hiện ra trong tâm nhiều vô số kể. Chuyện vô nghĩa cứ lòng vòng quanh quẩn trong tâm trí, chạy tới chạy mãi. Chẳng khác gì tranh vẽ bánh xe luân hồi, ở giữa có con heo, con gà và con rắn nối đuôi nhau xoay thành vòng tròn bất tận. Tương tự như vậy, cái tâm heo, tâm gà, tâm rắn của chúng ta cứ mãi vang rền trong tâm thức, làm cho trí nhớ tiêu tan chẳng còn gì. Pháp thiền chặn được ba cái tâm này là điều rất quan trọng. Chưa chặn đứng được phiền não thì sẽ không thể thấy được khái niệm chấp ngã mà mình luôn có một cách tự nhiên trong đời sống hàng ngày. Vì đây là điều rất vi tế nên chưa diệt được tâm thô lậu thì không thể nào thấy được hoạt động của cái ngã. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải quán chiếu năng lượng của kinh nghiệm tâm thức của chính mình.

§ Có người nghĩ rằng phải học về tánh không để hiểu tánh không là gì trước, rồi sau mới tu thiền. Sai quá là sai. Muốn chứng tánh không thì trước hết phải tu thiền. Vấn đề là những biểu hiện thô lậu của

cái ngã, ba cái tâm độc hại như vừa nói trên, sẽ luôn làm phiền, quấy nhiễu, khiến tâm trí loạn động. Không phần nào điều phục được chúng, — chúng có thể được điều phục qua nhiều mức độ — thì sẽ không làm sao có thể thấy được cái ngã ở tầng vô thức đang chấp vào khái niệm có một cái tôi biệt lập tự có. Điều này không thể xảy ra. Đó mới là vấn đề. Vì thế bắt buộc phải tiếp cận tánh không qua pháp tu thiền. Kinh nghiệm quán năng lượng của cái tâm trong sáng sẽ tự nhiên làm cho phiền não tiêu tan.

- # Chúng ta cần tu thiền vì chúng ta có cái tâm quá thô lậu và chánh niệm quá yếu
- # Phiền não quấy động tâm thức sẽ bị pháp thiền làm cho tiêu tan
- # Không điều phục được biểu hiện thô lậu nhất của cái ngã thì sẽ không thể nào chúng được tánh không

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.2. Hạnh Định

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 334 — MẮT NHÌN TỪ BI VÔ LƯỢNG CỦA TÂM BỒ ĐỀ ĐẾN THẮNG TỪ TUỆ QUÁN THẤY RÕ CHÂN THỰC TẠI CỦA MÌNH VÀ NGƯỜI — LAMA YESHE”**

§ Trước hết phải tu đạt tịnh chỉ. Tâm chuyên nhất bất loạn này sẽ đưa chúng ta thoát mọi vấn đề cảm xúc thế tục, mang đến sự thỏa mãn thoát tục hơn. Nhưng trong tâm vẫn sót lại một vài bóng tối. Muốn chạm đến những tầng tâm thức sâu thẳm thì phải đạt tuệ quán, là điều duy nhất có thể đưa chúng ta thoát hết mọi cái thấy phân biệt nhị nguyên. Xét theo quan điểm của Phật giáo thì cái thấy nhị nguyên mới thật sự là thứ có vấn đề. Thiền định có thể mang đến cho chúng ta một mức độ bình an nhất định, nhưng nếu cái thấy nhị nguyên vẫn còn thì xung đột vẫn sẽ còn ở trong tâm.

§ Mục đích tu quán, chúng tánh không, là để đạt được cảnh giới bất nhị. Trong cảnh giới này, đối tượng của giác quan và ảnh hiện vừa lóe lên đã biến mất, chúng ta chứng biết sự hợp nhất của chân cảnh giới. Có sự khác biệt rất lớn giữa trực chứng tánh không và lý thuyết về tánh không. Nói về mặt lý thuyết thì đối tượng của giác quan có thật, lạc thú giác quan cũng có thật, và có mối tương quan giữa nhận thức giác quan và ngoại cảnh. Nhưng trong kinh nghiệm trực chứng thì không có sự đối đãi nhị nguyên trong cái biết, không có cảnh giới của giác quan hiện ra trong nhận thức, và không có sự xung đột nào làm phiền cõi tâm. Thông thường mỗi khi nhìn thấy thứ gì, chúng ta sẽ thấy hai chuyện: chính vật ấy và ngay lập tức phân biệt vật ấy với những thứ khác. Xã hội được dựng lên từ cái thấy nhị nguyên phân biệt đối đãi này.

§ Pháp tuệ là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh. Vô minh này là nguồn gốc của mọi nhiễm tâm. Triết lý Phật giáo không phải là Pháp, giáo lý không phải là Pháp, nghệ thuật tôn giáo không phải là Pháp. Pháp không phải là pho tượng của Phật trên bàn thờ của các anh chị. Pháp là sự thấu hiểu thế giới thực tại, đến từ bên trong, dẫn chúng ta vượt thoát bóng tối vô minh, thoát mọi tâm lý bất mãn.



- # Cái thấy nhị nguyên còn thì xung đột vẫn còn ở trong tâm
- # Kinh nghiệm trực chứng tánh không là sự hợp nhất của chân cảnh giới, vượt ngoài mọi phạm trù đối đãi
- # Pháp tuệ là sự thấu hiểu thế giới thực tại, đến từ bên trong, đưa chúng ta ra khỏi vô minh

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.1. Sáu hạnh ba la mật

! 5.1.2. Hạnh Tuệ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 335 — ĐẠT TÂM BỒ ĐỀ RỒI, VỊ BỒ TÁT MỚI PHÁT TÂM SẴ TU SÁU HẠNH BA LA MẬT VÀ BỐN NHIẾP PHÁP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Sáu hạnh ba la mật là phương tiện làm thành thực tâm mình, và bồ tát còn có thêm bốn pháp hành khác, gọi là tứ nhiếp pháp, là bốn cách nhiếp phục chúng sinh về với chánh pháp. Đây là phương tiện làm thành thực tâm của người khác. Mặc dù “nhiếp phục đệ tử” mới là cách dịch chính xác, nhưng chữ này sẽ khiến ý nghĩa bị giới hạn đôi chút. Thật ra là nhiếp phục tất cả chúng sinh về với chánh pháp, là phải cảm hóa thế nào để có thể nói chánh pháp cho họ nghe, đưa họ đến với kiếp tái sinh tốt lành, đến với quả giải thoát, và quả giác ngộ.

§ Một là bố thí, nghĩa là san sẻ tài vật cho người chưa sẵn sàng nhận chánh pháp. Muốn đưa người vào với chánh pháp thì trước tiên phải làm cho tâm họ được vui, họ thiếu gì thì chu toàn giúp họ, ví dụ như thực phẩm, y phục. Thứ hai là ái ngữ, nghĩa là phải nói lời thích đáng và dễ nghe, ngọt như đường mía lau để tâm họ thấy thích. Thứ ba là lợi hành, nghĩa là khi nói pháp thì phải nói sao cho phù hợp với trình độ của người nghe.

- § Thứ tư là đồng sự, nghĩa là tu theo điều mình dạy. Dạy người khác phải sống sao cho có ý nghĩa thì chính mình cũng phải sống đúng theo như vậy. Chúng ta khuyên người khác sống thuận theo Phật pháp, và họ cũng thấy là chúng ta làm y như vậy. Không sống thuận chánh pháp thì không thể làm gương, cũng không thành nguồn cảm hứng cho người khác, vậy thì tâm sẽ không đắc quả, cũng không có được sự bình an.

# Bốn nhiếp pháp là để thành thực tâm của người khác

# Ba nhiếp pháp đầu là bố thí, ái ngữ, và lợi hành

# Nhiếp pháp thứ tư là đồng sự, tu theo những gì mình dạy để làm gương cho người khác

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.2. Tứ nhiếp pháp: Bốn cách thu phục đệ tử

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 336 — KHÔNG GIỮ GIỚI BỒ TÁT GIỚI THÌ KHÔNG THỂ ĐẠT QUẢ VÔ THƯỢNG BỒ ĐỀ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Phát tâm bồ đề vì khắp chúng sinh là việc làm thù thắng nhất. Không có trách nhiệm nào lớn hơn trách nhiệm đưa vô lượng chúng sinh thoát mọi khổ đau, đặt họ vào với niềm an lạc vô song của quả vô thượng bồ đề, và mỗi khi thọ giới bồ tát là lại phát nguyện thực hiện những điều này.

§ Trước tiên chúng ta thọ giới tâm nguyện bồ đề, phát chí nguyện thành tựu quả vô thượng bồ đề. Tiếp theo thọ giới tâm hành bồ đề, phát thệ nguyện thực hành sáu hạnh ba la mật của bồ tát. Thọ giới rồi nghiêm giữ thì bảo đảm được đường tu giác ngộ của mình, nhưng nếu thọ giới rồi phá giới thì sẽ tạo chướng ngại lớn cho đường tu. Lấy ví dụ sống ở một nơi không ai biết tuân thủ luật pháp, thoải mái cướp bóc giết người, thì dù đội ngũ cảnh sát có nhiều đến bao nhiêu, chỗ ấy cũng vẫn là nơi rất nguy hiểm, rất khủng khiếp. Xã hội cần pháp luật và cần người tuân theo pháp luật. Tương tự như vậy, bồ tát phát tâm nguyện bồ đề cần phải thọ giới và giữ giới bồ tát. Đây là điều cần thiết. Sống giữ giới, dốc sức hướng về tâm bồ đề và quả giác ngộ không chán mệt, đây là điều lợi ích nhất chúng ta có thể làm, tích cực đưa vô lượng chúng sinh thoát biển khổ, đến với quả bồ đề.

§ Tâm nguyện bồ đề là tâm bồ đề tự nhiên không dụng công, có được trước khi cụ thể thọ giới bồ tát và bước vào hạnh của bồ tát. Bước vào rồi thì đó là tâm hành bồ đề. Bồ tát sống với sáu hạnh ba la mật sẽ tạo được nguồn công đức không gián đoạn, mãnh liệt không thể tưởng. Chỉ nhờ tâm nguyện muốn thực hành hạnh bồ tát mà công đức này tăng trưởng tự nhiên theo từng khoảnh khắc, dù là ngày hay đêm, thức hay ngủ, bất kể đang làm gì, kể cả khi rơi vào hôn mê cũng vẫn tạo vô lượng công đức. Đây là uy năng của giới bồ tát.

- # Khi thọ giới bồ tát, chúng ta phát lời thệ nguyện dẫn dắt chúng sinh đến với quả bồ đề
- # Trước tiên thọ giới tâm nguyện bồ đề, rồi sau thọ giới tâm hành bồ đề
- # Tâm nguyện bồ đề sẽ dẫn đến tâm hành bồ đề, là cái tâm tạo vô lượng công đức

! TÂM BỒ ĐỀ

! 5. Tập làm việc bồ tát làm

! 5.3. Thọ bồ tát giới

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 337 — TÂM BỒ ĐỀ LÀ ĐƯỜNG TU HOÀN HẢO NHẤT — LAMA YESHE**

§ Tâm bồ đề là đường tu thoải mái nhất, là pháp tu thiện dễ chịu nhất. Không có sự xung đột triết lý, khoa học hay tâm lý gì cả. Với tâm bồ đề thì đông tây không xung đột. Đây là đường tu dễ chịu nhất, hoàn hảo nhất, một trăm phần trăm không phức tạp, thoát mọi nguy cơ rơi vào cực đoan. Thiếu có tâm bồ đề thì làm việc gì cũng chẳng xong.

§ Nhớ lại câu chuyện của đức Dromtonpa, là thông dịch viên của Thánh Atisa, khi thấy có người đi

hiều quanh bảo tháp, ngài hỏi, “ông làm gì thế?” Người kia đáp, “đi nhiều.” Ngài mới nói, “Tu chánh pháp chẳng tốt hơn sao?” Lần sau Ngài lại thấy người kia đang lễ Phật, lại đến hỏi xem ông ta đang làm gì, người ấy đáp, “lạy Phật.” Ngài lại hỏi, “Tu chánh pháp chẳng tốt hơn sao?” Câu chuyện cứ thế tiếp tục, tóm lại điểm chính của câu chuyện này là dù có làm những việc nhìn mặt ngoài giống như đang tu, ví dụ như đi nhiều, lạy Phật vân vân, nhưng chưa chắc đã là hành trì chánh pháp. Hãy còn tùy vào tâm nguyện người tu. Chúng ta phải chuyển lòng tham lam ngã ái. Tâm không chuyển thì tu gì cũng không thành, chỉ như trò đùa. Pháp có nghĩa là chuyển hóa trọn vẹn thái độ của mình, đây mới là thứ mang đến niềm hạnh phúc nội tại, mới thật là chánh pháp, chứ lời nói suông chẳng để làm gì. Tâm bồ đề không phải để nuôi bản ngã, không phải để nuôi lòng tham, không phải để nuôi luân hồi. Đây là con đường chuyển hóa thần kỳ nhất, thoải mái nhất, và nặng ký nhất, chắc chắn không nhạt nhẽo.

§ Đi nhiều không phải là chánh pháp, lạy Phật không phải là chánh pháp, tu thiền không phải là chánh pháp. Ôi trời ạ! Vậy chánh pháp là gì? Người đàn ông trong câu chuyện bị như vậy đó. Không nghĩ ra được mình phải nên làm gì. Thật ra Pháp thù thắng nhất, hoàn hảo nhất, đương nhiên là pháp tu tâm bồ đề.

- # Tâm bồ đề là đường tu và pháp tu toàn hảo nhất, đơn giản nhất
- # Tâm không chuyển thì mọi pháp tu khác đều chỉ là trò đùa
- # Chánh pháp không phải là những việc làm nhìn giống như tu. Pháp hành thù thắng nhất là tâm bồ đề

! TÂM BỒ ĐỀ

! Kết [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 338 — NHƯ THUỐC TIÊN HÓA SẮC THÀNH VÀNG, TÂM BỒ ĐỀ BIẾN TRỌN CUỘC SỐNG NÀY THÀNH TÍCH CỰC LỢI THA — LAMA YESHE**

§ Tâm bồ đề là cỗ xe chắc chắn đưa ta đến với quả bồ đề. Cũng là cái tâm vĩ đại nhất. Nhờ tâm này chúng ta thắng được ngã ái, sân hận. Còn sống trên trái đất này thì chúng ta vẫn phải sống với con người chứ không phải là sống với đất đá cỏ cây. Phần lớn mọi vấn đề chúng ta vướng phải đều là vì xung đột với người khác, với chúng sinh khác. Vì vậy có được tâm bồ đề tự nhiên sẽ sống với người khác tốt hơn.

§ Người có tâm bồ đề dù gặp hoàn cảnh nào cũng không bao giờ sát hại chúng sinh khác, hòa bình là bản chất của họ. Chúng ta nói rằng, “tôi không thích chiến tranh, thiên hạ cứ đánh nhau, tôi muốn tạo hòa bình.” Thật ra tạo hòa bình bằng phương tiện bên ngoài rất khó, có thể nói là không thể. Nhưng nếu tạo được sự hòa bình bên trong thì sẽ có khả năng tách khỏi luồng năng lượng dữ dội của chiến tranh, gây hấn. Còn bị ngã ái khống chế thì việc này là không thể.

§ Người có tâm bồ đề họ luôn rất hòa bình, đầy sự cảm thông và thương yêu. Họ là thuốc chữa lành mọi cơn bệnh dữ, là bậc thầy của toàn cõi thế gian. Dù đi đến đâu, đông tây nam bắc, họ đều tỏa sáng nguồn năng lực tích cực. Bản chất luôn thẳng, luôn tự nhiên. Thử tưởng tượng mà xem, nếu tất

cả chúng sinh trên cõi thế đều là bồ tát thì sao? Không thể có chiến tranh, không thể có chuyện chèn ép lợi dụng lẫn nhau. Tâm này thật quý giá, không thể tưởng tượng. Giác ngộ là thái độ của cả thế giới, tâm của chúng ta là cả thế gian. Chúng ta trở thành nguồn năng lượng của cả thế giới.

- # Tâm bồ đề không chỉ là cỗ xe chở đến quả giác ngộ mà còn là cái tâm thật vĩ đại
- # Không thể tạo hòa bình ở bên ngoài nếu chưa tạo được hòa bình ở bên trong
- # Nếu tất cả hữu tình trên toàn cõi thế đều có tâm bồ đề thì sẽ không còn chiến tranh

! TÂM BỒ ĐỀ

! Kết [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 339 — TÂM BỒ ĐỀ PHẢI LÀ ĐỘNG CƠ CỦA MỖI VIỆC LÀM — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm bồ đề là tâm vị tha chỉ biết nỗ lực đưa khắp chúng sinh đạt quả giác ngộ. Tâm này là chìa khóa khai mở sự bí mật vĩ đại của hạnh phúc. Với tâm bồ đề, mọi sự đều có thể; thiếu tâm bồ đề, thứ gì cũng đều bị hạn chế. Tâm bồ đề là cái tâm rộng lớn, rộng lớn nhất trong tất cả mọi cái tâm. Tâm từ bi rất tuyệt vời, nhưng không có được khả năng nhìn vào khổ đau của mỗi chúng sinh, cũng không có được khả năng làm nhẹ khổ đau ấy. Khi thành tựu tâm bồ đề, mỗi việc làm đều mang lợi ích không thể nghĩ bàn đến cho mỗi một chúng sinh.

§ Với tâm bồ đề, làm việc gì cũng chỉ là làm vì khắp chúng sinh. Hãy nghĩ xem, như thế thì từng hành động thân khẩu ý của mình nhiều uy lực nhiều ý nghĩa đến mức nào. Mỗi lời nguyện, mỗi câu chú niệm lên, đều dành cho con thỏ trong vườn, con rết dưới đất, cho mấy con ruồi o o lượn quanh, mấy con bướm, ong đang hút mật, cho đàn kiến chạy loạn xạ dưới đất, cho biết bao nhiêu là côn trùng quanh đây, nhiều không thể đếm kể. Cho đám sâu trong thùng phân trộn, con dòi đang rúc miếng thịt thừa, con cá đang oằn mình trên đầu lưới câu. Cho khắp chim thú ở khắp năm châu. Loài ăn cỏ và loài ăn thịt ở châu Phi, nai và ngựa vằn làm mồi cho sư tử, khỉ và linh dương đầu bò. Đều dành cho đủ mọi loài thú, ở khắp mọi nơi. Chúng ta làm gì cũng đều là làm cho chúng, riêng lẻ từng cá nhân.

§ Dù chỉ là ý muốn một ngày nào đó mình có được tâm bồ đề thì như vậy cũng đã là điều thật sự đáng kinh ngạc. Suy nghĩ sẽ thấy, thật quá tuyệt vời.

- # Tâm bồ đề rộng lớn là chìa khóa khai mở sự bí mật vĩ đại của hạnh phúc
- # Với tâm bồ đề thì từng việc làm, từng lời cầu nguyện, từng câu chú, đều mang lợi ích đến cho mỗi một chúng sinh
- # Chỉ cần muốn mình có tâm bồ đề đã là chuyện đáng kinh ngạc, quá tuyệt vời

! TÂM BỒ ĐỀ

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 340 — GỐC CỦA MỌI BẤT HẠNH LÀ VÔ MINH KHÔNG BIẾT SỰ VẬT THẬT SỰ HIỆN HỮU NHƯ THẾ NÀO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mọi vấn đề của chúng ta trong luân hồi, trong vòng tròn sinh tử, tất cả đều bắt nguồn từ vô minh thấy mọi sự tự có. Chúng ta ở trong luân hồi không khác gì bị kẹt trong tòa nhà lớn, nhiều phòng, nhiều cửa, nhưng có chỉ mỗi một cánh cửa dẫn ra phía ngoài. Chúng ta vô vọng đi hết từ chỗ này sang chỗ khác tìm lối thoát này.

§ Cánh cửa thoát luân hồi là trí tuệ chứng sự vật vốn không tự có. Trí tuệ này là thuốc trực tiếp chữa vô minh. Vô minh vừa là nhân vừa là quả của cái tâm chấp ngã, tưởng cái tôi hiện hữu có tự tánh và biệt lập. Nói cách khác, cái tôi này, thấy vậy mà không phải vậy. Thấy giống một thực thể chắc thật, bất biến, tự có, và tâm vô minh chấp vào cái thấy sai lệch ấy. Chúng ta nghiện ngập cái tôi hư ảo này, quý nó như quý tài sản quý giá nhất. Trí tuệ thấy được rằng cái tôi hiện hữu tự lập này thật ra không hề có, nhờ đó diệt được vô minh. Kinh Phật nói rằng chánh kiến về tánh không, dù chỉ có được trong thời gian một sát na, cũng sẽ làm chấn động toàn bộ nền móng của luân hồi như cơn địa chấn làm chấn động nền móng của tòa nhà.

§ Theo lời dạy của Tổ Tsongkhapa thì để tạo duyên cho tâm chứng tánh không, có ba việc chúng ta cần chuyên tâm: một là phá chướng ngại và tích lũy công đức; hai là tôn kính đạo sư; và ba là học những giáo pháp như là Lamrim và Đại thừa ấn. Làm theo lời khuyên này thì sự hiểu sẽ mau chóng phát sinh.

- # Nguồn gốc của mọi vấn đề là vô minh chấp sự vật tự có
- # Trí tuệ diệt vô minh bằng cách thấy ra cái tôi có tự tánh ấy vốn không hề có
- # Để chứng tánh không, chúng ta cần tịnh nghiệp tích phước; tu pháp tôn kính đạo sư; và học pháp

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 341 — CHÚNG ĐƯỢC CHÂN TÁNH CỦA TÂM LÀ TỰ CỎI THOÁT MỌI RÀNG BUỘC — LAMA YESHE**

§ Chân tánh của thực tại có rất nhiều tên. Có khi được gọi tánh không, vì thật tánh của vạn pháp là tánh không, ngược với những gì cái ngã tưởng tượng, luôn đầy ắp. Đầy ắp những gì? Đầy khái niệm,

đây mong đợi, đây âu lo, đây phóng tưởng, toàn là những thứ không liên quan gì đến thực tại. Mọi sự rốt lại đều là không. Thực tại cũng được gọi là không. Không là ngược với thế giới cứng chắc cố định do cái ngã tưởng tượng. Mọi sự từ cảnh thế gian cho đến xuất thế, hết thảy, ngay từ bản chất, vốn đều là không.

§ Việc nhất thiết phải làm là phải diệt sự thấy sai từ căn bản của cái ngã về thực tại, vì đây là gốc rễ của mọi khổ đau. Những gì cái ngã thấy đều không có cơ sở, không đúng với thực tại, đánh giá thấp bản thân mình và người khác. Sự thấy này xem thường tiềm năng và phẩm chất thật sự của chính mình, vì vậy luôn tạo cảm giác bất an cần tự vệ. Với thái độ tiêu cực như vậy, chúng ta dễ va vào những trận cãi vã, ẩu đả. Đấu đá là bản chất của cái ngã này. Không có ngã thì chẳng còn lý do để tranh cãi. Cái thấy sai lầm về thực tại của ngã trói buộc chúng ta, bằng sợi xích sắt của đời sống thế tục hay sợi xích vàng của đời sống tâm linh. Bị xích sắt buộc có nghĩa là phải chịu khổ triền miên trong cái vòng quẩn quanh sinh tử sinh ngoài ý muốn được gọi là luân hồi, còn bị xích vàng buộc nghĩa là bị vọng tưởng, vọng kiến khống chế. Dù mấy thứ này nhìn dễ nể đến đâu, đã là vọng thì vẫn sẽ luôn buộc chúng ta vào vô minh và khổ não.

§ Mục tiêu cao nhất là cởi thoát mọi ràng buộc. Nhưng ý Thấy không phải là cởi thoát theo nghĩa cách mạng. Không, điều Thấy đang cố gắng kích động là cuộc cách mạng ở trong tâm của chúng ta.

- # Tánh không là chữ dùng để gọi chân tánh của thực tại
- # Vọng tưởng của cái ngã về thực tại là gốc rễ của mọi khổ đau, đây là điều cần phải diệt bỏ
- # Mục tiêu cao nhất là thoát mọi ràng buộc, đòi hỏi một cuộc cách mạng trong tâm

! TÁNH KHÔNG [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 342 — CHỈ CÓ TÁNH KHÔNG CỦA TRUNG QUÁN ỨNG THÀNH PHÁI [Prasangika] MỚI PHÁ SẠCH RÀNG BUỘC CỦA LUÂN HỒI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Điều có thể tận diệt gốc vô minh là tri kiến của Trung quán Ứng thành phái, vi tế nhất trong bốn hệ tri kiến Phật giáo: Hữu bộ, Kinh Lượng bộ, Duy thức tông và Trung quán tông với hai nhánh Trung quán Tự lập phái và Trung quán Ứng thành phái.

§ Mỗi tông phái đều có tri kiến riêng về chân tánh của thực tại, tuy vậy, chỉ có tri kiến Ứng thành mới thật sự bừng sạch gốc rễ của sinh tử luân hồi. Chỉ một điều duy nhất đủ khả năng khiến vô minh diệt tận, đó là tri kiến tánh không của Ứng thành phái, thấy mọi sự đều là không, đều là shunyata. Để dẫn dắt chúng ta đến với tri kiến này, đức Phật đã dạy về thuyết duyên sinh, giúp chúng ta đoạn diệt luân hồi. Đức Liên Hoa Sanh, đức Long Thọ, đức Thánh Thiên và cả tổ Tsongkhapa, chư vị đều đã chứng đắc tri kiến Ứng thành nên có khả năng thuyết giảng bằng kinh nghiệm thật chứng, giúp chúng ta thoát biển khổ luân hồi, đạt bờ đề viên mãn. Nhờ trực tiếp thọ pháp từ đức Văn Thù nên hiểu kinh và mật kinh của Phật dạy Tổ Tsongkhapa có thể giải thích một cách cực kỳ rõ ràng, kể cả những điểm khó khăn nhất, làm sáng tỏ chỗ sai của nhiều bậc du già sư nổi tiếng trong quá khứ. Chúng ta gặp

được giáo pháp của Tổ, thật là duyên may không tưởng.

§ Nếu không học, không tu, không chứng được chân thực tại là tánh không, thì như vậy là chúng ta đã lừa gạt chính mình. Ngay bây giờ, ngay trong đời này, chúng ta có đủ mọi duyên may không tưởng, cặp được chư đại đạo sư luôn dạy về tánh không, đặc biệt là tánh không do bậc đại giác đại bi Thích ca mâu ni cùng nhiều bậc hiền thánh như thánh Long Thọ, tổ Tsongkhapa v.v... chỉ dạy, nếu cứ xao lãng chạy theo lạc thú thế gian đắm đuối và chốn khổ, bỏ mất đại duyên này thì chẳng phải là đã tự lừa gạt chính mình rồi hay sao.

- # Trung quán Ứng thành phái là tri kiến chính xác, một mình tri kiến này tận diệt gốc vô minh
- # Giáo pháp về tánh không và duyên khởi do Tổ Tsongkhapa dạy đặc biệt rõ ràng
- # Đại duyên chứng đắc chân thực tại này, chúng ta không thể bỏ lỡ

! TÁNH KHÔNG [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 343 — PHẢI BIẾT AI LÀ KẸ THÙ LUÔN HẠI MÌNH, AI LÀ KẸ TRỘM LUÔN VƠ VẾT TÀI SẢN CỦA MÌNH, TƯƠNG TỰ NHƯ VẬY, CHÚNG TA CẦN THẤY RA ĐỐI CẢNH CỦA VÔ MINH — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Muốn chứng tánh không thì việc trước tiên cần làm là phải hiểu cho đúng khi nói “sự vật vốn không” là không cái gì. Cần phải thấy ra đối tượng cần được phủ định, cái thứ mà mặc dù thấy là như vậy nhưng không phải vậy. Đối tượng phủ định này chính là khái niệm tự ngã mà mình luôn khuân theo như con rùa khuân cái mai.

§ Bên Ấn độ thường thấy dán bảng truy nã tội phạm ở đồn cảnh sát hay trên cột điện thoại. Chúng ta cũng phải làm giống như vậy, dán hình cái ngã của mình lên chỗ nào dễ thấy, cánh cửa tủ lạnh hay bên cạnh cái tivi, để canh chừng kẻ tội phạm nguy hiểm này xem nó có đang rình rập đâu đó hay không. Mỗi khi cảm giác tiêu cực nổi lên, chúng ta lập tức nhìn vào tấm hình ấy để thấy đây mới thật là vấn đề. Tận sâu thẳm trong tim, chúng ta luôn tự nhiên thấy có một cái tôi chắc và thật. Cái tôi này ở đâu ra? Khi chúng ta còn nhỏ nó đã có ở đó rồi. Xét cho kỹ sẽ thấy cái tâm chấp ngã này vốn không có điểm khởi đầu, ngay từ khoảnh khắc chào đời chúng ta nhất định đã phải có ý thức mãnh liệt về tự ngã rồi, đến từ ý thức tự ngã của kiếp trước.

§ Bản ngã ấy thật ra chỉ đơn thuần là cái tên gán lên khối ngũ uẩn không ngừng biến chuyển này. Dù vậy, chúng ta vẫn thấy nó có thật một trăm phần trăm. Chúng ta thấy cái tôi này, thân này, và cảm xúc này đều hiện hữu biệt lập, vì vậy mà khổ. Khái niệm tự ngã hư vọng này là năng lượng cơ bản của sinh tử luân hồi.

- # Việc cần làm trước tiên là phải nhận diện đối tượng phủ định, đây chính là khái niệm tự ngã mà mình khuân đi khắp nơi
- # Phải luôn cảnh giác canh chừng khuynh hướng tự nhiên thấy có một cái tôi chắc thật
- # Khái niệm tự ngã hư vọng này chính là năng lượng chuyển đẩy bánh xe sinh tử.

! TÁNH KHÔNG  
! 1 Xác định nhân vô ngã  
! 1.1 Thứ cần phủ nhận [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 344 — CHÚNG TA KHÔNG HIỆN HỮU MỘT CÁCH TƯƠNG ĐỐI HAY TUYỆT ĐỐI NHƯ MÌNH TƯỞNG — LAMA YESHE**

§ Có một cách rất đơn giản cụ thể để hiểu về tánh không, chúng cái tôi không tự tánh, đó là trước tiên đơn giản chánh niệm quán chiếu xem cái ngã của mình nó chấp vào khái niệm tự ngã như thế nào. Đây là điều phải tìm thấy trước hết. Rồi đến một lúc nào đó thấy ra mình đang chấp vào một thứ gì rất nặng, rất cứng, thật có ở trong mình, một lớp màn cụ thể phủ nặng, đến khi quán chiếu thì lại thấy chỉ toàn là khái niệm hư vọng, nhờ vậy rốt lại có được kinh nghiệm về tánh không siêu việt khái niệm. Khi ấy chúng ta buông lỏng và an trú trong pháp thiền.

§ Trong cái thấy nông cạn của bản ngã, cái tôi là một thứ gì cứng chắc, nằm đâu đó trong thân hay trong tâm của mình. Nhưng khi dùng trí tuệ để quán chiếu xem ngã của mình nó giữ cái tôi ở đâu trong thân và tâm này thì lại thấy không có cái tôi chắc thật biệt lập nào ở đâu cả. Khám phá được điều này thì có thể thiền quán bằng cách giữ chánh niệm nơi kết luận vừa có, đơn giản thả lỏng tâm mình an trú nơi ấy. Đó là cách tu thiền.

§ Có lần tổ Tsongkhapa khi đang thuyết về tánh không thì có một vị đệ tử, vốn là một đại hành giả, đột nhiên thở gấp và níu lấy vạt áo vì ông ta bị mất cái tôi, tưởng mình biến mất nên hoảng sợ. Dĩ nhiên là cái tôi một lúc sẽ lại hiện ra thôi. Đây là ví dụ điển hình. Ông ta mất đi khái niệm chấp ngã, toàn bộ cảnh tâm tan biến, tưởng mình đã thành hư không nên vội chụp lấy vạt áo để tự trấn an là mình vẫn còn đó. Ngồi nghe sư phụ thuyết pháp là phải như vậy. Nên có những kinh nghiệm tâm cổ này khi nghe pháp. Chúng ta có trí tuệ để quán thực tại một cách chính xác, nên đây là điều chúng ta có thể làm được.

- # Quán xét khái niệm chấp ngã của mình là bước đầu tiên phải làm để có được kinh nghiệm về tánh không
- # Khi thấy được rằng không có cái tôi tự lập thì thiền quán bằng cách thả lỏng tâm mình vào đó
- # Nghe pháp cho đúng cách thì có thể hoàn toàn mất đi khái niệm chấp ngã

! TÁNH KHÔNG  
! 1 Xác định nhân vô ngã  
! 1.1 Thứ cần phủ nhận [2]



## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 345 — CÓ CÁI TÔI CHỈ ĐƠN GIẢN VÌ TÂM GÁN TÊN LÊN TRÊN MỘT KHỐI HỢP THỂ PHÙ DU NHƯ BỌT NƯỚC — LAMA YESHE**

§ Ở thời điểm tôi được đặt cho cái tên Thubten Yeshe thì Thubten Yeshe bắt đầu có hiện hữu. Trước khi được đặt tên, hẳn không hề có. Không ai nhìn vào tôi mà nghĩ rằng, “Đây là Thubten Yeshe.” Đến cả tôi cũng không nghĩ như thế. Thubten Yeshe không hiện hữu. Nhưng khi cái thân như bột nước này được vọng tưởng đặt cho cái tên — “Tên anh là Thubten Yeshe” — thì tâm mê tín của tôi nhận lấy: “Vâng, Thubten Yeshe là tôi.” Đây là mối tương quan tùy duyên sinh khởi. Vọng tưởng của tôi gán cho khối bột nước duyên hợp này một cái tên, và tâm mê tín của tôi bắt đầu cảm thấy Thubten Yeshe thật sự có mặt ở đâu đó trong cái thân này.

§ Bản ngã tự nhiên cảm thấy có sự hiện diện của Thubten Yeshe đâu đó quanh đây, cảm nhận này rất nông cạn. Chúng ta có thể thấy thực tại duyên sinh của Thubten Yeshe chẳng có gì ngoài cái tên gán lên khối năng lượng như bột nước này. Chỉ thế thôi. Vì vậy mà bậc đại luận sư đại hành giả Long thọ và bậc đại du già Tsongkhapa cả hai đều nói rằng mọi sự chỉ đơn thuần là giả danh, làm cho một số học giả Tây phương mới tìm hiểu về Phật giáo và kết luận rằng Thánh Long Thọ theo chủ nghĩa hư vô, đoạn kiến. Chỉ có những người không tu bỏ hết thời gian vật lộn với danh từ và khái niệm mới kết luận như vậy.

§ Nếu tôi xuất hiện ở đâu đó và đột ngột tuyên bố, “Bạn chỉ là một cái tên,” người ta sẽ nghĩ tôi điên. Nhưng nếu quán chiếu cho thật tận tường vì sao mình lại chỉ đơn thuần là cái tên, điều này sẽ trở thành điều hiển nhiên. Đoạn kiến thì cả hiện hữu duyên sinh cũng phủ nhận, nhưng Thánh Long Thọ thì không như vậy. Ngài chỉ đơn giản nói rằng sự vật duyên sinh có hiện hữu, nhưng chúng ta phải nhìn cho đúng với thực tại. Chúng đến, rồi đi, tăng trưởng, rồi chết.

- # “Thubten Yeshe” chỉ bắt đầu hiện hữu khi tên ấy được gán cho thân này
- # Thực tại duyên sinh của Thubten Yeshe — và của mọi sự vật khác — chẳng có gì ngoài cái tên
- # Thánh Long Thọ không nói rằng sự vật duyên sinh không hiện hữu, mà giải thích chúng hiện hữu như thế nào

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.1 Thứ cần phủ nhận [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 346 — KHI TRUY TÌM, PHÂN TÍCH, THÌ CÁI TÔI ĐỘT NHIÊN BIẾN MẤT — LAMA YESHE**

§ Vọng tâm chấp vào một cái tôi tự có nó giống như tên trộm, khi mình không để ý thì nó lén vào, quay lại nhìn thì nó trốn mất. Buông lơ không canh chừng thì tên trộm sẽ rón rén xấn tới như quỷ dữ sẵn sàng tấn công. Nhưng nếu truy tìm thì nó sẽ thành linh biến mất như tan vào lòng đất. Cái tâm

cong queo của chúng ta nó lừa mình như vậy đó. Và nó sẽ còn lừa mãi cho đến khi chúng ta cuối cùng tóm được nó ngay tại trận.

§ Trước khi tóm được nó chúng ta cứ phải tiếp tục tự nhiên thấy có một cái tôi, cảm nhận mơ hồ nó có ở đâu đó, có lẽ là trong thân thể. Muốn tóm ảo giác này lại chỉ có một cách duy nhất là quan sát đối tượng của vọng tâm, trong trường hợp này là quan sát cái tôi của chính mình, xét cho thật kỹ xem nó thật ra là thứ gì. Cái tôi hư vọng này giống như tên trộm lén lút, muốn bắt nó thì phải dùng kế. Phải kiếm cách dụ nó ra ánh sáng để xem xét cho kỹ. Nó thường hiện ra rõ nhất khi chúng ta nổi cơn phiền não dữ dội, phải lợi dụng những lúc như vậy, rình khi nó trỗi lên để quan sát xem nó ở đâu, nó là thứ gì. Còn một phương pháp khác cũng rất hữu hiệu, đó là cố tình tạo khủng hoảng tâm lý khi ngồi thiền để dụ khái niệm tự ngã này trỗi lên.

§ Trong cả hai trường hợp, người tu cần cảnh giác cao độ để chụp bắt hình ảnh này trước khi nó biến mất. Cứ tu như vậy sẽ có ngày thấy ra rằng cái tôi mình luôn tưởng là thật có thật ra chẳng có chút cơ sở nào cả. Nó đã và luôn là vọng tưởng chứ không là gì khác.

- # Vọng tâm chấp ngã giống như tên trộm lén vào khi ta không để ý
- # Thời điểm tốt nhất để quan sát vọng tưởng này là khi chúng ta nổi cơn phiền não dữ dội
- # Quan sát thì sẽ thấy ra cái tôi mà mình tin vào đó thật ra hoàn toàn không có chút cơ sở nào cả

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.1 Thứ cần phủ nhận [4]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 347 — HIỆN HỮU CỦA CÁI TÔI VI TẾ ĐẾN NỖI TÂM HƯ VỌNG CỦA CHÚNG TA THẤY NÓ GẦN NHƯ KHÔNG CÓ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Đời sống thường ngày của chúng ta chỉ toàn giống như mộng, như huyễn, như ảo ảnh. Tư duy về những gì thật sự hiện hữu thì sẽ hiểu được cảnh giới hoang tưởng này. Nói cho ngắn gọn thì ngũ uẩn làm cơ sở đã có sẵn ở đó. Vì vậy mà ý tưởng khởi khái niệm về cái tôi, hình thành cái tôi giả danh và hành động giả danh tùy theo ngũ uẩn làm gì.

§ Ở thời điểm thứ nhất, ý tưởng chỉ đơn thuần gán tên lên cho cái tôi và việc làm của cái tôi. Nói ví dụ nếu cái tôi ngồi — nếu ngồi là hành động giả danh của cái tôi — thì trước có cái tôi giả danh, sau có hành động “ngồi” giả danh. Nên cái tôi vi tế lắm. Nó không từng có theo cái kiểu chúng ta đã lầm tưởng từ thuở chào đời, hay đúng hơn từ đời nào đời nao cho đến bây giờ. Chúng ta cứ tưởng cái tôi nó thật có, nhưng hiện hữu của nó thật ra vi tế hơn thế nhiều, tựa hồ không có nếu so với cái tôi mà vọng tâm của chúng ta nhìn thấy. Và đây là việc xảy ra ở thời điểm thứ nhất.

§ Ở thời điểm thứ hai, khi cái tôi phản chiếu lại, lẽ ra chúng ta phải thấy nó chỉ là một hiện tượng giả hợp, giả danh. Tâm của chúng ta vừa mới lập danh cho nó ngay ở thời điểm trước đó thôi, lẽ ra phải thấy nó là như vậy. Nhưng không. Chỉ có chư Phật đã mới thấy nó là giả danh, chỉ những ai tâm không

bị vọng tưởng che chướng, không vướng chút dấu vết mờ nhạt nào của chúng tử ác nghiệp, chỉ có bậc giác giả, chư Phật đà, mới thấy được cái tôi hiện ra đó vốn chỉ là một hiện tượng giả hợp, giả danh. Chưa thành Phật thì chúng sinh như chúng ta đây sẽ luôn thấy cái tôi là thật có bởi vì chưa dứt được dấu ấn ác nghiệp của nhiễm tâm che chướng.

- # Tùy vào cơ sở lập danh và hoạt động của cơ sở này mà hình thành cái tôi giả danh và hành động giả danh của cái tôi ấy
- # Ở thời điểm thứ nhất, ý tưởng chỉ là gán cái tên “tôi” và “hành động” lên trên cơ sở lập danh
- # Ở thời điểm thứ hai, chúng tử ác nghiệp làm cho cái tôi phản chiếu lại thành giống như thứ gì thật có

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.1 Thứ cần phủ nhận [5]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 348 — SỰ VẬT HIỆN HỮU, NHƯNG KHÔNG TỰ TÁNH, ĐÂY LÀ CHÂN ĐẾ CẦN ĐƯỢC CHÚNG BIẾT — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chứng tánh không giúp chúng duyên sinh chứ không gây mâu thuẫn, có vậy mới được xem là sự chứng chân chính. Còn nếu thấy tánh không mâu thuẫn với duyên sinh, càng hiểu tánh không càng thấy không có gì là duyên sinh, không có gì có hiện hữu cả, thì như vậy có nghĩa là chúng ta đã hiểu sai.

§ Tổ Tsongkhapa lấy chiếc bình làm thí dụ. Tổ nói khi quán chiếu truy tìm nhưng không tìm thấy chiếc bình — miệng bình không phải là chiếc bình, đáy bình không phải là chiếc bình — nếu cứ thế mà kết luận rằng không có chiếc bình nào cả thì kiểu tánh không này sẽ không giúp chúng ta thấy chiếc bình thật ra hiện hữu như thế nào. Trừ phi kết luận được bằng duyên sinh của tục đế, bằng không sẽ thấy không có cái bình và như thế là rơi vào đoạn kiến. Quán tánh không mà từ đầu để vướng lỗi lớn làm mất đối tượng phủ định thì sẽ dẫn chúng ta vào đoạn kiến. Quán chiếu chiếc bình đang có ở đó, chúng ta đã sai ngay từ đầu vì không nắm được đối tượng phủ định, không biết thứ gì mới đúng là thứ không có.

§ Cho nên phải thấy hai thứ này không khác với nhau. Duyên sinh và tánh không không khác, đó là trung đạo, không đoạn cũng không thường. Thứ gì là duyên sinh, thứ đó không tự có, chỉ do tâm phân biệt mà thành. Không gì có thể tự có một mình. Và chính tánh không cũng là duyên sinh. Duyên sinh và tánh không vốn hợp nhất.

- # Hiểu tánh không mà thấy trái với duyên sinh thì đó là hiểu sai
- # Trừ phi hiểu được chiếc bình là duyên sinh, bằng không sẽ rơi vào đoạn kiến
- # Trung đạo tránh được cả hai đầu cực đoạn nhờ hợp nhất tánh không và duyên khởi

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.1 Thứ cần phủ nhận [6]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 349 — NẾU THẬT SỰ CÓ CÁI TÔI THÌ NÓ VỚI NGŨ UẨN PHẢI HOẶC LÀ ĐỒNG NHẤT, HOẶC LÀ BIỆT LẬP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Thấy cái tôi là một thực thể biệt lập và tự có, thấy như vậy có gì sai? Câu hỏi này xét cho thật kỹ sẽ có lúc thấy rõ được câu trả lời. Nghĩ đến cái tôi thì không thể nào không nghĩ đến cái tâm hay là cái thân. Vậy nếu cái tôi thật sự là biệt lập và tự lập thì nó với thân tâm bắt buộc phải hoặc là hoàn toàn đồng nhất, hoặc là hoàn toàn tách lìa, khác biệt. Quán cho khéo sẽ thấy chỉ có hai trường hợp này mà thôi.

§ Khi quán về tánh không chúng ta sẽ bước qua nhiều giai đoạn của thiền quán. Trước hết thấy rõ mình đã hình thành cái tôi hư vọng như thế nào, cái tôi nhìn thấy giống như là có hiện hữu biệt lập ấy. Rồi khi truy tìm xem cái tôi hư vọng đó là một hay là khác với thân tâm của mình thì cái tôi này sẽ bắt đầu mờ nhạt đi, rồi biến mất.

§ Đến khi cái tôi này không còn tìm ra được nữa, khi ấy chúng ta sẽ có một cảm nhận rộng không sâu thẳm, như thể mình vừa đánh mất thứ gì thật quý giá. Lúc đó có khi sẽ hoảng sợ vì không còn cái tôi để níu. Khi kinh nghiệm này xảy ra, chúng ta phải cẩn thận đừng để mình rơi vào đoạn kiến phủ nhận tất cả. Lỗi này rất nguy hiểm. Thay vào đó, hãy kiên trì quán tiếp, rồi sẽ có lúc chứng ngộ cực kỳ vi tế phát sinh. Chúng ta sẽ chứng được chân tánh của cái tôi vốn không có hiện hữu biệt lập, đồng thời cũng chứng được tướng hiện như huyễn của cái tôi trong cảnh giới tương đối của tục đế.

- # Cái tôi nếu hiện hữu biệt lập thì phải hoặc là đồng nhất hoặc là khác biệt với ngũ uẩn
- # Quán hai trường hợp này thì cái tôi hư vọng sẽ bắt đầu tan biến
- # Cứ hãy kiên trì, sẽ có lúc đạt được chứng ngộ vi tế của cả chân đế lẫn tục đế

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.2 Nhận định mọi khả năng

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 350 — KHÔNG UẨN NÀO LÀ CÁI TÔI, TỔ HỢP CÁC UẨN CŨNG KHÔNG**

## **PHẢI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Mặc dù khối thân tâm này được gọi là “tôi,” nhưng chúng ta không thể trở vào thành phần nào trong đó để nói rằng, “đây là tôi.” Bàn tay, hay trái tim, hay bất cứ bộ phận nào khác trong cơ thể, không có cái gì là tôi cả. Suy nghĩ, hay cảm xúc, của lúc này hay, của lúc kia, cũng đều không thể nói đó là tôi. Chấp nhận hợp thể thân tâm là tôi nhưng vẫn nghĩ rằng, “đây là thân của tôi,” và “đây là tâm của tôi,” thì thật chẳng ra nghĩa lý gì cả. Nghĩ như vậy khác gì nói “đây là cái thân của cái thân,” và “đây là cái tâm của cái tâm,” toàn là những câu nói vô nghĩa.

§ Huống chi thân này có biết bao nhiêu là nguyên tử, tâm này nổi lên biết bao nhiêu là ý niệm, nếu mỗi nguyên tử mỗi ý niệm đều gọi là tôi, vậy phải kết luận rằng cái tôi có tới hàng trăm hàng vạn. Mà nếu nói chỉ có một trong đám đó là tôi, vậy phải làm gì với phần còn lại? Chúng thuộc về ai?

§ Những điểm này nếu quán xét cho thật chặt chẽ có hệ thống, và dựa vào đó để tìm hiểu xem mình thấy mình như thế nào, sẽ có lúc chúng ta thấy được rằng cái tôi biệt lập là thứ không làm gì có. Sự không có này là nghĩa của tánh không. Vô minh thấy có một cái tôi, hiện hữu một cách chắc thật và biệt lập, còn trí tuệ trực chứng tánh không thì thấy được rõ ràng rằng cái tôi đó không từng hiện hữu, dù chỉ mảy may. Hai cái thấy này hoàn toàn trái ngược với nhau.

- # Không thể trở vào bộ phận nào trong khối thân tâm để nói rằng, “Đây là tôi.”
- # Không thể nói rằng mỗi ý niệm nổi lên hay mỗi nguyên tử đều là cái tôi.
- # Quán chiếu ngũ uẩn của mình một cách chặt chẽ có hệ thống sẽ thấy cái tôi biệt lập không làm gì có

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

!1.3 Ngã và ngũ uẩn không thật sự đồng nhất

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 351 — NẾU CÁI TÔI KHÁC VỚI NGŨ UẨN THÌ SẼ CHẴNG CÒN CHỖ CHO BẤT CỨ VIỆC GÌ XẢY RA — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Từ vô thủy sinh tử cho đến bây giờ, chúng ta luôn thấy cái tôi của mình vốn là một thứ gì độc nhất, tự có và là một chủ thể hoàn toàn biệt lập. Chúng ta không thấy cái tôi này thuộc về thân, tâm, hay bất cứ thứ gì khác, mà ngược lại thấy nó hoàn toàn tự lập. Cái thấy sai lệch này không cần học; chúng ta sinh ra, chết đi, rồi lại sinh ra với cái thấy tự nhiên mà có này.

§ Tuy vậy, rõ ràng là cái tôi không thể khác với thân tâm, bởi vì không thể nói đến cái tôi mà không chạm đến một phần nào đó của thân và tâm. Nói ví dụ khi thân nó buồn ngủ thì chúng ta nói, “Tôi buồn ngủ.” Khi thân nó ăn thì chúng ta nói, “Tôi ăn.” Khi thân nó ngồi trên ghế thì chúng ta nói, “Tôi ngồi.” Nếu cái tôi thật sự hiện hữu giống như chúng ta tưởng, nghĩa là một chủ thể biệt lập với thân tâm, thì nói như vậy chẳng nghĩa lý gì cả. Cái tôi vốn khác với cái thân, có gì thân ngồi mà lại nói là “Tôi ngồi”?

§ Cái tâm cũng vậy. Trong từng khoảnh khắc ngắn ngủi tâm luôn có nhiều hoạt động khác nhau, thường là trái ngược với nhau. Tuy vậy, khi cái tâm nó tư duy, ngủ nghỉ, tu thiền, nổi nóng hay chỉ đơn giản là chiêm bao, chúng ta đều nói “Tôi tư duy,” “tôi tu thiền,” “tôi nổi nóng” vân vân. Nếu có cái tôi nào đó khác biệt với những trạng thái tâm thức này thì chẳng lý gì lại đi quy những hoạt động tâm thức đó về cho một cái tôi duy nhất và biệt lập.

- # Chúng ta sinh ra là đã lầm tưởng mình có một cái tôi biệt lập và tự lập
- # Nếu cái tôi khác biệt với cái thân thì nói “Tôi ăn,” hay “Tôi ngồi,” đều là lời vô nghĩa
- # Hoạt động tâm thức cũng vậy, không thể thuộc về một cái tôi chủ thể biệt lập nào khác

! TÁNH KHÔNG

! 1 Xác định nhân vô ngã

! 1.4 Ngã và ngũ uẩn không thật sự biệt lập

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 352 — CẦN LIÊN TỤC CHẤT VẤN KINH NGHIỆM CỦA CHÍNH MÌNH — LAMA YESHE**

§ Phải hiểu rằng thói quen chấp ngã này không thể liền một lúc mà dẹp hết ngay được. Muốn làm tan hết cảnh hiện cứng chắc này thì phải có thời gian. Tuy vậy, ngay bây giờ chúng ta có thể tấn công vọng tưởng ở mức độ thô tế bằng cách nói lỏng sự chấp bám vào những thứ mà mình tưởng là thực tại. Được vậy thì dù vọng cảnh vẫn còn, chúng ta cũng không để gì bị nó lừa cho lạc hướng.

§ Kinh Phật lấy màn ảo thuật của thuật sĩ và người xem làm thí dụ. Một thuật sĩ tài ba có thể lấy khúc gỗ hay cục đá rồi đọc bùa chú khiến người xem nhìn vào đó mà thấy một đàn ngựa, ví dụ vậy. Vì ảnh hưởng của bùa chú, những con thú không thật kia họ không những nhìn thấy mà còn tin là có thật. Bị sức mạnh bùa chú mê hoặc, họ tin vào huyền cảnh do thuật sĩ tạo ra. Thuật sĩ cũng vì sức mạnh của bùa chú mà thấy có ngựa nhưng dĩ nhiên là không tin vào cảnh ấy. Thuật sĩ biết ngựa kia là huyền cảnh, do chính mình tạo ra. Dù người xem có lóa mắt kinh ngạc, thuật sĩ vẫn điềm nhiên, không bị ảnh hưởng.

§ Thường thì chúng ta cũng giống những người xem ấy. Tin hết những gì khái niệm phân biệt tạo ra. Nhưng chúng ta vẫn có thể buông bỏ sự tin vô minh ấy. Như nhà thuật sĩ, dù cảnh hiện chắc thật có hiện ra thế này hay thế nọ, chúng ta cũng không cần phải vì thế mà chao động. Rồi sẽ có lúc tâm của chúng ta sạch hết mọi cái thấy hư vọng, huyền cảnh tan biến hết. Nhưng không cần phải đợi đến lúc ấy để thoát vòng kiểm tỏa của phiền não. Chỉ cần thả lỏng nhận thức cứng chắc là đã có thể bắt đầu ném được mùi vị của sự ung dung tự tại này.

- # Chúng ta có thể bắt đầu thay đổi thói quen chấp ngã bằng cách làm cho vọng niệm yếu đi
- # Phải giống như nhà thuật sĩ thấy huyền cảnh mình tạo ra nhưng không tin đó là thật
- # Chỉ cần thả lỏng nhận thức cứng chắc của mình là có thể ném được ngay được mùi vị của tự do

! TÁNH KHÔNG  
! 1 Xác định nhân vô ngã  
! 1.5 Cách thấy mọi sự như huyễn [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 353 — CHÚNG TA PHẢI LUYỆN CHO TÂM THẤY VÀ CẢM NHẬN ĐƯỢC THỰC TẠI MỘT CÁCH NHẸ NHÀNG, TỰ NHIÊN VÀ KHÉO LÉO — LAMA YESHE**

§ Khi cố gắng dùng lý trí để tự chứng minh cho mình thấy một thứ gì đó là không, nó không có tự tánh, nó không chắc thật, tự lập, có khi sẽ thấy là mình làm hơi quá. “Nó là không, bởi vì thế này, thế kia, thế nọ...” Cảm thấy có gì đó không được thoải mái. Việc như vậy vẫn thường xảy ra. Nỗ lực áp dụng luận lý quá đà có thể tạo rào chắn thay vì giúp chúng ta hiểu sâu hơn.

§ Vào những lúc như vậy tốt nhất là giảm bớt lực quán sát bằng lý trí, chỉ đơn giản nhìn xem đối cảnh mình đang tìm hiểu nó hoạt động như thế nào, nó đến từ đâu, vân vân. Nói ví dụ khi đang xét một thứ gì xem nó có thật sự tự có giống như mình tưởng hay không, chúng ta có thể nghĩ như thế này, “Món này do thợ nhà máy tạo ra, rồi chở ra chợ bán, rồi tôi mua về, bây giờ đang dùng nó đây.” Nhìn qua khía cạnh này, tánh chất không tự có của sự vật trở nên rõ hơn một chút. Chúng ta thấy nó là thứ gì đến từ rất nhiều nhân duyên, tùy thuộc vào rất nhiều thứ mới có thể hiện hữu và hoạt động được như vậy hay như kia. Cái thấy này sẽ làm dịu bớt cảm giác tổng quát thấy nó là một thứ gì biệt lập cố định, một thực thể chắc thật và tự lập thật có ở ngoài kia.

§ Tiếp cận tánh không bằng cách hiểu về duyên sinh và không tự có như vậy rất dễ chịu và trực tiếp. Quen rồi sẽ dễ dàng thấy vì sao nhiều bậc đại đạo sư trong quá khứ đã từng nói rằng duyên sinh, hay tùy duyên sinh khởi, là luận lý vương và là phương pháp tốt nhất để hiểu ra chân tướng của sự vật.

- # Lý luận rất quan trọng nhưng nhiều khi có thể làm cản trở sự hiểu
- # Thay vào đó, chúng ta có thể đơn giản quán sát mọi sự tùy thuộc nhân duyên như thế nào
- # Nhiều bậc đại đạo sư nói rằng duyên sinh là cách tốt nhất để ngộ được chân thực tại

! TÁNH KHÔNG  
! 1 Xác định nhân vô ngã  
! 1.5 Cách thấy mọi sự như huyễn [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 354 — MỌI TRẢI NGHIỆM CỦA TA, CẢM NHẬN, CẢM GIÁC, HÌNH VÀ**

## **SẮC, TẤT CẢ ĐỀU ĐẾN TỪ CÁI TÂM CỦA MÌNH — LAMA YESHE**

§ Nhìn vào thế giới bên ngoài chúng ta luôn có cảm nhận mạnh mẽ thấy thế giới này là thật, có biết đâu cảm nhận mạnh mẽ ấy chỉ đơn thuần là sự suy diễn của tâm trước những gì nó thấy. Chúng ta cho rằng thực tại vững vàng cứng chắc kia thật sự có ở bên ngoài, rồi nhìn vào phía bên trong có thể là chúng ta cảm thấy trống rỗng. Đây cũng là vọng tưởng, ấn tượng mạnh mẽ thấy có một thế giới thật có ở bên ngoài thật ra chỉ là phóng tưởng của tâm. Mọi trải nghiệm có được, từ cảm nhận, cảm giác, cho đến hình và sắc, tất cả đều đến từ cái tâm của mình.

§ Nói ví dụ khi nói đến chữ “vệ tinh,” trong đầu chúng ta hiện ra hình ảnh của cái thứ được gọi là vệ tinh. Khi chiếc vệ tinh đầu tiên được tạo ra, người phát minh nói rằng, “Tôi tạo ra cái thứ đi quanh quỹ đạo trái đất này, tên của nó là ‘vệ tinh.’” Rồi khi có ai khác nhìn thấy, họ nói rằng, “A, đó là chiếc vệ tinh.” Nhưng “vệ tinh” chỉ là cái tên, đúng không? Trước khi người phát minh tạo ra chiếc vệ tinh, anh ta tưởng tượng nó trong đầu, rồi dựa vào hình ảnh ấy, anh ta bỏ công làm cho nó thành hiện thực, rồi nói với mọi người, “đây là chiếc vệ tinh.” Vì vậy mọi người nghĩ, “Ồ, một chiếc vệ tinh, đẹp làm sao, tuyệt vời làm sao.” Đủ thấy chúng ta nực cười đến mức nào. Người ta gán tên rồi chúng ta cứ bám vào cái tên ấy, tưởng đó chính là món vật có thật.

§ Nhìn vào tất cả những thứ mình thấy trong siêu thị: biết bao nhiêu là cái tên, là đồ ăn, là đồ vật. Trước đó có người cho tên, tên này, tên nọ, tên kia kia kia. Rồi cái này, cái nọ, cái kia kia hết thấy hiện ra trước mắt chúng ta. Nếu hàng ngàn món đồ trong siêu thị với những là tên bay, hỏa tiễn, vệ tinh hết thấy đều là phóng tưởng của tâm, vậy thì có gì là thứ không phải đến từ tâm?

- # Ngoại cảnh không phải là cứng chắc, cũng không thật có mà chỉ do tâm mình tạo ra
- # Chúng ta tin rằng vệ tinh là thật có, nhưng “vệ tinh” chỉ là cái tên do người phát minh nghĩ ra
- # Mọi thứ ta thấy hiện ra trước mắt đều chỉ do tâm biểu hiện mà thành

! TÁNH KHÔNG

! 2 Xác định pháp vô ngã

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **# NGÀY 355 — CÁI BÀN KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG CÓ, NHƯNG CŨNG KHÔNG PHẢI LÀ CÓ MỘT CÁCH CỨNG CHẮC NHƯ TA LẦM TƯỞNG — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vấn đề phát sinh trong đời bởi vì chúng ta nhìn vào thứ gì cũng đều thấy ngược với thực tại, ngược với chân tướng của sự vật. Đây mới là vấn đề. Chúng ta tin chắc cái thấy của mình là đúng, nhưng đó chỉ là phóng tưởng, không phải thực tại.

§ Lấy ví dụ cái bàn. Chân bàn không phải là cái bàn, chỉ là một bộ phận chứ không phải là cái bàn. Bộ phận nào của cái bàn cũng không phải là cái bàn. Tổ hợp của mọi bộ phận cũng không phải là cái bàn mà chỉ là nền tảng lập danh của cái bàn. Nền tảng lập danh của cái bàn không phải là cái bàn. “Cái bàn” chỉ đơn thuần là một khái niệm gán lên tổ hợp các bộ phận của cái bàn. Rõ ràng có sự khác biệt giữa cái bàn và nền tảng lập danh của nó. Cái bàn là do tâm gán đặt, đơn thuần là một cái danh gán



lên trên nền tảng lập danh của nó, nên không làm gì có cái bàn cứng chắc, thật có và tự có. Có thể thấy cái bàn hoàn toàn không là cái bàn tự có.

§ Vậy cái gì là cái bàn? Nói cho thật đơn giản thì cái bàn chỉ đơn thuần là khái niệm được gán đặt lên nền tảng lập danh của nó, là tổ hợp những bộ phận của cái bàn, chứ không là gì khác. Cái bàn không hề là cái bàn thật có và tự có. Tánh không là chân tánh của cái bàn. Ở đây có một cái bàn. Cái bàn không phải là không có. Nó có ở đó, đơn thuần hiện hữu qua sự giả danh, là cái danh nhờ giả lập mà có. Cái bàn là duyên sinh, tùy thuộc vào nền tảng lập danh của nó, đồng thời nó cũng không tự có. Duyên sinh và tánh không hợp nhất.

- # Vấn đề phát sinh bởi vì cái thấy của chúng ta hoàn toàn trái ngược với chân thực tại
- # Cái bàn có, nó đơn thuần là cái danh, gán cho tổ hợp các bộ phận
- # Cái bàn là duyên sinh và không là tự có

! TÁNH KHÔNG

! 2 Xác định pháp vô ngã

! 2.1 Vật thể không thật có

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 356 — CÁI TÂM THẤY GIỐNG NHƯ THẬT CÓ VÀ TỰ CÓ, THẬT RA KHÔNG TỪNG CÓ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm là gì? Thức là gì? Là một thứ khác với cái thân. Nó không có vật thể, hình, dạng, hay màu sắc. Nhưng lại giống tấm gương, phản chiếu đối cảnh một cách rõ ràng. Đối cảnh hiện ra trong tâm, cái tâm có thể nhận biết đối cảnh. Gương không bị bẩn thì đối cảnh sẽ hiện rõ. Tương tự như vậy, tâm không bị che chướng thì vật thể, sắc, dạng, đồ vật, đều có thể hiện ra trong tâm. Tâm là một hiện tượng nhận biết đối cảnh. Đây là nền tảng lập danh.

§ Trước hiện tượng này, chúng ta gán cho nó một cái tên “tâm.” Và hiện hữu của cái tâm là như vậy, chỉ đơn thuần hiện hữu qua cái tên, qua sự giả danh. Điều mình gọi là cái tâm, thật ra chỉ là khái niệm do niệm tưởng giả lập mà thành. Tương tự như đặt tên cho một người. Tên dù tự mình đặt hay do cha mẹ đặt cũng đều là cái tên do tâm tạo. Tương tự như vậy, cái gọi là “tâm” cũng chỉ là cái tên. Chúng ta tưởng có một cái tâm chắc thật, hiện hữu ở đâu đó. Chúng ta thấy cái tâm là như vậy, và không một thoáng hoài nghi, chúng ta tin vào cái thấy đó 100%. Nhưng nếu xét lại hiện tượng được gọi là cái tâm này thì sẽ thấy nó chẳng khác gì cái tên do cha mẹ đặt, đều do tâm tạo mà có.

§ Cái được gọi là tâm chỉ là cái tên gán lên nền tảng lập danh của nó. Nền tảng lập danh ở đây là một hiện tượng vô sắc, không tướng dạng, không màu sắc, bản tánh sáng trong và có khả năng nhận biết đối cảnh. Đó là nền tảng lập danh của “tâm.” Danh và nền tảng lập danh là hai điều khác nhau, không phải một thứ. Không tách rời nhau nhưng vẫn khác nhau. Đây là điều chúng ta cần chứng biết: hai thứ này khác nhau.

- # Tâm là một hiện tượng không hình, dạng hay màu sắc, và hoạt động giống như chiếc gương

- # Chúng ta tưởng rằng có một cái tôi chắc thật, nhưng thật ra đó chỉ là một cái tên, do tâm giả lập mà có.
- # Nền tảng lập danh không sắc không màu và cái danh “tâm” là hai thứ khác nhau

! TÁNH KHÔNG

! 2 Xác định pháp vô ngã

! Tâm thức không thật có

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 357 — THỜI GIAN DO TÂM TẠO — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Khi nghĩ đến khoảng thời gian một năm, nếu không đang thiền, nếu không biết thời gian do tâm tạo, chúng ta sẽ thấy một năm đó có hiện hữu chắc thật. Chúng ta thấy như thế và tin chắc 100% nó đúng là như thế. Đó là cái thấy của vô minh chấp tự tánh, chấp thật hữu. Chỉ là ảo giác.

§ Ảo giác này là cái thấy bình thường của chúng sinh. Ai chưa chứng tánh không cũng đều để cho tâm mình tin vào cái thấy ấy. Chúng ta không từng đặt câu hỏi, không từng nghi ngờ hiện hữu chắc thật của một năm. Nhưng mười hai tháng không tháng nào là một năm. Mười hai tháng gộp lại cũng không phải là một năm, chỉ là nền tảng lập danh mà thôi. Khi thấy 12 tháng thì chúng ta tạo ra cái tên “một năm,” chỉ thuần là giả danh.

§ Bây giờ chúng ta có thể thấy là không có gì là một năm thật có. Không tìm đâu ra một năm thật có. Trước đây, một năm thật có luôn hiện ra trong đầu, và chúng ta tin vào đó, đột nhiên nó không có ở đó nữa. Hoàn toàn không hiện hữu. Một năm thật có là đối tượng cần phủ nhận, gọi là gag cha, như các bộ luận có giải thích. Đây chính là thứ chúng ta phải thấy là không, là không có hiện hữu, vì nó không từng hiện hữu. Thứ có hiện hữu là một năm giả danh, là cái tên giả hợp do tâm gán đặt mà thành. Có một năm vì có mười hai tháng. Chỉ vậy thôi. Một năm là gì? Là thứ giả hợp do tâm lập danh chứ không là gì khác. Tâm của chúng ta gán một cái tên, rồi tin vào đó. Thật ra nó chỉ thuần là ý tưởng, là khái niệm.

- # Một năm thật có mà chúng ta tin vào, thật ra chỉ là ảo giác do tâm tạo nên
- # “Năm” là khái niệm do tâm gán đặt lên nền tảng mười hai tháng
- # Một năm thật có ấy chính là đối tượng phủ định, hoàn toàn là không, là không hiện hữu, chỉ thuần là khái niệm

! TÁNH KHÔNG

! 2 Xác định pháp vô ngã

! 2.3 Bất tương ưng hành pháp không thật có

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 358 — DÙ CÓ LÀ VÔ NHÂN, VÔ SINH VÀ THƯỜNG CÒN, SỰ VẬT VẪN CHỈ LÀ GIẢ DANH, DO TÂM GÁN ĐẶT MÀ CÓ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Chúng ta có thể tưởng rằng mình đang thiền quán tánh không, nhưng thật ra chúng ta chỉ là nhiều năm nhiều tháng quán hư không, không phải quán tánh không. Chúng ta tin rằng mình đang thiền về tánh không, thật ra chỉ là nhìn vào zcảnh rỗng không, giống như ngồi trên máy bay ngó ra cửa sổ. Nguy hiểm thật sự. Rủi mà gặp cảnh này thì thật là lãng phí thời gian.

§ Thay vào đó, khi hư không hiện ra trong trí thì phải phân tích nó, nghĩ rằng đến cả hư không cũng không tự có. Và thế là quán đúng, nắm đúng trọng điểm. Hư không hiện ra trong trí thì đừng thấy sắc dạng, hư không vốn không sắc tướng. Tuy vậy, khi quán tánh không, khi mọi thứ tan biến và hư không hiện ra, lúc ấy chúng ta có thể quán xét hư không. Chúng ta có thể siêu việt hư không. Phải tự hỏi, “Mình thấy không gian này ra sao, là giả danh hay không là giả danh?” Nếu thấy hư không không phải là giả danh do tâm gán đặt mà có, thì phải biết đó là ảo giác, là đối tượng phủ định cần phủ nhận, phải biết rằng hư không thì không tự có một mình.

§ Còn một cách tiếp cận khác, đó là nhìn vào hư không thật có hiện ra trong trí, rồi nhận biết đó là ảo giác. Nếu không cũng có thể nghĩ rằng, “Cả hư không này cũng toàn là không,” cứ thế mà đánh thẳng vào trọng tâm. Không gian hoàn toàn không, nó không tự có một mình. Là cách hữu hiệu để siêu việt hư không. Thiền như vậy là đúng cách.

- # Có nguy cơ lầm lẫn thiền về hư không với thiền về tánh không
- # Khi hư không hiện ra trong trí, chúng ta phải thấy đó chỉ là ảo giác, vốn chỉ là giả danh
- # Hư không hoàn toàn chỉ là không, không có hư không nào là thật có và tự có cả

! TÁNH KHÔNG

! 2 Xác định pháp vô ngã

! 2.4 Pháp vô vi không thật có

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 359 — NHƯ KHOA HỌC MỞ XẺ XÁC THỨ VẬT ĐỂ TÌM SỰ THẬT, CHÚNG TA CŨNG PHẢI TRUY TÌM CÁI TÔI — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Để chúng được chân tánh của ngã, biết được ngã thật ra là gì, thì trước tiên phải biết nhận diện vô minh. Vô minh là cái tâm khiến chúng ta thấy sai về cái ngã, hoàn toàn trái ngược với thực tại chân thật của ngã. Chúng ta nhìn ngã qua lăng kính của vô minh.

§ Trước tiên hãy chú tâm vào ý tưởng của mình, bất cứ thứ gì tâm mình đang nghĩ đến. Để cho tâm thư giãn lắng xuống, rồi hãy xét kỹ xem cái tôi, cái ngã, hiện ra trong trí mình như thế nào, mình thấy nó như thế nào. Nếu tìm thấy một thứ gì đó, nếu tìm thấy cái tôi thật có, cái ngã thật có, hãy tìm xem chỗ trú của nó ở đâu. Khi thấy có cái ngã thật có thì hãy tìm xem nó là thân, hay là tâm, xét xem nó ở

bên trong thân tâm, hay ở bên ngoài. Hãy xét như vậy. Nếu tìm mà không thấy, nếu thấy tánh không của ngã, thì hãy đơn giản nhiếp tâm vào đó. Còn nếu tìm được cái ngã, thì hãy xét xem nó là thân, hay là tâm, hay là cả hai? Phải đi tìm cái ngã thật có này, từ đầu đến chân, từ mỗi bộ phận thân thể, kiểm cho ra cái ngã đích xác đang nằm ở đâu. Nếu tìm không ra rồi kết luận rằng cái ngã không có thì như vậy là sai, rơi vào cực đoan đoan kiến. Kết luận như vậy sẽ không giúp quý vị thoát khổ đau.

§ Tuy vậy, nếu cảm nhận về tánh không của ngã đến với quý vị một cách khá tự nhiên, không cần cố gắng gì lắm thì đừng bỏ chạy, quý vị hãy nên nhiếp tâm vào đó để gieo duyên cát tường quán tánh không, truy tìm chân tướng của ngã.

- # Muốn chứng được chân tánh của ngã thì trước hết phải biết nhận diện tâm vô minh
- # Bắt đầu bằng thiền quán xem cái ngã thật có ấy hiện ra như thế nào và trú ở đâu
- # Khi có được cảm nhận tự nhiên về tánh không của ngã thì hãy nhiếp tâm vào đó

! TÁNH KHÔNG

! 3 Cách tu tuệ quán [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 360 — CHẶT HẾT MỜ VỌNG TƯƠNG CHE CHƯỚNG THÌ KINH NGHIỆM CHỨNG TÁNH KHÔNG SẼ TRỞI DẬY — LAMA YESHE**

§ Có được trí tuệ sắc bén thì chứng tánh không chẳng khó gì. Chẳng cần phải học nhiều giáo thuyết phức tạp, hay tu nhiều bộ kinh sách với nhiều vị đạo sư. Đương nhiên là có thể học từ đạo sư và kinh sách, nhưng nếu khéo léo thì có thể học theo cách rất đơn giản: đừng tin vào giác quan. Cái thứ cản không cho mình chứng tánh không này chẳng cần tìm đâu cho xa. Chỉ cần đơn giản nhận ra mọi nhận thức giác quan của mình trong đời sống hàng ngày đều trật lất, đều chỉ là phóng ảnh sai lầm của cái ngã. Ngay khi nhận ra được điều này, cái thấy hư vọng sẽ tan biến.

§ Chúng ta sống trong thế giới giác quan, thấy nhận thức sai lầm và phóng ảnh của cái tâm vô minh của mình là thật. Chúng ta tin vào những điều mắt thấy tai nghe, “Chuyện đó có thật, chính mắt tôi nhìn thấy.” Nhiều người cuồng nhiệt tin rằng triết lý của mình là tốt nhất cho xã hội. Chủ nghĩa cộng sản, chủ nghĩa tư bản, đều chỉ là ảo giác. Cứ tiếp tục như vậy sẽ không bao giờ tìm được tánh không. Tánh không sẽ luôn ở một nơi nào khác. Bao giờ ý thức được rằng thế giới mình thấy đó chỉ là ảo giác, rằng cái thấy về thực tại của mình đang bị một lớp màn hư vọng vừa dày vừa nặng phủ kín, khi ấy cái thấy sai lầm sẽ tan biến, chúng ta sẽ ở lại với điều ngược lại, là cái thấy đúng về tánh không. Dập tắt được tâm đối đãi nhị nguyên thì ngay lúc sẽ thấy được tánh không.

§ Cho nên chúng ta có thể tu học tánh không mỗi ngày, vì ngày nào năm giác quan của chúng ta cũng đều bám dính vào thế giới giác quan khiến chúng ta tin rằng mọi sự thấy sao thì đúng là như vậy. Nếu liên tục quán chiếu về nhận thức giác quan của mình, về những gì mình tin vào, thì chúng ta sẽ không lúc nào là không đang tu học về tánh không.

- # Cách đơn giản nhất để hiểu tánh không là đừng tin vào giác quan của mình

- # Chúng ta chứng tánh không ngay ở thời điểm chúng biết rằng cái thấy về thế giới của mình là ảo giác
- # Nhờ quán chiếu liên tục về những điều mình tin vào, chúng ta có thể cả ngày tu học về tánh không

! TÁNH KHÔNG

! 3 Cách tu tuệ quán [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 361 — BIẾT MỌI SỰ DO TÂM TẠO LÀ GỐC CỦA MỌI PHÁP TU GIÁC NGỘ — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Trong đời sống hàng ngày, bất kể đang làm gì chúng ta cũng đều có thể tu bằng cách giữ chánh niệm về cái tôi giả danh, việc làm giả danh, và đối cảnh giả danh. Luyện cho mình nhớ vì sao mọi sự đều do tâm lập danh mà có. Chánh niệm này mà giữ được thì phiền não tham sân si sẽ không nổi lên, sẽ đưa ta đến với quả giải thoát, làm gì cũng sẽ thành thuốc chữa luân hồi. Cứ thế thì vô minh gốc của khổ đau sẽ tận diệt, chúng ta sẽ chứng được ảo ảnh là ảo ảnh. Cái-tôi-thật-có ấy, nó vốn không thật sự có ở đó; nó là ảo ảnh không có ở đó. Cái-tôi-thật-có đã không có ở đó thì mọi việc do cái tôi ấy làm, những việc-làm-thật-có ấy cũng đều là giả, là ảo ảnh. Lấy ví dụ khi chúng ta đi thì sự-đi-thật-có ấy là giả. Cái-tôi-thật-có và sự-đi-thật-có, cả hai đều là giả. Và con đường mình đi, con-đường-thật-có, cũng không thật sự có ở đó.

§ Nhìn thấy mọi sự như là huyễn mộng cũng là một cách thiền rất hữu hiệu. Bất kể đang làm gì thì người làm, việc làm, và đối tượng của việc làm ấy, bất cứ thứ gì thấy giống như là tự có một mình, không phải do cái tâm lập danh mà có, chúng ta đều thấy chúng chỉ giống như một giấc mộng. Giữ chánh niệm như vậy càng lâu càng tốt. Đây là phương pháp thiền rất mãnh liệt và hữu hiệu.

§ Lại còn một cách thiền quán tánh không khác nữa: thấy vô minh của mình là nhà ảo thuật. Vô minh ví như nhà ảo thuật và chúng ta là khán giả ngồi xem. Nhà ảo thuật tạo ảo giác khiến người xem tin vào đó, thấy những thứ không thật là có. Chẳng có gì thật cả. Đây là một loại chánh niệm khác có thể áp dụng vào đời sống bận rộn hàng ngày. Đang nói, đang lái xe hay đang đi chợ, lúc nào cũng thu nhiếp một phần tâm thức của mình vào trong pháp thiền này.

- # Ở đâu làm gì cũng có thể chánh niệm cái tôi giả danh, việc làm giả danh và đối tượng giả danh
- # Còn một pháp thiền mãnh liệt và hữu hiệu khác đó là thấy mọi sự trong đời đều như một giấc mơ
- # Cách thứ ba: thấy vô minh là một nhà ảo thuật tạo ảo giác đánh lừa giác quan của chúng ta

! TÁNH KHÔNG

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 362 — MỖI LỜI PHẬT NÓI, MỖI VIỆC PHẬT LÀM, ĐỀU LÀ ĐỂ GIÚP CHÚNG SINH CHÚNG ĐƯỢC CHÂN TÁNH CỦA THỰC TẠI — LAMA YESHE**

§ Quy luật cõi thế gian là một thực tại khoa học, không phải do tưởng tượng mà có. Tự mình chúng biết quy luật ấy là gì là điều tối quan trọng. Chúng được rồi sẽ hiểu tại sao bóng tối vô minh nhất chúng sinh trong điên đảo đáng thương; tại sao chúng sinh không thấy được nguồn năng lượng sạch trong của chân thực tại thì phải chịu khổ. Sự chứng ấy chính là điều họ thiếu.

§ Bao nhiêu vất vả đương đầu với cảnh thế gian tương đối, bao nhiêu lên xuống hết buồn lại vui hết vui lại buồn, mọi cảm xúc cực đoan ấy đều phát xuất từ cái thấy phân biệt nhị nguyên sai lệch, cho rằng sự vật dễ chịu hay khó chịu đều là những thực thể đối nghịch, chắc thật và tự có. Cái đẹp đương nhiên là có, tôi không phủ nhận cái đẹp. Nhưng có một điều lẽ ra phải khiến chúng ta bận tâm, đó là những thứ tạm bợ, giả hợp và không tự có nổi lên như bọt bóng tương đối kia, sao chúng ta lại tưởng chúng là chắc thật, tự lập và tự có, để cho chúng áp đảo, lấn át và khống chế toàn bộ thế giới thực tại của mình. Nhìn vào đối cảnh của niềm hạnh phúc hay nỗi bất hạnh ấy, chúng ta thấy chúng là gì? Nếu thấy đều chỉ là hư huyền và bất nhị thì cảm xúc cực đoan lấn át mọi cảm nhận khác tự nhiên sẽ mất khả năng hoạt động. Chúng được sự hợp nhất của hai cực đối nghịch, thấy được chúng vốn đồng một tánh với nhau và cũng đồng một tánh với người nhìn là chúng ta đây, thì đời sống chúng ta sẽ quân bình.

§ Trong kinh đức Phật vẫn thường lặp đi lặp lại rằng, “Có khi Như lai bảo phải làm thế này, có khi Như lai bảo phải làm thế kia. Như lai bảo nhiều thứ, nhưng mỗi thanh âm, mỗi lời chữ, mỗi pháp môn Như lai dạy đều nhắm đến một mục tiêu duy nhất, đó là để dẫn dắt chúng sinh chúng được tánh không, là chân thực tại của toàn cõi thế.”

- # Tự mình chúng biết quy luật tự nhiên cõi thế gian là điều cực kỳ quan trọng
- # Nếu không sẽ phải chịu sự khống chế của cảm xúc cực đoan đến từ cái thấy phân biệt nhị nguyên sai lệch
- # Mục tiêu duy nhất của mọi lời Phật dạy là để cho chúng ta thấy ra thực tại chân thật, là tánh không

! TÁNH KHÔNG

! Kết [1]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 363 —CÁI TÔI CHỈ LÀ GIẢ DANH, CÓ GÌ ĐỂ MÀ NÂNG NIU, LUYẾN CHẤP — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Vô minh không biết sự vật thật ra hiện hữu như thế nào — nhất là không biết cái tôi này hiện hữu như thế nào — là thủ phạm chính tạo nên cảnh luân hồi. Kẻ thù độc hại nhất của chúng ta là đây. Vô minh này là mắc xích đầu tiên trong mười hai chi duyên khởi, điểm phát xuất của toàn bộ quá trình sinh tử này.

§ Tất cả mọi vấn đề của chúng ta đều do vô minh chấp có cái tôi riêng biệt và trường tồn gây ra, khiến chúng ta cứ phải nhảy hết từ thân này sang thân khác, trôi lăn triền miên trong vòng sinh tử luân hồi bất tận. Làm sai rồi chịu khổ đều là vì nghiệp; nghiệp tạo là vì đủ loại phiền não; phiền não thì lại bắt nguồn từ phiền não căn bản là vô minh không biết đúng chân tánh của ngã. Chân tánh của ngã có nghĩa là tánh không tự tánh của cái ngã mà mình đang gán vào. Chúng được tánh không này là thuốc đối trị trực tiếp toàn bộ sinh tử luân hồi. Đây là quả bom nguyên tử làm tiêu tan tất cả nhờ diệt sạch từ tận gốc rễ.

§ «Phá bỏ khái niệm sai lầm về cái tôi» không chỉ đơn giản là ngồi thiền và thấy ra cái tôi thật sự không phải giống như mình thấy mà nhiều hơn thế nhiều. Nói trên phương diện thực tế, điều này có nghĩa là diệt sạch tâm vị kỷ, cái tâm luôn thấy mình là rốn của vũ trụ, mọi thứ khác đều chỉ để phục vụ cái tôi. Nuôi dưỡng tâm vô ngã đặt chúng sinh khác lên trước cái tôi cũng quan trọng không kém gì chúng biết cái tôi không thật có. Đây là nơi mà hai mặt phương tiện và trí tuệ của đường tu phối hợp với nhau. Tu theo Phật pháp cũng chỉ vì lý do này thôi. Chúng ta nỗ lực là vì người khác, không phải vì chính mình. Muốn tu thành Phật là vì chúng sinh, không phải vì bản thân. Đây chính là tâm của đại thừa.

- # Vô minh không biết sự vật hiện hữu như thế nào là kẻ thù tệ hại nhất, luân hồi của mình là do nó tạo ra
- # Vì thứ phiền não căn bản này mà chúng ta cứ phải tạo nghiệp và chịu khổ triền miên
- # Nhờ diệt bỏ khái niệm sai lầm về ngã mà phát được tâm đại thừa vô ngã

! TÁNH KHÔNG

! Kết [2]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 364 — BỎ BÊ KHÔNG GIỮ TÂM MÌNH THÌ KHÔNG THỂ ĐÓNG CÁNH CỬA KHỔ ĐAU CŨNG KHÔNG THỂ MỞ CÁNH CỬA HẠNH PHÚC — LAMA ZOPA RINPOCHE**

§ Tâm này giống như cái máy truy hình nhiều kênh. Một kênh thấy toàn là vấn đề. Bấm sang kênh khác thì lại thấy trống trơn. Nhiều chương trình lắm. Quan trọng là phải nhớ cảnh sống hiện tại ra sao đều tùy cái thấy của mình, tùy mình đang bấm xem kênh nào.

§ Hiểu được điều này rất tốt, nhờ đó sẽ hiểu rằng kênh-tâm-thức nào mình muốn cũng đều có trong lòng tay. Muốn đời mình ra sao, đây vấn đề hay đây niềm vui, đều tùy một tay mình chọn. Luân hồi hay giải thoát, địa ngục hay niết bàn, mọi thứ đều tùy mình dùng cái tâm của mình ra sao. Mỗi ngày gặp bất cứ cảnh gì, hòa hợp hay bất hòa, vui hay khổ, đều do mình chọn kênh. Chúng ta có được sự tự do ngoài sức tưởng tượng. Không chỉ vì bản tánh của tâm vốn thanh tịnh, theo nghĩa có tánh tịnh và tánh biết, tách lìa phiền não, mà còn vì trong hiện tại chúng ta đặc biệt có được thân người toàn hảo, nhờ đó hội đủ mọi cơ duyên để phát huy tâm mình. Chúng ta có thể dứt lỗi, sạch khổ, đạt niềm vui tối thượng của tâm tịch tịnh cõi niết bàn vô thượng. Duyên lành này, chúng ta có đủ.

§ Nhờ có được thân người toàn hảo này và nhờ phát huy tâm theo trình tự đường tu giác ngộ. theo phương tiện quảng đại và trí tuệ thâm sâu, rồi chúng ta cũng sẽ có được khả năng đưa khắp chúng sinh thoát mọi khổ đau che chướng, đến với quả giác ngộ hưởng niềm an lạc tối thượng. Đừng lãng phí đời mình, đây là điều vô cùng quan trọng, hãy nỗ lực dốc sức vào mục tiêu này, sao cho đến khi đứng trước thêm của tử, chúng ta không có gì để phải hối tiếc.

- # Tâm như máy truyền hình, chọn kênh nào sẽ hiện ra cảnh ấy
- # Mọi sự đều tùy mình dùng cái tâm của mình ra sao, hoàn toàn nằm trong lòng tay của mình
- # Đừng lãng phí cơ hội đưa khắp chúng sinh đạt niết bàn

! KẾT [3]

## ***Lamrim Là Thuốc Chữa Lành Bệnh Điên Đảo Của Tâm***

### **#NGÀY 365 — HÃY TỰ XÉT, ĐÓ LÀ CÁCH HỌC VÀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ NỘI TẠI CỦA MÌNH — LAMA YESHE**

§ Quý vị đã bỏ ra khá nhiều thời gian để ngồi đây với Thầy, nghe Thầy giải thích Tổ Tsongkhapa nói gì về vấn đề của cá nhân mỗi người cũng như vấn đề căn bản chung của con người. Quý vị đã đọc và nghe cả mấy tháng rồi thì phải biết đến với kết luận, cần để tâm mình hòa nhập vào với giáo pháp này.

§ Nghe lời Thầy nói quý vị có thể nghĩ rằng, “Đúng rồi, những gì Thầy nói đều đúng,” nhưng hiểu biết lý thuyết suông với kinh nghiệm chứng ngộ khác nhau xa. Quan trọng là khi nghe sư phụ nói, trí của quý vị hiểu được gì phải mang ra thí nghiệm xem có thật là như vậy hay không. Nếu không thì ngoài miệng cứ nói là buồn vui không tùy vào ngoại cảnh mà tùy vào cách suy diễn của vọng tưởng, nhưng trong tâm thì lại vẫn nghe theo lời của bản ngã. Hiểu lời chứ không chứng nghĩa, chúng ta không sống thuận theo trí tuệ của mình. Muốn thâm nhập nguồn trí tuệ thâm sâu ấy thì phải lấy tâm mình ra để mà thí nghiệm, đừng chỉ biết nói suông. Đây là lý do vì sao nhập thất rất quan trọng. Khoa học hiện đại tiến hành thí nghiệm với các hiện tượng bên ngoài, còn chúng ta thí nghiệm với cái tâm ở bên trong, quán sát sâu xa các hiện tượng tâm lý.

§ Hiểu được gì thì phải biến sự hiểu này thành kinh nghiệm chứng ngộ. Đạt được kinh nghiệm và chứng ngộ của đề mục này rồi thì phải bước qua đề mục tiếp theo, cứ thế tiến dần trên đường tu. Không từng bước tiến tới thì có đi được đâu xa. Đừng chỉ biết lượm về mớ ngôn từ rỗng tuếch, đập hết hành vi của mình xuống đất. Lượm được mớ ngôn từ nói về chuyện bay lên mặt trăng không có nghĩa



là mình thật sự bay lên mặt trăng. Chỉ với lời nói suông thì sẽ mãi kẹt ở dưới đất.

- # Nghe giảng xong rồi bây giờ quan trọng là phải hòa tâm mình vào với chánh pháp
- # Hiểu biết lý thuyết suông không phải là kinh nghiệm chứng ngộ
- # Từng bước một, từng đề mục một, phải vượt lên trên danh từ và khái niệm để đạt chứng ngộ

! KẾT [4]

HẾT