

# **BỐN NỀN TẢNG: NHỮNG TƯ TƯỞNG XOAY CHUYỂN TÂM HƯỚNG VỀ PHÁP**

**Karma Khenchen Rinpoche**

Khi chúng ta bắt đầu thực hành con đường của Đức Phật, điều rất cần thiết là phải xoay chuyển tâm ta hướng về Pháp. Điều này được hoàn thành bằng cách nương tựa vào Bốn Tư tưởng là những nền tảng chung cho việc thực hành của ta. Tất cả những Đạo sư và Thành tựu giả trước đây đã từng suy niệm Bốn Tư tưởng này. Những chuẩn bị sơ bộ chuyển hóa tâm hướng về Pháp này thì còn sâu xa hơn cả thực hành chính yếu.

Bốn Tư tưởng đó là: 1) Tái sinh Làm Người Quý báu, 2) Sự Vô thường và cái Chết, 3) Nghiệp, Nhân và Quả, và 4) Những Lỗi lầm của Sinh tử.

## **TÁI SINH LÀM NGƯỜI QUÝ BÁU**

Tư tưởng đầu tiên là suy niệm rằng chúng ta có một tái sinh làm người quý báu. Tái sinh làm người của ta khó có được và cực kỳ hy hữu. Sự tái sinh làm người quý báu này có tám tự do đối với tám trạng thái hiện hữu bất lợi. Sự tự do đối với những trạng thái hiện hữu bất lợi này khiến cho ta thực hành một cách đúng đắn mà không gặp trở ngại to lớn nào.

### ***Tám trạng thái bất lợi của sự hiện hữu là:***

- 1) Những Chúng sinh Địa ngục, bị hành hạ rất nhiều bởi nóng và lạnh, họ không thể tìm thấy ngay cả thời gian để suy nghĩ về việc thực hành Pháp.
- 2) Những Ngạ Quỷ đau khổ ghê gớm vì đói và khát đến nỗi không thể bắt đầu thực hành Pháp.
- 3) Những Súc Sinh bị vô minh ngăn che tới nỗi không thể hiểu được ngôn ngữ và sự phân tích phức tạp. Do đó, rõ ràng là những súc sinh không thể chuyển tâm hướng về Pháp nếu chúng không thể suy luận.
- 4) Những người man dã và những cá nhân sinh trong những xứ sở Pháp không được giảng dạy hay ở nơi sự vô-đạo đức chiếm ưu thế. Điều này khiến họ không thể có bất kỳ tiếp xúc nào với Pháp; họ không thể làm đời sống của họ thấm nhuần Giáo Pháp.

5) Những vị Trời trường thọ bị dính mắc rất nhiều vào sự hỉ lạc khiến họ không muốn thực hành Pháp; tâm họ bị xao lãng rất nhiều bởi lạc thú và sự hưởng thụ.

6) Những người (có những quan điểm và định kiến sai lầm) thóa mạ và không ưa thích đức hạnh khiến họ không ước muốn thực hành Pháp.

7) Những người được sinh ra trong những thời kỳ giáo lý của một vị Phật không còn hiệu lực; không có Phật xuất hiện trong thế gian và những giáo lý của chư Phật trước đó không còn tồn tại. Điều này khiến cho họ không thể thực hành Pháp bởi họ không có khuôn mẫu để noi theo.

8) Những người sinh ra với những khả năng không đầy đủ và những yếu kém khác không thể thông hiểu Pháp một cách đúng đắn.

**Mười Phú bả**m (Thuận lợi) cũng là một bộ phận của sự hiện hữu làm người quý báu của ta.

*Năm Phú bả*m Bên Trong là: (1) Được sinh ra làm người, (2) Sống trong một xứ sở ở đó Pháp đã được truyền bá và đức hạnh được tôn trọng, (3) Có đầy đủ những khả năng vật lý như nghe, nhìn và suy nghĩ khiến ta có thể thấu hiểu Pháp, (4) Không có nghiệp hết sức tiêu cực gây ra những chướng ngại cho ta trong việc tiếp xúc với Pháp và với một vị dẫn dắt tâm linh, và (5) Có sự xác tín nơi Pháp và tin tưởng ở một vị dẫn dắt tâm linh.

*Năm Phú bả*m Bên Ngoài như sau: (6) Một Vị Phật xuất hiện trong thế gian như một khuôn mẫu. Trong những niên kỷ được gọi là những kalpa (kiếp) tối tăm, không có Đức Phật xuất hiện như một khuôn mẫu, (7) Đức Phật không giữ im lặng mà thuyết giảng Pháp vì sự lợi lạc của mọi người, (8) Giáo lý của Ngài tồn tại và không suy giảm, (9) Việc thực hành của ta được khuyến khích và hỗ trợ bởi những hành giả khác là những người bạn Pháp có niềm tin và nhiệt tâm, và (10) Có những người bảo trợ hộ trì Giáo Pháp và những hành giả du hành thành công trên con đường, khiến cho Phật Pháp được duy trì và phát triển không suy thoái.

Bởi hiện hữu làm người của ta rất có giá trị với những khả năng và những sự phú bảm (thuận lợi) lớn lao nên ta có thể thành tựu bất kỳ điều gì ta ước muốn. Với sự dũng cảm và tinh tấn, chúng ta nên thực hành Pháp để có thể đạt được Phật Quả trong một đời người duy nhất.

Có ba loại nguyện ước khác nhau có thể phát triển đối với những hành giả Pháp: Đó là: (1) Loại nguyện ước thấp nhất; ta thực hành đức hạnh trong khi nỗ lực để đạt được hạnh phúc nhất thời và kết quả của nó là được tái sinh làm một vị trời hay con người.

(2) Loại nguyện ước trung bình; ta ước nguyện đạt được trạng thái hạnh phúc lâu dài chỉ vì sự lợi lạc của bản thân như một vị Phật Độc Giác. (3) Loại nguyện ước vĩ đại; ta ước muốn hạnh phúc và giải thoát cho tất cả chúng sinh không loại trừ ai, kết quả của nó là Phật Quả viên mãn.

Tái sinh làm người đạt được do những thiện hạnh của ta trong những đời trước; đó là lý do tại sao sự sinh ra làm người thì rất hy hữu và đặc biệt. Ta có thể hiểu thêm về điều này bằng cách dùng ví dụ để so sánh sáu cõi. Chúng sinh choán chỗ khắp không gian, ngay cả không gian nhỏ như một lỗ kim. Số lượng súc sinh trên trái đất giống như số hạt men bia trong một thùng bia, số ngạ quỷ như lượng bông tuyết trong một trận bão tuyết, và số vi trần tạo nên trái đất ngang bằng với số lượng chúng sinh đau khổ trong địa ngục. Tuy nhiên, số lượng vị trời và người thì chỉ như số hạt bụi bám vào mặt ngoài của một hạt đậu.

Tương tự như thế, sự hy hữu được tái sinh làm người được biểu thị rõ ràng hơn qua câu chuyện của một con rùa lang thang không mục đích trong một đại dương. Những cơ hội của con rùa này hầu như không chắc thật và không thể xảy ra bởi nó chỉ trồi lên mặt nước một lần trong một trăm năm, chui đầu vào một cái ách đặc biệt trôi nổi trên mặt đại dương. Đức Phật nói rằng một tái sinh làm người quý báu thì thậm chí còn hy hữu hơn chuyện con rùa nổi lên mặt nước này.

Đức Longchen Rabjampa giảng rằng nếu việc thực hành Pháp của ta bị trộn lẫn với tham, sân và si thì nó không phải là Pháp đúng đắn và chân thực. Đó là lý do tại sao ta không thể phí phạm cơ hội làm người quý báu này và nên chân thành thực hành những thiện hạnh. Ta phải hoàn thiện trạng thái nội tâm cũng như hình tướng đức hạnh bên ngoài của ta. Nếu không, ta sẽ là những kẻ đạo đức giả thực hành một Giáo Pháp sai lầm.

Số lần chúng ta tái sinh thì nhiều hơn tổng số giọt nước trong một đại dương, và trước đây có thể ta đã từng là một con người. Nhưng mặc dù thế, chúng ta đã không đủ chân thành khi thực hành Pháp. Trong cuộc đời đặc biệt này, chúng ta đang kinh nghiệm những kết quả của thiện nghiệp trong quá khứ. Cơ hội hy hữu này có thể không dễ dàng xảy ra một lần nữa.

Tái sinh làm người là một hỗ trợ cho phép ta thoát khỏi nỗi khổ và đưa dẫn người khác vượt qua đại dương đau khổ. Việc phí phạm cuộc đời quý báu này thì giống như từ một hòn đảo châu báu trở về với đôi bàn tay không.

## SỰ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT

Mặc dù thân người của ta mang lại hỗ trợ quý báu đầy năng lực và rất mạnh mẽ, nhưng nó thật vô thường, nhất thời và phù du. Sự biến đổi là một bộ phận không thể tránh khỏi của mọi hiện tượng; nó là bản tánh và căn bản của các hiện tượng. Bốn Sự Kết thúc tóm tắt bản tánh nhất thời này của các hiện tượng bằng cách khẳng định rằng kết thúc của sinh ra là chết đi, kết thúc của tụ hội là phân ly, kết thúc của tạo tác là hủy diệt và kết thúc của tích tập là mất mát. Nhờ thiên định về chân lý của sự vô thường và cái chết, ta sẽ mong muốn thực hành đức hạnh trong đời này.

Sự suy niệm về lẽ vô thường có thể được phân chia thành hai phần: Sự quán chiếu về sự vô thường của hoàn cảnh bên ngoài và về sự vô thường của tâm nội tại của chúng sinh. Hoàn cảnh bên ngoài có sự vô thường thô sơ và vi tế, và tâm nội tại của chúng sinh bao gồm sự vô thường của bản thân ta và của những người khác.

Vô thường thô sơ của hoàn cảnh bên ngoài chỉ có nghĩa là mọi sự bị lệ thuộc vào sự hoại diệt. Mọi sự dường như thật kiên cố, nhưng ngay cả những thung lũng và núi non cũng không tồn tại mãi mãi bởi vào lúc chấm dứt của một kiếp, toàn bộ vũ trụ sẽ bị hủy diệt. Thậm chí những yếu tố vật lý cũng có bản tánh hoại diệt ở trong chúng, chẳng hạn lửa thiêu đốt, nước sôi cuộn và gió thổi dạt đi.

Vô thường vi tế của hoàn cảnh bên ngoài gắn liền với tính chất tương đối của thời gian. Các sự vật không giữ nguyên tình trạng trong từng giây phút. Chẳng hạn như các mùa thay đổi từng năm, các sự vật biến đổi mỗi tháng, mỗi ngày, mỗi chốc lát. Nếu ta ném một chiếc giày xuống một dòng sông đang trôi chảy thì cuối cùng nó cũng sẽ trôi xuôi dòng; nó ngừng lại ở xa tới nỗi thậm chí ta không thể nhìn thấy nó. Tuy nhiên, ta thấy dòng sông này như thể nó là một cái gì kiên cố và chắc chắn, trong khi thực ra nó thường xuyên thay đổi. Cuộc đời của chúng ta thì cũng thế.

Chúng ta sống trong thế giới mà ta nghĩ rằng nó có một sự tiếp nối không bao giờ thay đổi, nhưng thực ra thế giới biến đổi trong từng giây phút. Trong mối quan hệ của ta với những người khác luôn luôn có một sự lưu chuyển của việc quy gán những người là bằng hữu và kẻ thù. Người ta không được sinh ra với những nhãn hiệu này hay không sở hữu chúng tự bẩm sinh. Chẳng hạn như trong một chốc lát người ta giận dữ và giây phút kế tiếp cảm xúc đó chìm lắng xuống, và trong một lúc một người là kẻ thù của ta và vào lúc kế tiếp người ấy lại là một người bạn.

Hãy xem xét sự vô thường của bản thân bằng cách nhận ra rằng ngay khi ta sinh ra, ta đã bắt đầu già đi. Chắc chắn là sắc diện của một người trẻ tuổi sẽ phải thay đổi và tóc

họ phải rụng đi. Việc trải qua sự sinh, lão, bệnh và tử là điều không thể tránh khỏi. Vào lúc chết chúng ta không thể mang theo mình năng lực, tài sản hay bằng hữu. Cũng thế, thời gian chính xác của cái chết thì không xác định được. Một ít người sống thọ hơn một trăm năm, trong khi những người khác chết trong bụng mẹ hay chết khi còn trẻ.

Chúng ta có thể quán chiếu về sự vô thường của những người khác bằng cách suy niệm rằng có bao nhiêu người chết mỗi ngày, dù chúng ta trực tiếp quen biết họ hay chỉ được đọc và nghe nói về họ. Đó có thể là một người bạn, một đứa trẻ, một người thân hay ngay cả một người bạn sơ giao. Qua cái chết của họ, họ đang gởi cho chúng ta một thông điệp: Chúng ta cũng sẽ qua đời. Một khi hành giả suy xét về điều này, họ có thể khắc phục được tư tưởng ngoan cố và niềm tin sai lầm quả quyết rằng bản thân họ được miễn trừ đối với cái chết.

Đức Nagarjuna (Long Thọ) bình luận: “Cuộc đời này giống như một bong bóng nước hay như một ngọn đèn bơ trong gió. Kỳ diệu biết bao khi ta còn được thức dậy sáng nay.” Tính chất bất định và sự vô thường của cuộc đời này thì như thế đấy. Mục đích của việc nhận ra sự vô thường là thấu hiểu rằng chúng ta không nên lãng phí ngay cả một chốc lát trong những hoạt động vô nghĩa.

## **NGHIỆP, NHÂN VÀ QUẢ**

Sau khi suy niệm chân lý của sự vô thường và cái chết, do bởi không hiểu rõ chân lý của Nghiệp nên một vài hành giả đã rơi vào quan điểm sai lạc của thuyết hư vô xác nhận rằng mọi sự không có ý nghĩa hay không đáng quan tâm.

Nghiệp được đặt nền trên những hành động mà chúng ta làm. Ta trải nghiệm những kết quả khác nhau phù hợp với những hành động đó. Những kết quả của nghiệp, hay hành động của ta là do bởi sự tương thuộc và cùng tụ hội của những nguyên nhân và điều kiện (duyên) khác nhau. Nói một cách ngắn gọn thì những hành động và nguyên nhân đức hạnh tạo nên những kết quả tốt đẹp; những hành động và nguyên nhân phi-đạo đức gây nên đau khổ.

Những hành động thuộc về nghiệp của ta bao gồm bốn nhân tố: 1) Ý định 2) Kế hoạch để hoàn thành nó 3) Tự thân hành động, và 4) Sự hoan hỉ trong khi thực hiện hành động. Khi tất cả bốn nhân tố này hiện diện, nghiệp được tạo nên rất mạnh mẽ. Khi những nhân tố này không hoàn toàn hiện diện thì khi ấy nó không phải là một hành động nghiệp đầy đủ. Ví dụ như nếu xe hơi của người nào đó ngẫu nhiên cán phải một con rắn mà không có ý định, không có kế hoạch và có thể có sự ân hận thì hành động đó không phải là một hành động nghiệp đầy đủ.

Nghiệp cũng có thể chín mùi tức thì, đó là trong trường hợp bị quả báo do phạm những hành động rất ghê gớm. Kết quả này có thể được hiểu qua ví dụ một con chim bay vút lên bầu trời và sau đó hạ cánh. Khi nó đáp xuống mặt đất, con chim gặp cái bóng của nó (kết quả). Nguyên nhân (con chim) và điều kiện (cái bóng của nó) cùng gặp gỡ để tạo nên một kết quả đặc biệt và bất ngờ trong khi con chim đáp xuống.

Tuy nhiên, nghiệp cũng có thể chín mùi từ từ. Khi một hạt giống được gieo trồng thì cần có thời gian để những nguyên nhân và điều kiện (duyên) cùng gặp gỡ và khiến cho nó phát triển. Những kết quả xảy ra từ từ và lớn lên theo thời gian.

Đối với chúng sinh, nghiệp chín mùi là điều chắc chắn. Nó không chín mùi trong những tầng đá, trong đất hay trong bầu trời! Nó chín mùi đối với chúng sinh và trong tâm thức của cá nhân đã tích tập hay tạo ra nghiệp đó. Nghiệp đi theo chúng ta vào bardo và quyết định ta sẽ kinh nghiệm điều gì trong tương lai.

Trong các Kinh điển có nói giống như thật tức cười khi nói rằng “một ngọn lửa lạnh bốc cháy hay mặt trời và mặt trăng có thể bị đảo ngược,” thì việc nghiệp không chín mùi cũng thật tức cười và không thể có được. Nói một cách tương đối, nghiệp sẽ nhất định chín mùi.

Những Đạo sư và Thành tựu giả giác ngộ đã chứng ngộ cấp độ tuyệt đối, tâm và bản tánh giác ngộ, thấu hiểu rằng về mặt nền tảng thì không có nghiệp. Các ngài đã siêu vượt nghiệp và những sự hạn chế của nó. Ở cấp độ này, một bậc giác ngộ thấu suốt rằng mọi hình tướng là tánh Không. Đó là lý do tại sao những bậc giác ngộ như Tilopa, Naropa hay Saraha phô diễn những loại hành vi mà bề ngoài dường như kỳ lạ hay tiêu cực, nhưng thực ra được đặt nền trên sự hoàn toàn thấu suốt về chân tánh của các hiện tượng. Đối với các ngài, năm độc (tham, sân, si, ganh tị, kiêu ngạo) xuất hiện như năm trí tuệ.

Những Đạo sư này thấu hiểu rằng nghiệp thì giống như kinh nghiệm của một giấc mộng. Nhưng khi một người bình thường không biết rằng mình đang mộng, anh ta kinh nghiệm sự khủng khiếp, sự mê lầm và nỗi khổ trong những giấc mơ, chẳng hạn như bị giết chết hay bị dã thú rượt đuổi. Những Đạo sư giác ngộ hiểu rằng kinh nghiệm giác ngộ của ta, được tạo nên bởi nghiệp, thì tương tự với một giấc mộng tạo nên mê lầm và phiền não.

Trong một vài thực hành như Mahamudra (Đại Ấn) và Dzogchen (Đại Viên Mãn), những cảm xúc tiêu cực không bị từ bỏ nhưng thay vào đó được chuyển hóa và tự giải

thoát thành năm trí tuệ. Tuy nhiên, đối với chúng ta là những người đang hoạt động trên cấp độ tương đối, chúng ta là những đày tớ cho năm độc và không thể chuyển hóa chúng thành năm trí tuệ.

Kinh Thiên định nói rằng: “Tâm như không gian. Tâm như-không gian này thực hiện những hành động như-không gian và đi tới một cõi địa ngục như-không gian.” Mặc dù điều này minh họa rằng trên bình diện tuyệt đối thì nghiệp không hiện hữu, nhưng về mặt tương đối thì nó hiện hữu đối với ta. Tóm lại, chúng sinh như chúng ta có một sự tiếp nối của những hành động và kết quả, những nhân và duyên.

Là những chúng sinh bình thường, chúng ta nhìn thấy những hình tướng khác nhau và bám chấp vào chúng do bởi những tập khí trước đây của ta. Vì thế, chúng ta phải hành động phù hợp với luật nhân quả. Tuy nhiên ta đừng hành động trên bình diện tuyệt đối. Do đó, ta phải tự ngăn ngừa mình để không phạm vào những hành vi tiêu cực; ta không được tự lừa dối rằng ta là một Thành tựu giả chúng ngộ đang chuyển hóa những hiện tượng!

Những hành vi tiêu cực được tóm tắt bởi Mười Ác hạnh. Ác hạnh xuất hiện trên nền tảng của tham, sân và si. Nói tóm lại, chúng hoàn toàn được bắt rễ trong sự vô minh bởi nó là sự bám luyến vô minh vào một cái ngã tạo nên ác hạnh. Khi ta bám chấp vào bản ngã, tham muốn xuất hiện, đây là sự tham muốn có được những điều làm lợi cho bản ngã. Một khi tham muốn phát khởi, khi ấy chúng ta hành động để bảo vệ bản thân và duy trì hạnh phúc có được từ việc đáp ứng tham muốn đó. Khi ấy sự sân hận đối với những đối tượng không làm chúng ta hài lòng xuất hiện.

Việc từ bỏ Mười Ác hạnh tạo thành Mười Thiện hạnh.

*Ba Ác hạnh của Thân* và những Nghiệp Quả của chúng là:

1) Lấy đi sinh mạng của chúng sinh khác; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh trong một cõi địa ngục. Hậu quả gần của nó là, với tư cách là con người, ta sẽ có một thọ mạng ngắn ngủi.

2) Trộm cắp của cải của những người khác; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh như một ngựa quý. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ bị nghèo khổ.

3) Hành vi tà dâm, nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh như một ngựa quý. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ có nhiều kẻ thù và trải nghiệm tình trạng không hoà hợp.

*Bốn Ác hạnh của Ngũ* và những Nghiệp Quả của chúng là:

4) Nói dối để lừa gạt người khác vì lợi lạc của riêng mình; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh như một súc sinh. Hậu quả gần của nó là, như một con người, những người khác không để ý tới lời nói của ta; lời ta nói không có hiệu quả.

5) Vu khống những người khác; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là tái sinh trong một cõi địa ngục. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ không có bạn hữu hay người giúp đỡ những khi cần thiết.

6) Nói ác hay nói với sự sân hận đối với người khác; nghiệp quả chín mùi của nó là sự tái sinh trong một cõi địa ngục. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ trải nghiệm sự vô ơn của người khác.

7) Tham dự vào những chuyện tầm phào và trò chuyện vô nghĩa; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh làm một súc sinh. Hậu quả gần của nó là, như một con người, những người khác sẽ không để ý tới lời nói của ta, coi nó như vô nghĩa.

*Ba Ác hạnh của Tâm* và những nghiệp Quả của chúng là:

8) Có thái độ ganh tị và thèm muốn; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh như một ngựa quý. Hậu quả gần của nó là, như một con người, tâm ta hướng về sự tham muốn cực độ.

9) Có một thái độ tức giận và có hại; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là sự tái sinh trong địa ngục. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ có một tánh khí dễ cáu giận.

10) Có những quan điểm xuyên tạc hay sai lầm; nghiệp quả hoàn toàn chín mùi của nó là tái sinh như một súc sinh. Hậu quả gần của nó là, như một con người, ta sẽ bướng bỉnh, ngoan cố.



Ngay cả một hành động tiêu cực hay tích cực nhỏ bé cũng có thể chín mùi thành một kết quả to lớn, giống như một tia lửa có thể gây nên một đám cháy lớn. Cũng thế, nếu phạm vào những hành vi tiêu cực ta không thể tránh khỏi việc bị người khác làm điều đó cho ta.

Những hậu quả tiềm tàng của việc mắc phạm Mười Ác hạnh này tùy thuộc vào ý định và những cảm xúc đằng sau hành động. Ví dụ như một hành động có vẻ tiêu cực có thể tích cực nếu động lực hết sức tích cực và đúng đắn. Đây là trường hợp những hành động đôi khi được các Bồ Tát thực hiện vì lợi ích của chúng sinh. Trong một đời trước của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là một Bồ Tát, Ngài thấu suốt tư tưởng của người khác. Có một lần, một chiếc tàu sắp giương buồm tới một hòn đảo châu báu. Chiếc tàu có năm trăm thủy thủ, hầu hết trong số đó là những Bồ Tát. Viên thuyền trưởng dự tính ném tất cả những thủy thủ khác xuống biển và chiếm lấy của cải khi họ đã hoàn thành nhiệm vụ. Trong đời đó, Đức Thích Ca Mâu Ni đã giết chết viên thuyền trưởng, nhờ đó Ngài cứu ông ta thoát khỏi nghiệp tiêu cực như thế và ngăn chặn cái chết của tất cả những bậc giác ngộ đó.

Tương tự như thế, yogi Milarepa đã nói: “Mặc dù tôi không hiểu gì về *Vinaya* (Luật học giảng về hành vi đúng đắn và không đúng đắn đối với một hành giả tu sĩ), nhưng nếu tôi làm chủ tâm thức tôi, thì điều đó đã là đủ.”

Vì thế, mặc dù Milarepa không nghiên cứu tất cả những vấn đề tinh tế của Luật học, nhưng cũng đủ để ngài kiểm soát những động lực và cảm xúc của tâm ngài, điều ấy ảnh hưởng tới hành vi bên ngoài của ngài.

Nghiệp dạy ta chiến thắng những cảm xúc tiêu cực. Là những người sơ cơ trên con đường, đôi khi sự mong cầu là một bộ phận của việc thực hành. Việc ta mong cầu phát khởi Bồ Đề tâm và làm lợi lạc người khác là một trạng thái đức hạnh của tâm thức và ý hướng. Kết quả sẽ tốt đẹp, mặc dù một vài sự tham và sân xuất hiện trong con đường. Khi ta tiến bộ, tư lợi sẽ dần dần giảm bớt đi. Hành giả tuyệt vời nhất ít tham, sân và si, nhưng vào lúc bắt đầu hầu hết đều trộn lẫn một ít những điều đó.

Ngay cả nghiệp còn sót lại hay nghiệp tiềm ẩn cũng hiện hữu trong dòng tâm thức của tất cả chúng sinh, kể cả những vị có thành tựu cao cấp. Những người không thấu suốt về nghiệp có thể phát triển những mối hoài nghi khi nhìn thấy một Đạo sư Vĩ đại hay Lạt ma hiển lộ bệnh tật, khốn khổ và đau đớn. Họ không hiểu được tại sao một người có thành tựu cao cấp như thế lại phải chịu đau khổ.

Do bởi những Đạo sư Vĩ đại này hiện diện trong một thân tướng vật lý, thân tướng Hóa Thân, các ngài vẫn mang theo mình nghiệp tiềm ẩn này. Thậm chí Đức Gyalwa Karmapa thứ Ba đã viết trong tác phẩm *Lời Ước Nguyện Mahamudra* của ngài: “Cầu mong toàn thể nghiệp tiềm ẩn này chín mùi với tôi trong chính thân xác này và ngay trong đời này để tôi không phải trải nghiệm nó trong tương lai.” Ngay cả Milarepa khi sắp thị tịch – do uống thuốc độc – đã nói rằng việc này sẽ tịnh hóa nghiệp tiềm ẩn của ngài. Ngay cả Đức Phật cũng dẫm lên một miếng gỗ đàn hương khiến cho chân Ngài bị thương. Việc này là do sự chín mùi của nghiệp tiềm ẩn được tạo nên từ việc giết chết viên thuyền trưởng đã dự định giết chết thủy thủ đoàn của Ngài.

Nếu thái độ của bạn tuyệt hảo thì con đường và những mức độ tiến bộ trong khi thực hành sẽ tuyệt hảo. Nhưng nếu ta có một thái độ tiêu cực thì con đường và những mức độ tiến bộ sẽ tiêu cực. Nếu ta không có một quan điểm tích cực thì sẽ có những chướng ngại và đau khổ.

Đức Phật đã dạy rằng nghiệp tích cực được thu hoạch nhờ Hai Tích tập công đức và trí tuệ. Phật Quả được thành tựu nhờ việc tích tập công đức và trí tuệ; chúng giống như đôi mắt. Nếu chỉ có một trong hai điều đó, hành giả không thể thành tựu chứng ngộ.

Công đức là một sự tích tập trong ý niệm. Việc cúng dường cho Đức Phật hay bố thí cho người nghèo sẽ dẫn tới tích tập công đức. Nếu ta không tích tập đầy đủ công đức, những dấu hiệu sẽ xuất hiện chẳng hạn như sẽ có nhiều chướng ngại. Chẳng hạn như mặc dù ta có một ý định tốt đẹp, nhưng hóa ra kết quả có thể không như điều ta hy vọng.

Trí tuệ thì không cụ thể. Nó được tích tập nhờ việc lắng nghe những giáo lý, suy niệm và thiền định về chúng.

Từ quan điểm của Đại thừa, thiền định Bồ Đề tâm là thực hành chính yếu để giảm thiểu những ác hạnh. Bởi hầu hết những điều tiêu cực mà ta mắc phạm là do bảo vệ tự lợi của ta, vì thế thiền định tự hoán đổi vì lợi lạc của người khác rất hiệu nghiệm trong việc phát triển Bồ Đề tâm. Ta có thể giảm bớt sự tiêu cực bằng thiền định hoán đổi hạnh phúc của riêng ta để nhận lãnh những đau khổ của người khác.

Tóm lại, nghiệp và những kết quả của nó được hoàn toàn nhìn thấy ở quanh ta. Nhiều chủng loại thú vật khác lạ và đa tạp hiện diện trên trái đất là do bởi nghiệp của chúng. Nếu bạn muốn có một tái sinh tuyệt hảo, hãy thiền định về sự nhân nhượng. Nếu bạn muốn có năng lực để làm lợi lạc người khác, hãy tôn kính Lạt ma hay những bậc siêu phàm khác. Nếu bạn muốn có niềm tin và lòng can đảm, bạn không nên kiêu ngạo

và chấp ngã. Nếu muốn thoát khỏi bệnh tật và đau khổ, hãy từ bỏ những hành động tiêu cực. Nếu muốn có hạnh phúc, hãy thiền định về lòng từ ái-thiện tâm. Nếu muốn có một giọng nói du dương, bạn nên nói sự thật. Nếu muốn có những phẩm tính tốt lành, hãy phục vụ một thiện tri thức, hoàn thiện thiền định An định và Nội quán, và hãy phân tích bản ngã với trí tuệ phân biệt. Nếu bạn muốn tái sinh trong những cõi cao, hãy thiền định về Bốn Tâm Vô lượng (Từ, Bi, Hỷ và Xả). Cuối cùng và là điều quan trọng nhất, nếu muốn được tái sinh làm người, bạn nên thực hành Mười Thiện hạnh (Thập Thiện).

## **NHỮNG LỖI LÀM CỦA SINH TỬ**

Được đặt căn bản trên những hành động tích cực, tiêu cực và trung tính mà chúng sinh đã thực hiện, họ được tái sinh trong một trong sáu cõi sinh tử (chu kỳ đau khổ mà chúng sinh sống trong đó.)

Chúng ta sẽ bắt đầu với ba trạng thái hiện hữu thuận lợi hơn. Trong Cõi Người, những cá nhân đau khổ bởi Bốn Dòng Sông Lớn: Sinh, Lão, Bệnh và Tử. Trong Cõi Trời, chúng sinh đau khổ vì bị mất vẻ duyên dáng. Năm ngày trước khi chết, khuôn mặt một vị trời (thiên) hay thiên nữ bắt đầu xuống sắc. Họ bắt đầu có mùi hôi và những tràng hoa của họ héo úa. Họ có những thị kiến về các cõi thấp mà họ sẽ tái sinh. Họ trở nên tuyệt vọng và buồn bã bởi họ đã sống ở Cõi Trời quá lâu. Vì thế, bị xao lãng bởi sự hỉ lạc và an bình của định trong nhiều kiếp, họ không bao giờ chịu dành thời gian để thực hành Pháp. Trong Cõi A tu la (Bán Thần), những chúng sinh đau khổ vì tranh đấu và không hòa hợp, được khơi dậy bởi một thái độ ganh tị.

Kế tiếp là ba trạng thái hiện hữu ít thuận lợi, là nơi chúng sinh phải chịu đau khổ thường xuyên hơn. Trong Cõi Súc sinh, những thú vật đau khổ vì sợ hãi. Chúng ăn nuốt lẫn nhau, hay trở thành nô lệ và bị ăn thịt. Ta có thể nhìn thấy nỗi khổ trong cõi này hết sức sống động. Trong Cõi Ngạ quỷ, sự đói khát khiến chúng sinh đau khổ. Mặc dù có thể nhìn thấy thức ăn nhưng họ không ăn được. Nếu họ nuốt một ít đồ ăn, nó sẽ đốt cháy cổ họng và làm bao tử họ thường xuyên trống rỗng. Trong Cõi của những chúng sinh Địa ngục, cái nóng và lạnh hành hạ chúng sinh. Họ phải chịu đau khổ trong một trong tám địa ngục lạnh (chẳng hạn những vết phỏng rộp vỡ ra hay răng đánh lập cập) hoặc tám địa ngục nóng. Cũng có những Cõi Địa ngục không thường xuyên và Địa ngục lân cận. Chúng ta có thể nhìn thấy một số Địa ngục đó, chẳng hạn những con vật kỳ lạ nhỏ bé sống dưới những tảng đá hay những côn trùng sống rất lâu dưới mặt đất. Trong những địa ngục không thường xuyên này, chúng sinh chết và bị tái sinh liên tục ở đó trong một thời gian rất dài.

Không một chúng sinh nào thoát khỏi đau khổ, dù đó là đau khổ trong tinh thần hay thể xác. Để thấu hiểu nỗi khổ của những cõi thấp, ta phải nhận dạng sự đau khổ hiện diện quanh ta. Như một người chăn nuôi gia súc, hãy nghĩ tưởng chắc hẳn trâu bò phải đau đớn biết bao khi bị giết để lấy thịt. Như một người thợ săn, hãy suy niệm một con vật cảm nhận ra sao khi bị săn đuổi và cuối cùng bị bắn chết.

Hãy nhận lãnh những kinh nghiệm liên quan mà ta có và chuyển hóa chúng hướng về việc thấu suốt sinh tử. Ví dụ nếu bạn cảm thấy lạnh khi đứng ngoài trời trong mùa đông mà không có áo choàng thì hãy tưởng tượng rằng chúng sinh trong những cõi địa ngục lạnh còn phải chịu giá lạnh tới đâu. Nếu một tia lửa làm phỏng ngón tay bạn, hãy nghĩ tưởng rằng trong những địa ngục nóng, chúng sinh còn đau đớn hơn thế nhiều. Nếu bạn cảm thấy đau khổ khi bị đói khát trong ba ngày, hãy tưởng tượng rằng là một naga quý thì còn tệ hại hơn biết bao.

Sự sống trong sinh tử luân hồi gồm có Ba Loại Đau khổ: (1) Nỗi khổ tràn ngập dòng tâm thức và hiện hữu trong mọi sự sống có điều kiện, (2) Khổ khổ và (3) Nỗi khổ gây nên bởi sự biến đổi, do hối tiếc khi ta mất đi những hoàn cảnh tốt đẹp và những sự vật.

***Là một con người, tâm ta không nên cứng rắn, thiếu mềm dẻo, nhẫn tâm và lạnh lẽo. Chúng ta nên suy niệm về nỗi khổ của những người khác, nhờ đó tâm ta sẽ trở nên mềm mại và dịu dàng.***

Pháp thoại được giảng vào tháng Năm, 2001

Nguyên tác: **“The Four Foundations: Thoughts which Turn the Mind Towards the Dharma”**

by **Ven. Karma Khenchen Rinpoche**

<http://www.simhas.org/teaching19.html>

Bản dịch Việt ngữ, hiệu đính tháng 5/2007 của Liên Hoa