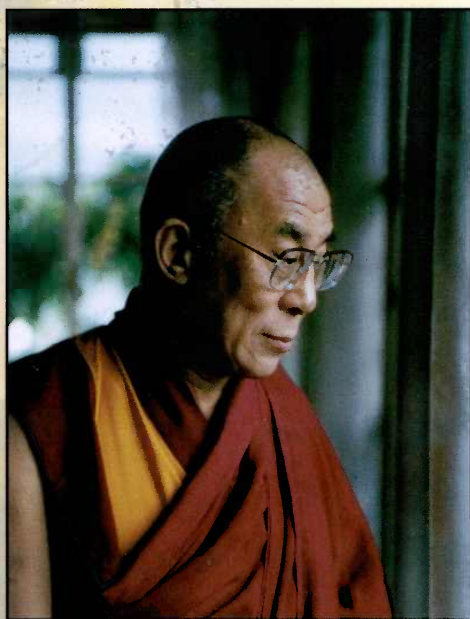


THE WAY TO FREEDOM

HƯỚNG ĐẾN
CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT



by
HIS HOLINESS THE DALAI LAMA
translated by
NGUYỄN THÚY PHƯỢNG

Bi-lingual Edition
ENGLISH - VIETNAMESE

VIỆN TRIẾT LÝ VIỆT NAM VÀ TRIẾT HỌC THẾ GIỚI



DEDICATION OF MERITS

As this book is going to press, we are all stepping into the threshold of the new millenium, the 21st century. To all the endless poverty, famine, chaos, ignorance and misery of millions of sentient beings, this book is respectfully dedicated. May peace and prosperity become an eternal condition of our earth. May everyone's Buddha nature prosper. May everyone truly escape the cycle of the rebirth shore to soon reach the other pure shore of freedom.

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Khi quyển sách này sửa soạn lên khuôn thì tất cả chúng ta đều cùng tiến vào ngưỡng cửa của một kỷ nguyên mới: kỷ nguyên thứ 21.

Xin thành kính hồi hướng công đức từ dịch phẩm này đến tất cả mọi nghèo khổ, đói khát, biến động, vô minh và khổ đau bất tận của hàng triệu triệu chúng sinh. Xin khẩn nguyện để: hoà bình, thịnh vượng trở thành một hiện thực thường hằng của tinh cầu chúng ta; để Phật tánh của mọi hữu tình đều được bừng vỡ sung thịnh; để tất cả chúng sanh đều được rớt ráo xa lìa bến bờ luân hồi sinh tử và chóng đạt đến cảnh giới thanh tịnh giải thoát.

NGUYỄN THÚY PHƯỢNG
Nguyệt Tuệ Huy



THE LIBRARY OF TIBET
THE PATH TO ENLIGHTENMENT

THE WAY TO
FREEDOM

by

*His Holiness
The Dalai Lama*

*translated by
Nguyễn Thúy Phương*

Bi-lingual Edition
ENGLISH - VIETNAMESE

VIỆN TRIẾT LÝ VIỆT NAM VÀ TRIẾT HỌC THẾ GIỚI
Buddhist Calendar 2543
Solar Calendar 1999

The Way To Freedom. Copyright©1994
by The Library of Tibet, Inc.
Hương Đến Con Đường Giải thoát. Copyright©1999
by Nguyễn Thúy Phương
All rights reserved.
Printed in the United States of America.
No part of this book may be used
or reproduced in any manner whatsoever
without written permission, except in the case
of brief quotations
embodied in critical articles and reviews.
Email: thuyphuong@earthlink.net

Library of Congress Cataloging - in - Publication Data

ISBN: 0-9674295-0-1

LOCN: 99-90996

Viện Triết Lý Việt Nam và Triết Học Thế Giới
424 So. Ramona Ave. Monterey Park, CA 91754 USA
Phone: (626) 288-5359
Fax: (626) 572-8741

PART I

ENGLISH

THE WAY TO FREEDOM

THE LIBRARY OF TIBET

THE WAY TO
FREEDOM

by

*His Holiness
The Dalai Lama*

GENERAL SERIES EDITOR, John F. AVEDON
EDITOR, DONALD S. LOPEZ, JR.

CONTENTS

PART I - ENGLISH

ACKNOWLEDGMENT	13
FOREWORD	17
INTRODUCTION	23
CHAPTER 1 THE TEACHING	31
CHAPTER 2 THE TEACHER	53
CHAPTER 3 THE OPPORTUNITY	67
CHAPTER 4 DEATH	79
CHAPTER 5 REBIRTH	101
CHAPTER 6 REFUGE	115
CHAPTER 7 KARMA	129
CHAPTER 8 THE FOUR TRUTHS	153
CHAPTER 9 THE BODHISATTVA IDEAL	177
CHAPTER 10 THE BODHISATTVA DEEDS	205

PART II - VIETNAMESE

FROM PAGE 235

ACKNOWLEDGEMENTS



With deep gratitude, I now prostrate my appreciation to:

□ His Holiness the Dalai Lama and to the Most Venerable Lhakdor at the Library of Tibet for the generous permission to translate this *book THE WAY TO FREEDOM* from English to Vietnamese.

□ The Most Venerable Thinlay Topgyal (Abbot), the Most Venerable Lobsang Ngawang (Vice Abbot), Venerable Tashi (Administrator) and all the monks at Gyudmed Tantric Monastic School and Gyudmed Tantric University (Tibet) for the tireless effort, prayers and all the spiritual support that they have given me in the last few years.

□ The Most Venerable Thích Đức Nhuận, Chief Advisor of the Steering Committee of The Unified Buddhist Church of Vietnam. He is also an astute scholar, author, translator of many Buddhist scriptures, many valuable dissertations, many historical researches for his gracious foreword to my translation despite his enormous obligations to his tight schedule and despite his limited health due to age.

□ The Most Venerable Thích Quảng Độ, President of the Unified Buddhist Church of Vietnam. He is also an eminent scholar, author, translator of many profound Buddhist scriptures for his loving – kindness and his compassion to encourage me in my study of Buddhism and in my commitment to engage with the path.

□ Venerable Thích Thiện Trì, Chairman of Council of Vinaya and Commissioner for the clergy of The Vietnamese American Unified Buddhist Congress in the United States of America. He is also a translator of many sacred Buddhist Sutras. My thanks go to him for inspiring me to take refuge with The Triple Gems and my sincere prayers also go to wish him a speedy recovery from his illness and best of success in his devotion.

□ Venerable Thích Viên Lý, Assistant of the Vice President and Vice Secretary General of The Unified Buddhist Church of Vietnam; he is also Secretary General of The Vietnamese American Unified Buddhist Congress in the United States of America for his great compassion to create countless opportunities for me to overcome all arduous obstacles so that this book could be possible.

Nguyễn Thúy Phương

Nguyệt Tuệ Huy

2543-1999

FOREWORD



*Buddhism is a religion of the truth.
Buddha is a great healer.*

The three Collections of the Buddhist Canon consists of 84,000 wonderful Dharma Paths, which are 84,000 miraculous medications to be used to cure 84,000 kinds of “illness caused by delusions” of sentient beings. It therefore, brings about harmony and happiness to those who *BELIEVE IN* and who *APPLY* that endless source of awakened and liberated Dharma lights during the course of their ordinary lives.

“The Way to Freedom”⁽¹⁾ is one of the Dalai Lama’s great teaching volumes which could bring peace to life. People from all walks of life, all around the world are currently welcoming it with full admiration and pleasure.

This volume consists of ten chapters. For instance, in chapter IV – “THE DEATH,” he taught:

- *“A practitioner of the Dharma thinks daily about death, reflects upon the sufferings of human beings, the suffering at the time of birth, the suffering of aging, the suffering of sickness and the suffering of death. Everyday, tantric practitioners go through the death process in imagination. It is like mentally dying once everyday⁽²⁾.”*

Because of their familiarity with it, they will be quite prepared when they actually meet with death....”

- *“If you reflect upon death, you will begin to make your life meaningful....”*

- *“It is just like you have to go through a very dangerous and frightening terrain (The DEATH)....”*

Upon mentioning “THE DEATH,” he taught that people should diligently fulfill the virtuous deeds in this life so he or she could rely on these as a good fruition for many future lives.

Upon taking a vow to follow the Bodhisattva’s path, a Buddhist disciple should learn how to forget his “SELF” – so that he can serve the True Buddhist Law and serve all beings...: a Buddhist disciple should know to suffer before his fellow beings suffer and enjoy after the joy of others.

Examining carefully every single thought and single word of the supreme monk’s collection – The Way to Freedom – we see each thought and each word is overflowing with LOVE for human beings and for all beings. It is just like a bunch of beautiful lotus flowers, blooming and exhaling their fragrance to refresh all the painful spirits and it is just like sunshine, causing all dark clouds of life to disappear.

Today, Nguyễn Thúy Phượng - Nguyệt Tuệ Huy is devoting herself to translating the above mentioned textbook from English to Vietnamese; this is a genuine contribution of her share to the “Propagating the Dharma for

the sake of others' mission." I praise her deeds and highly recommend this to all readers.

Written at Giác Minh Pagoda, Saigon

Springtime of 2543-1999

Thích Đức Nhuận

Note from the foreword's person:

(1) *Original English Version*

(2) A *BIG DEATH* (大死一番) means a person should let all the evil and wrongful habits as Greed, Hatred, Ignorance die... so that he or she can be reborn as a new person: a person with perfect virtue, who leads a life as wholesome as a lotus which has risen from the dirty mud, yet is has stayed clean. That life is a life filled with *BUDDHA MIND*.

INTRODUCTION



To practice Buddhism is to wage a struggle between the negative and positive forces in your mind. The meditator seeks to undermine the negative and develop and increase the positive. The teachings in this book are meant to transform the mind; to read or listen to a single passage can bring great benefit.

There are no physical markers by which to measure progress in the struggle between the positive and negative forces in consciousness. Changes begin when you first identify and recognize your delusions, such as anger and jealousy. One then needs to know the antidotes to delusion, and that knowledge is gained by listening to the teachings. There is no simple way to remove delusions. They cannot be extracted surgically. They have to be recognized, and then, through the practice of these teachings, they can be gradually reduced and then completely eliminated.

These teachings offer the means to free oneself from delusions — a path that eventually leads to freedom from all suffering and to the bliss of enlightenment.

The more one comes to understand the Dharma, or Buddhist teachings, the weaker will be the grip of pride, hatred, greed, and other negative emotions that cause so much suffering. Applying this understanding in daily life over a period of months and years will gradually trans-

form the mind, because, despite the fact that it often seems otherwise, the mind is subject to change. If you can compare your state of mind now to your state of mind after you have read this book, you may notice some improvement. If so, these teachings will have served their purpose.

In the present eon, the Buddha appeared over 2,500 years ago in the form of Shakyamuni, the sage of the Shakya clan. He took ordination as a monk and engaged in arduous yogic practices. Seated in meditation under a tree in a place called Bodh Gaya in northern India, he achieved complete enlightenment. Subsequently, he gave myriad teachings designed to suit our diverse interests and dispositions. Some he taught how to gain a better rebirth and others how to gain liberation from the cycle of birth and death. The extensive and profound scriptures containing those teachings, called sutras, outline the methods and means to bring happiness to all beings. Derived from the Buddha's experience and logically sound, these teachings can be practiced and tested by anyone.

In Tibet, the Buddhist teachings were compiled to reveal the stages of the entire path to enlightenment in a single book. In the past, many people have been able to achieve the state of complete enlightenment by relying on these same instructions; they are suited to anyone with an untamed mind. Though we realize the harm caused by our delusions, such as the damage done to ourselves and others when we act out of anger, we still fall under their influence. Thus an untamed mind throws us recklessly into the abyss instead of stopping when it sees the edge.

We have been propelled into this cycle of suffering by our delusions and the actions they provoke, which are known as karma. Because of the cause-and-effect relation between our actions and our experience, we spend our lives enduring all sorts of ups and downs, in trouble and confusion. To be totally free from the weight of past deeds and from the thralldom of desire, hatred, and ignorance is called liberation, or nirvana. When we are able to eliminate delusions and karma by realizing the natural purity of the mind, total peace follows and we gain complete freedom from the cycle of suffering.

If we can do good deeds, such as saving the lives of animals under threat of death, we can accumulate the conditions necessary for gaining rebirth as a human being. If we undertake the serious practice of the Dharma, we will be able to continue our spiritual progress in our lives to come. But this life is precious and unpredictable, and it is important to engage in practice while we have the opportunity. We never know how long that opportunity will last.

What we do now, according to the law of karma, the principle of cause and effect, has consequences for the future. Our future is determined by our present state of mind, but our present state of mind is overrun by delusions. We should aspire to achieve enlightenment. If that is not possible, we should seek to gain freedom from rebirth. If that is not possible, we should at least plant the seeds for a favorable rebirth in the next life, without falling into lower realms of existence. At this auspicious juncture, when we are free of obstacles to hearing and

practicing the Dharma, we must not let this rare opportunity pass.

However, freeing ourselves from suffering is only part of the quest. Just as you do not want even the slightest suffering and want only happiness, so also does everyone else. All beings are equal in the sense that all have a natural tendency to wish for happiness and freedom from suffering. All beings have the same right to happiness and freedom from suffering. Knowing this and still working only for our own liberation makes the accomplishment a small one. But if our underlying motivation is to be able to help others, we can attain the omniscient state and with it the capacity to benefit every living being. We can become Buddhas ourselves.

If our present state of mind is poor and our capacity limited, how can we fulfill the wishes of others? The mere wish to help them is not enough. First we must achieve the ability to perceive the diverse aspirations of others. In order for our perception to be clear, we must eliminate all the faults that prevent us from seeing things as they are. The obstacles to omniscience are the imprints left by such delusions as desire, anger, pride, and ignorance. Even after delusions have been eliminated the mind retains their imprints. But because the true nature of the mind is clear, pure, and knowing, it is possible to purify the mind thoroughly and so attain that clarity of awareness known as omniscience.

The principal motive impelling the Buddha to achieve all his great qualities of body, speech, and mind was com-

passion. The essence of our practice too should be the wish to help others. Such an altruistic wish is naturally present within our hearts in the acknowledgment that others are just like us in wishing to be happy and to avoid suffering. It is like a seed, which we can protect and help to grow through practice. All the teachings of the Buddha essentially try to develop this kind heart and altruistic mind. The Buddha's path is founded on compassion, the wish that others be free from suffering. This leads us to the understanding that the welfare of others is ultimately more important than our own, for without others, we would have no spiritual practice, no opportunity for enlightenment. I do not claim to have great knowledge or high realization, but remembering the kindness of my teachers, who gave these instructions to me, and with concern for the welfare of all beings, I offer these teachings to you. □

CHAPTER 1

THE TEACHING



The Buddha arose from meditation 2,500 years ago after attaining enlightenment. The subject of his first teaching was the Four Noble Truths. The First Noble Truth was the truth of suffering, the fact that our happiness is constantly passing away. Everything we have is subject to impermanence. Nothing within what we commonly think of as real is permanent. Ignorance, attachment, and anger are the causes of our relentless suffering. Thus the Second Noble Truth is to understand this cause of suffering. When you eliminate the root of suffering (the delusions), you achieve a state of the cessation of suffering—the Third Noble Truth, or nirvana. The Fourth Noble Truth is that there exists a path leading to the cessation of suffering. In order to achieve that state within your own mind, you must follow a path.

It is not until we understand the law of karma, or cause and effect, that we are inspired to embark on the path to end suffering. Negative thoughts and actions produce negative results and conditions, just as positive thoughts and actions produce positive results and conditions. When we develop deep conviction in the law of cause and effect, we will be able to perceive the causes and conditions of our own sufferings. Our present happiness or unhappiness is nothing more or less than the result of previ-

ous actions. The sufferings themselves are so obvious that our experience testifies to their existence. We will therefore develop the realization that if we do not desire suffering, then we should work to uproot its causes now. Through understanding suffering and its origins we can perceive the possibility of eliminating ignorance, which is the root cause of suffering, and we can conceive of a state of cessation, a total cessation of this ignorance and the delusions induced by it. When our understanding of cessation is perfect, we will develop a strong and spontaneous desire to reach such a state. Our understanding should be so profound that it shakes our whole being and induces in us a spontaneous wish to gain it. Once we develop this spontaneous wish to achieve cessation, an immense appreciation for the beings who have realized this cessation within their own minds develops. The recognition of the Buddha's accomplishments becomes powerful. The benefits and beauty of his teachings become clear.

This teaching of the stages of the path to enlightenment came to Tibet from India. Buddhism did not come to Tibet until the eighth century, but in the ninth century its practice was outlawed by King Lang-dar-ma. He closed the monasteries, which had been the primary center for teachings, as the Chinese have done today. Lang-dar-ma's destruction of Buddhism was extensive, but it was still possible to practice in remote regions, and the tradition was preserved. In the eleventh century, confu-

sion arose over the existence of two approaches to the practice of the teachings. There was *sutra*, or the path of study and practice by which it takes many lifetimes to achieve enlightenment, and *tantra*, the secret practices by which enlightenment can be achieved even in one lifetime. In the eleventh century, an Indian monk named Atisha became famous for his ability to explain the Buddha's teachings and to defend them in debates with non-Buddhist philosophers. He was able to bring together all the diverse Buddhist philosophical positions that had developed over the centuries as well as the lay and monastic systems of practice. He was regarded as a nonpartisan and authoritative master by all the philosophical schools.

At that time the king of western Tibet, inspired by the great Buddhist faith of his ancestors, read many texts and found what he thought were contradictions among the different systems, especially regarding *sutra* and *tantra*. Many Tibetans at that time, due to a misunderstanding of the role of ethics in the two systems, thought that the practices of *sutra* and *tantra* could not be undertaken by one person. Yet the king was aware that when Buddhism had arrived in Tibet in the eighth century, the two systems had coexisted peacefully. The Indian master Shantarakshita had spread both the practice of monastic discipline and the vast and compassionate practices of *sutra*. At the same time the great yogi, Padmasambhava, was spreading the practices of *tantra* and taming the malevo-

lent forces that plagued Tibet. These two masters undertook the practices of the Dharma together, without any hostility between them. Realizing that India was the source of the practice of sutra and tantra, the king sent twenty intelligent students from Tibet to study in India with the idea that they would return and clarify the teachings for Tibetans. Many of them died on the way, but two returned and reported to the king that in India the practice of sutra and tantra was undertaken without any difficulties between them. They found the great master, Atisha, at the monastery of Vikramashila in Bengal. Atisha, these students felt, was the one who could help Tibet.

The king himself went in search of enough gold to meet the expenses of inviting this master from India, but he was captured by a king who was hostile to Buddhism. He was given the choice between his life and his search for the Dharma. When he refused to give up his search, he was imprisoned. His nephew tried to rescue him, but the king said, "You should not bother about me. Do not waste a single gold coin on my ransom. Use all the gold to invite Atisha from India." The nephew did not obey his uncle and eventually offered the king's weight in gold as ransom. But the kidnapper refused it, saying the nephew had brought gold equal only to the weight of his uncle's body, but not enough for his head. He refused to release the prisoner until he had brought more gold. The nephew then told his uncle what had happened. "If I wage a war to rescue you," the nephew

explained, "there will be great bloodshed. So I will try to collect the gold for your head. Please pray that I will be successful." His uncle replied, "It is my wish to bring the light of the Dharma to Tibet to clarify all doubts and contradictions. If my wish is fulfilled, even if I have to die here, I will have no regrets. I am an old man; sooner or later I will have to die. I have taken rebirth over many lifetimes, but it is very rare that I have been able to sacrifice my life for the sake of the Dharma. Today I have been granted that opportunity. So send word to Atisha himself telling him that I have given up my life so that he could be invited to Tibet and that my last wish is that he come to Tibet and spread the message of the Buddha and clarify our misunderstandings." Hearing his uncle's determination, the nephew was greatly moved. With tremendous sadness he bade his uncle farewell.

The nephew sent a group of Tibetan translators to India in search of Atisha. The six companions, taking seven hundred gold coins, eventually arrived at Atisha's monastery, where they were taken to see the abbot. Although they did not reveal their purpose in coming, the abbot told them, "It's not that I feel possessive of Atisha, but there are very few masters like him, and if he were to leave India, there would be a great danger to the Dharma itself and therefore to the entire populace. His presence in India is very important." The Tibetan translator was at last able to see Atisha, and his eyes filled with tears. Atisha noticed this and told him, "Do not

worry. I know of the great sacrifice made by the Tibetan king on my account. I am seriously considering his request, but I am an old man and I also have the responsibility of looking after the monastery.” But Atisha eventually agreed to come to Tibet. After his arrival in western Tibet, he was requested by the king’s nephew to compose a text that would benefit the entire Buddhist teaching in Tibet. He has left us *The Lamp on the Path to Enlightenment*, which condenses all of the essential paths from the entire corpus of teachings into a form suitable to the actual needs of the Tibetan people.

In the early fifteenth century, the Tibetan teacher Tsong-kha-pa wrote a book called *Lam Rim* or *Stages of the Path to Enlightenment*. He elaborated on Atisha’s presentation and made these integrated teachings more accessible for anyone to practice. The *Lam Rim* is the basis for the teaching contained in this book.

By showing all the stages of the path to enlightenment, the *Lam Rim* also shows how all the teachings are integral — how the Dharma includes both sutra, the common path, and tantra, the secret path. Although these teachings might appear at times to be contradictory, they are without contradiction when practiced appropriately in a gradual process. All of them are important as guides for the path to enlightenment. Some people think that they can undertake esoteric practices without understanding the basic Buddhist teachings. Without the proper foundation of the common path, one can make no

progress in tantra at all. Without the compassionate wish to gain enlightenment in order to lead everyone to freedom, tantra just becomes some mantra recitation; tantric practice will be confined to playing instruments like cymbals and thigh-bone trumpets and making a lot of noise. The Perfection of Wisdom Sutra says that the practice of generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom are the only path, whether sutra or tantra, that all the Buddhas of the past traversed to enlightenment. If you give up the common aspects of the path, it is a great mistake.

Therefore, the great master Tsong-kha-pa, the author of *the Stages of the Path to Enlightenment*, advises that practitioners seek the guidance of an experienced spiritual master and strive to perceive all the teachings of the Buddha as appropriate and relevant to their practice. Those aspects that cannot immediately be put into practice should not be abandoned. Instead, ask inwardly that you may be able to put them into practice in the future. If you are able to do that, then your perspective on the Buddha's teachings will be very profound.

The entire Buddhist canon is necessary and relevant to a practitioner. When someone is painting a thangka (a Tibetan Buddhist scroll), the artist must appreciate the need for all types of paint. But that is not enough; he or she should know when each type of paint is needed, first painting the outline and then adding the colors. It is very important to know their actual sequence. Similarly, we

must know the importance of all the Buddha's teachings as well as when and how they should be practiced. When these factors are present, all obscurations and difficulties associated with your practice will be naturally eliminated.

When I talk about the practice of the Dharma, I do not mean leaving everything behind and going into isolated retreat. I simply mean that we should integrate a higher level of awareness into our daily lives. Whether we are eating or sleeping or doing business, we should constantly check our intentions, check our body, speech, mind, and actions, for even the subtlest negativity. Try to bring your day-to-day activities into line with a compassionate motivation. Infuse your acts of body, speech, and mind with the wisdom gained from hearing the teachings and from practice. But if someone is capable of giving up everything and devoting his or her life to practice, that person is worthy of admiration.

Study is like the light that illuminates the darkness of ignorance, and the resulting knowledge is the supreme possession because it cannot be taken by even the greatest of thieves. Study is the weapon that eliminates the enemy of ignorance. It is also the best friend to guide us through all our difficult times. We gain true friends by having a kind heart and not deceiving people. The friends that we make when we have power, position, and influence are friends based only upon our power, influence, and position. When we meet with misfortune and

lose our wealth, these so-called friends leave us behind. The infallible friend is study of the teachings. This is a medicine that has no side effects or dangers. Knowledge is like the great army that will help us crush the forces of our own faults. With that knowledge we can protect ourselves from committing nonvirtuous actions. Fame, position, and wealth may result from one's knowledge; but only study and practice dedicated to removing delusion brings the enduring happiness of enlightenment.

Without the knowledge of the teachings, realizations will not follow. The teachings we receive are meant to be lived. When we train a horse for a race, it should be on the same kind of track on which the race will be run. Similarly, the topics that you have studied are the very teachings you should put into practice. Study is undertaken for the sake of practice. Tsong-kha-pa says that if you are able to perceive the profound and extensive sutras as personal advice, then you will not have any difficulties in perceiving the tantras and their commentaries as personal advice to be put into practice in the process of the path leading to enlightenment. This protects us from the misconception that some sets of teachings are not necessary for practice and some sets of teachings are necessary only for scholastic achievement.

Bowing down and folding our hands before receiving teachings is a way of countering pride and conceit. Sometimes you see people who know less about the Dharma than you do but who have a greater sense of

humility and respect. As a result of your knowledge of the Dharma, you should be more humble than the other person. If you are not, then it is you who are inferior to that person. So when you study, try to check your own state of mind and integrate what you study into your way of thinking. If that is undertaken, you will reach a stage where you will be able to see some kind of effect, some change or impact within your mind. That is an indication that you are making progress in your practice and that the purpose of study has been fulfilled.

Conquering the delusions is the task of a lifetime. If we are able to engage in practice in a sustained manner, then over the months and years we will see a transformation of the mind. But if we look for instant realization or instant taming of thoughts and emotions, then we will become discouraged and depressed. The eleventh century yogi Milarepa, one of the greatest masters in Tibetan history, spent years living like a wild animal and undergoing great hardship in order to be able to achieve high realizations. If we were able to devote this kind of time and energy, then we would be able to see more quickly the benefit resulting from our practice.

So long as we have any belief in the efficacy of the teachings, it is important to develop conviction in the value of engaging in practice right away. In order to progress along the path, it is important to gain proper understanding of the path, and that can be achieved only by listening to a teaching. So develop a motivation to

achieve the completely enlightened state for the sake of all other sentient beings, and with that motivation listen to or read this teaching.

When someone teaches the Dharma, he or she is serving as the messenger of the Buddhas. Regardless of the actual realization of the master, it is important for the listener to regard the teacher as inseparable from the Buddha. Listeners should not be spending time reflecting upon the faults of the master. In the Jataka Tales it is said that one should sit on a very low seat, and with a tamed mind and with great pleasure look at the face of the master and drink the nectar of his or her words, just as patients would attentively listen to the words of the doctor. The Buddha said that one should not rely upon the person of the master but rather rely upon the teaching, the substance of his or her teaching, the message of the Buddha. It is very important to respect the teacher from the viewpoint of the sacredness of the teaching itself.

When listening to or reading teachings, we are like a vase meant to collect wisdom. If the vase is upside down, though the gods might rain down nectar, it would merely drain down the sides of the vase. If the vessel is dirty, the nectar would be spoiled. If the vase has a hole in it, the nectar would leak out. Although we might attend a teaching, if we are easily distracted, we are like a vessel turned upside down. Though we might be attentive, if our attitude is dominated by negative intentions, like listening to the teaching in order to prove superior intelli-

gence, we are like a dirty vessel. Finally, although we may be free from these faults, if we do not take them to heart, it is like letting the teachings in through one ear and out the other. After the teaching is over we will be totally blank, as though we could not take the teaching past the door when we left. This is why it is a good idea to take notes or, nowadays, use a tape recorder. The ability to retain the teachings depends upon the force of familiarity.

In a discussion with Khun-nu Lama, he vividly narrated events from his life that had taken place long before I was born. I am now fifty-nine. I tend to forget even the texts I am studying at the moment. Khun-nu Lama said that not studying constantly is due to the fault of not having joyous effort, and I think this is very true. Because of my lack of time I do not read a text often; I just read it through once and then get some kind of overall idea of what it is about. Because I have relatively good intelligence I read texts very quickly but do not read them often. As the saying goes, the person with great intelligence is like a burning field: the fire swiftly passes away.

If you read Tsong-kha-pa's *Stages of the Path to Enlightenment* nine times you will have nine different understandings of the text. When you read a newspaper article once, there is often no point in reading it again; you do not enjoy it, you just feel bored. When you read profound and eloquently written texts for the second,

third, and fourth times, you sometimes feel surprised that you missed this or that point, although you have read it many times before. Sometimes you get a new understanding and different perspective, so constant familiarity is the main method for not forgetting. Those who wish to achieve omniscience should be single-pointed, attentive, and mentally humble, motivated by a wish to help other sentient beings, paying full attention with their minds, looking at the spiritual master with their eyes, and listening to the spiritual master with their ears.

It is also important to listen to teachings with a proper attitude. First, you should recognize yourself as a patient and the teacher as the doctor. The great Indian poet Shantideva says that when we are afflicted by ordinary illnesses, we have to follow the word of the doctor. Since we are afflicted by hundreds of illnesses caused by delusions like desire and hatred, there is no question that we should follow the word of a teacher. Delusions are very insidious. When a delusion like anger is present, we lose control. Worries due to attachment keep us from sleeping or enjoying a meal. Just as the patient would treat the medicines given by the doctor as very precious, taking care not to waste them, in the same manner teachings given by a spiritual master should be preserved as precious.

In order for the patient to get rid of the illness, he or she has to take medicine. Just simply having medicine in a bottle will not help. Similarly, in order to free our

minds from the chronic disease of delusions, we have to put the teachings into practice, and it is only through practice that we will be able to free ourselves of the disease of delusion. Even over the short term, the greater the force of your patience, the less will be your anger and the greater the force of your respect for others. As your pride and conceit diminish, the influence of the delusions slowly decreases. Tsong-kha-pa says that someone suffering from the chronic disease of leprosy cannot get rid of it by taking medicine once or twice; it has to be taken continuously. In the same way, our minds have been under the constant grip of delusions since beginningless time. How can we expect to free them simply by undertaking practice once or twice? How can we expect to cure an illness by simply reading a medical text?

Within Tibetan Buddhism there are four schools: Nyingma, Sakya, Geluk, and Kagyu. It is a great mistake to claim that one of these schools is superior to the others. They all follow the same master, the Buddha Shakyamuni; they have all combined the systems of sutra and tantra. I try to cultivate a faith and admiration for all the four schools. I do it not just as a diplomatic gesture, but out of strong conviction. It also befits my position as Dalai Lama to know enough about the teachings of all four schools to be able to offer advice to those who come to me. Otherwise, I am like a mother with no arms watching a child drown. There was a Nyingma meditator who once came and asked me about a certain practice

that I did not know well. I was able to send him to a great master who could answer his question, but I felt depressed that he had come sincerely seeking a teaching from me and I could not fulfill his wish. It is one thing if another's wish is beyond one's ability to fulfill, but so long as it is within one's own ability, it is very important to meet the spiritual needs of as many sentient beings as possible. We must study all the aspects of the teachings and develop admiration for them.

Nor should we consider Tibetan Buddhism to be superior to other forms of Buddhism. In Thailand, Burma, and Sri Lanka the monks have a true commitment to the practice of monastic discipline, and, unlike Tibetan monks, they still maintain the custom of begging for meals, which was practiced 2,500 years ago by the Buddha and his disciples. In Thailand I joined a group of monks on their rounds. It was a hot, sunny day, and because the tradition is to go without shoes, my feet really burned. Apart from that it was inspiring to see the practice of the Thai monks.

These days many people see only negativity in the practice of a spiritual tradition or religion. They see only how religious institutions exploit the masses and take away their possessions. However, the faults they see are not faults of the traditions themselves, but of the persons who claim to be followers of such traditions, like the members of monasteries or churches who use spiritual excuses for bettering themselves at the expense of other

adherents. If spiritual practitioners themselves are careless, it reflects on everyone involved in that practice. Attempts to correct institutionalized faults are often misconstrued as an attack on the tradition as a whole. Many people conclude that religion is harmful and cannot help them. They reject any form of faith. Others are totally indifferent to spiritual practice and are satisfied with their worldly way of life. They have physical and material comforts and are neither for nor against religion. Yet all are equal in that they have the instinctive wish to gain happiness and avoid suffering.

If we abandon spiritual practice, or in this case Buddhism, we no longer give credence to the law of karma and will cease to perceive our misfortunes as the consequence of past negative actions. They appear perhaps as manifestations of faults within society or the community or the result of the action of a friend. We then go about blaming others for things that may even seem clearly to be our own fault. This blaming will reinforce self-centered attitudes, like attachment and hatred. Through association with such deluded attitudes, we become attached to our belongings and beset by mistrust or even paranoia. The Chinese Communists abandoned religion for the sake of what they saw as liberation. They call each other comrade and in the past made great sacrifices in the struggle for the liberation of their country. But after gaining power, they created political rivalries and now often fight against each other. One tries to take advantage of the other, and eventually one destroys the

other. Although socialism has the noble aim of working for the common welfare of the masses, the means for achieving that end have antagonized the community, and the attitude of the people has become confrontational. In this form, Communism has become so destructive that all the energy of the government is directed toward repression rather than liberation.

In contrast to the Communists, many great practitioners have traveled the Buddhist path and led their lives on the basis of love and compassion. With such motives your basic intention would be to work for the benefit of sentient beings, for whose sake you are trying to cultivate positive states of mind. Even if the damage done by the Chinese Communists in Tibet and China had been matched by an equally extensive positive program, I doubt that they would have been able to contribute much to the betterment of society because they lack the motivation of great compassion. When we look at Karl Marx's own life and the actual origin of Marxism, we find that Karl Marx underwent great sufferings during his lifetime and advocated constant struggle to topple the bourgeois class. His outlook was based on confrontation. Because of that primary motive, the entire movement of Communism has failed. If the primary motive had been based on compassion and altruism, then things would have been very different.

Many who are indifferent to any form of spiritual practice are materially well off in some developed coun-

tries, but even then they are completely unsatisfied. Although they are affluent they are not content. They suffer the anguish of wanting more, so that although they are materially wealthy, they are mentally poor. It is when they find that they cannot achieve whatever they wish for that the trouble really starts. They become depressed and anxiety creeps in. I have talked with some of my friends who are very wealthy, but because of their material outlook on life, they are absorbed by business and make no room for a practice, which might help them gain some perspective. In the process they actually lose the dream of happiness, which money was to have provided.

In Buddhist practice, instead of avoiding these sufferings we deliberately visualize them—the sufferings of birth, the sufferings of aging, the sufferings of fluctuations in status, the sufferings of uncertainty within this lifetime, and the sufferings of death. We try deliberately to think of them so that when we actually do face them, we are prepared. When we meet with death, we will realize that our time has come. That does not mean that we would not protect our bodies. When we are sick we take medicines and try to avert death. But if death is unavoidable, then the Buddhist will be prepared. Let us set aside for the moment the question of life after death, liberation, or the omniscient state. Even within this lifetime, thinking about the Dharma and belief in the Dharma has practical benefits. In Tibet, although the Chinese have meted out such systematic destruction and torture, the people still have not lost their hope and their deter-

mination. I think it is because of the Buddhist tradition.

Although the destruction of Buddhism has not gone on as long under Chinese rule as it did under Lang-dar-ma in the ninth century, the extent of destruction is far greater. When Lang-dar-ma had destroyed the Dharma, it was Atisha who came to Tibet and restored the entire practice of Buddhism. Now, whether we are capable or not, the responsibility has fallen on all of us to restore that which has been systematically destroyed by the Chinese. Buddhism is a treasure meant for the entire world. To teach and to listen to this teaching is a contribution to the wealth of humanity. There might be many points that you are not able to practice immediately, but keep them in your heart so that you will be able to practice them next year or after five or ten years, as long as the teachings are not forgotten.

Although we exiled Tibetans are struck by the tragedy of losing our country, we remain generally free from obstacles in the practice of the Dharma. In whatever country we reside, we have access to the Buddha's teachings through exiled teachers, and we know how to create conditions conducive to meditation. Tibetans have been doing this since at least the eighth century. Those who remained in Tibet after the 1959 Chinese invasion have had to undergo great physical and mental suffering. Monasteries were emptied, great teachers were imprisoned, and the practice of Buddhism became punishable by imprisonment or even death.

We must use all opportunities to practice the truth, to improve ourselves, instead of waiting for a time when we think we will be less busy. As Gung-thang Rinpoche said, the activities of this world are like ripples on a pond: when one disappears another emerges; there is no end to them. Worldly activities do not stop until the time of death; we should try to search for a time within our own daily lives to practice the Dharma. At this juncture—when we have obtained the precious human form and have met with the Dharma and have some faith in it—if we are not able to put the Dharma into practice, it will be difficult for us to undertake its practice in future lifetimes, when we will not have such conditions. Now that we have met with such a profound system, in which the entire method for the achievement of the enlightened state is accessible, it would be very sad if we did not try to make the Dharma have some impact on our lives. □

CHAPTER 2

THE TEACHER



Infinite numbers of Buddhas have appeared in the past, and we have not had the fortune of meeting them. Buddha Shakyamuni came to care for the sentient beings of this degenerate time. He appeared in this world 2,500 years ago and has since shown many sentient beings the path to freedom from the cycle of suffering. We, however, did not have the fortune to meet him and come under his guidance and so are left with untamed, ordinary minds. There have been many great masters in India and in Tibet who achieved the completely enlightened state. Many other great masters have achieved high realizations, while others just managed to enter the path.

The teachings have been present for many centuries now, but what is important about the presence of the Dharma is not its continuity over time, but whether or not it is present in our own minds, whether it is alive in our actions. If we are satisfied merely that the teaching of the Buddha still exists in the world, then there is danger of its deteriorating because no one will be able to speak from the experience of practice. After the passing away of the Thirteenth Dalai Lama in 1933, the Tibetans isolated themselves. Despite the great transformation taking place in other parts of the world, Tibetans shut themselves in and left

themselves open to invasion by the Chinese. Tibetan Buddhism is now vulnerable to degeneration since the dispersal of the Tibetans, so it is very important to really put effort into the practice of the Dharma at this time. At such critical moments, it is the spiritual master who protects us and sustains us. It is the guru who introduces us to the vast and profound teachings set forth by the Buddha himself in a manner suited to our understanding.

Although all the Buddhas are actively engaged in working for the benefit of other sentient beings, whether or not we will be able to enjoy such benefits depends upon how we relate to our spiritual master. The spiritual master is the only door to enlightenment because he or she is the living teacher to whom we can relate directly. Meeting with a spiritual master is not enough if we do not follow the advice given about practice and how to lead our lives. If we have the good fortune to encounter these teachings, it means that we are free from most of the major obstacles to the practice of the Dharma, so it is important to make the remaining part of our lives meaningful by engaging in spiritual practice. If we take the initiative now, the likelihood is that we will be able to progress along the path.

The practice of any path should be based on comprehensive and authentic instructions. We must consider carefully what kind of practice we would like to undertake and what kind of teachings we want to base our practice on. The great Tibetan scholar Sakya Pandita

(1182-1251) used to say that people take great care over worldly matters like buying a horse. Thus when you are choosing to practice the Dharma it is important to be even more selective about the practice and the teacher, because the goal is Buddhahood, not transportation. Whether or not the teacher is authentic does not depend upon on the ability to quote from Buddhist texts. You should analyze his or her words and actions. Through constant close analysis you will be able to develop deep admiration for that person.

The Tibetan master Po-to-wa (1031-1106) said that the starting point of the entire path is learning to take the advice of a spiritual master and that the slightest experience of realization and the slightest diminishment in delusion all come as a consequence of the teachings of the spiritual master. If we cannot manage our affairs without the guidance of a good lawyer, there is no question of the importance of a spiritual master if we are to follow the unfamiliar path to Buddhahood.

There are cases of people with great intelligence who seem to be very clever, but the moment they direct their attention toward the Dharma their minds become numb. This indicates that they have not accumulated sufficient positive potential. There are also cases of people who are very intelligent and have great knowledge of the Dharma, but this knowledge does not affect their minds. They do not put what they know into practice. In this context, the spiritual master is very important. High rea-

lization especially can be gained only through the gradual guidance of a spiritual master who has authentic experience. The teacher becomes a role model and source of inspiration for our practice. It is possible to develop strong conviction by reading texts related to the practice of compassion, but when we meet a living person who has practiced it and who can teach us the practice of compassion from his or her own experience, it inspires us more powerfully.

Tsong-kha-pa says that unless the mind of the teacher is tamed, there is no hope of the teacher's taming others. Teachers should be restrained in their demeanor; their minds should be protected from distractions by the power of concentration. They should be equipped with the faculty of wisdom, penetrating the appearance of phenomena. If one possesses higher training in ethical discipline, one's mind is said to be tamed. In the Pratimoksha Sutra, the sutra dealing with monastic vows, the mind is compared to a wild horse, and the practice of ethics is compared to the reins by which this wild horse is tamed. So when the untamed mind departs from the path and indulges in negative actions, this wild horse should be tamed by using the rein of ethics, restraining the body and mind from negative actions.

A qualified teacher must also be skilled in the higher training of concentration evidenced by the constant application of mindfulness and introspection. Those who have lived recently in Tibet have gained great experi-

ence in the application of mindfulness and introspection, because even the slightest physical expression of dissent angers the Chinese regime. They have to be constantly mindful and alert to whether they are transgressing some rule. A teacher must also be completely pacified by the higher training in the wisdom of understanding the illusionlike nature of phenomena.

Tsong-kha-pa says that having only tamed one's mind is not sufficient; one should have knowledge of the teachings as well. The lama Drom-ton-pa (1005- 1064) used to say that when a great teacher speaks on one specific topic, he or she should be able to relate it to the entire canon of the path to Buddhahood. Teachers should be able to turn their understanding of an entire topic into an instruction that is beneficial and easy to apply. Just as the scriptures say, the Buddhas cannot wash away the negative actions of others, nor can they remove the sufferings of others, nor can they transfer their realizations to us. It is only by showing the right path for us to follow that the Buddhas can liberate sentient beings.

The very purpose of teaching others is to help them understand. Therefore, it is important to have an appealing style of speaking, to do what is necessary to get the point across. The motive for teaching should be pure—never done out of a wish for fame or material gain. If money is the motive, then the teaching becomes merely a worldly activity. Before the Chinese came in 1951, some people in Lhasa either read texts or sang songs in order to col-

lect money. It still happens in Tibet. Tourists gather around and take pictures. I think this is quite sad, because the Dharma is being used as an instrument for begging, not for spiritual advancement.

Po-to-wa said that although he had given many teachings he had never mentally accepted even the slightest compliment, because he was teaching out of his compassion for other sentient beings. He regarded it as his responsibility to teach because his primary purpose was to help others. There is no point in making others feel indebted or in accepting their thanks, because what you are actually doing is fulfilling your own pledge. When you eat your own food, there is no point in thanking yourself, because eating is something you have to do.

Tsong-kha-pa says that the spiritual masters who serve as guides on the path of enlightenment are like the foundation or root of your achievement of enlightenment. Therefore, those seeking a spiritual master should be familiar with the necessary qualifications and determine whether the teacher has those qualifications. In the world, without a proper leader we cannot improve our society. Similarly, unless the spiritual master is properly qualified, despite your strong faith, following him or her could be harmful if you are led in the wrong direction. Therefore, before actually taking someone as a spiritual master it is important to examine him or her, ask others about that person, and examine yourself. When you find that a per-

son is suitable to be a spiritual master, only then should you start regarding him or her as your spiritual master. Likewise, before the spiritual master accepts someone as a disciple, it is very important that he or she first completely fulfill the qualifications of a spiritual master.

Just because a lama has some attendants or servants does not qualify him as a spiritual master. There is a difference between being a spiritual master and being a tulku, or the reincarnation of a particular master who has been returning for generations. There are some who are both, some are tulkus but not lamas, and some are lamas but not tulkus. Within the Tibetan community tulkus occupy a high position. If they do not also have the qualities of a spiritual master, then theirs is merely social status. Within Tibetan society, and even in the West where many lamas have gone to teach, when someone is called a tulku, people immediately look up to him. But others, who are really serious practitioners, do not command much respect simply because they do not have the label tulku. The greatest Buddhist philosopher of India, Nagarjuna, is regarded as a master by all later practitioners, although he had a simple name and we have no record of his having had an entourage or private secretary. Our Tibetan lamas have long and grand-sounding names, some of which are difficult to pronounce. In fact, there is no need to have a title other than that of bhikshu (monk), which was given by the Buddha himself. These are some of the great mistakes of Tibetan society. We Tibetans do

not pay attention to the yellow monastic robes actually given by the Buddha himself but instead pay more attention to garments that are given as a mark of rank to make the person look grand. Later Indian masters wore some kind of reddish hat, and in Tibet their followers became more attentive to that red hat than to what was truly important.

The importance of finding a trustworthy teacher cannot be overemphasized, and I think Tibet's own political situation shows the folly of not being skeptical of a leader. Under the guise of being sponsors and benefactors, the Chinese established a close relationship with Tibet. We did not realize that China did so in order to portray Tibet as a province of its own country and would eventually use that argument to justify invasion. If we do not manage our affairs both spiritually and socially in a responsible manner, we will inevitably come to regret it later.

The great monk Geshe Sang-pu-wa (twelfth century) had many spiritual masters. Once, when he was traveling from eastern Tibet, he met a lay disciple giving teachings. Geshe Sang-pu-wa went to listen. When his attendants asked why he needed to go to take teachings from a layman, Geshe Sang-pu-wa replied that he had heard two points that were very helpful. Because Geshe Sang-pu-wa was able to develop admiration for and faith in many people, it was not a problem for him to have many teachers. People like us, whose minds are not yet tamed, are

likely to see faults in our spiritual master and are prone to lose faith easily. So long as we see faults in the spiritual master and so long as we are prone to lose faith as a result of seeing superficial or projected faults, it is better to have fewer spiritual masters but to relate to them well. If you do not have this problem, you are free to have as many spiritual masters as possible.

When you see the spiritual master as the embodiment of all the Buddhas and take refuge, that faith is based on admiration. When you cultivate faith by perceiving the guru as the foundation and the root of your development, that is faith based on conviction. When you develop faith in the spiritual master by following his or her words, that is called aspiring faith. Generally speaking, faith is said to be the root or foundation of all virtuous thoughts. When you are able to see your spiritual master as equal to the Buddha himself, you will be able to stop yourself from seeing your spiritual master's faults and will perceive only his or her great qualities. But faith must be based on tried and tested experience. Therefore, you should constantly and deliberately try to prevent the kind of perceptions that lead you to see faults in the spiritual master, which actually might be your own projections, and try to see great qualities within the spiritual master. It is said that although your spiritual master may not be a true Buddha in reality, if you view the spiritual master as an actual Buddha, then you will obtain inspiration as if from an actual Buddha. On the other hand, even

though your spiritual master might be a perfect Buddha in reality, if you are not able to view him or her in that way, you will receive the inspiration of an ordinary human being.

At this time, in this age of degeneration, gurus work on behalf of all the Buddhas and bodhisattvas in order to liberate all sentient beings from the cycle of suffering. It is prophesied in many tantras that in the degenerate age, the Buddha will appear in the world in the form of gurus. And in the degenerate age, their compassion must work in a more forceful manner, which can be confusing to those who expect compassion to take a certain form. If we are not receptive to the Buddha's teaching and compassion, then no teacher can help us much. But faith and conviction will open us to the power of the Buddhas, whose strong compassion is directed toward all sentient beings without exception. That includes you and me.

One teaching says, "While I was wandering in the cycle of existence, you [the Buddha] searched for me and illuminated my ignorance. You have shown me the light and released me from bondage." We can find the Buddha who is working for us by a process of elimination. Ask yourself who, among those close to you, is leading you out of the cycle of suffering caused by ignorance, attachment, and hatred. Is it one of your parents? Your friends? Your husband or wife? Your friends do not, your relatives do not, your parents do not. So if there is a Buddha working for you, he or she must be the person in

your life leading you to enlightenment — your teacher. That is how one can view the teacher as the perfect Buddha. There have been cases in the past where, due to a mental obstruction, practitioners saw the actual Buddha in ordinary form. Asanga (fourth century C.E.) had a vision of the Buddha of the future, Maitreya, as a maggot-ridden dog, and Sang-pu-wa saw a female Buddha as an old leper woman. If we were to meet the great masters of the past who achieved enlightenment within one lifetime, they would look just like ordinary Indian beggars who wander around naked with lines painted on their foreheads.

When I speak of the importance of devotion to the teacher and of perceiving him or her as the Buddha, please do not misconstrue it to mean that I am implying that I am a Buddha. This is not the case; I know I am not a Buddha. Whether I am exalted or condemned, I will still be the ordinary Buddhist monk that I am. I am a monk, and I find it very comfortable. People call me the Bodhisattva of Compassion, Avalokiteshvara, but that does not make me Avalokiteshvara. The Chinese call me a wolf wearing a yellow robe, but that does not make me less of a human being or more of a wolf. I just remain an ordinary monk.

What should you do if following the instructions of your master causes you to act immorally or if his or her teachings contradict the Buddhist teachings? You should adhere to what is virtuous and leave what is not in confor-

mity with the Dharma. In India there was once a teacher with many disciples who asked them to go out and steal. The teacher was a member of the brahmin caste and was very poor. He told them that when brahmins become poor they have a right to steal. As favorites of the god Brahma, the creator of the world, he said, it would not be nonvirtuous for a brahmin to steal. The disciples were about to go on their thieving expedition, when the brahmin noticed that one student stood in silence with his head bowed. The brahmin asked him why he was not moving. The student said, "What you have advised us to do now goes against the Dharma, so I do not think I can do it." This pleased the brahmin who said, "I tested your knowledge. Although you have all been my pupils and are loyal to me, the difference between you is in your judgment. This boy is very loyal to me, but when I advised something wrong, he was able to recognize that it went against the Dharma and would not do it. That is correct. I am your teacher, but you must examine my advice, and whenever it goes against the Dharma you should not follow it." □

CHAPTER 3

THE OPPORTUNITY



Imagine a wide ocean with a golden yoke adrift upon it. In the depths of ocean swims a single blind turtle, who surfaces for air once every hundred years. How rare would it be for the turtle to surface with its head through the hole in the yoke? The Buddha said that attaining a precious human rebirth is rarer than that.

It is said that even the gods envy our human existence, because it is the best form of existence for the practice of the Dharma. There are something like five billion people in this world, and all of them are human beings. Their hands, brains, limbs, and bodies are quite the same. But if we examine whether all humans have the opportunity for practice, then we will find a vast difference. We are free from adverse circumstances that prevent the practice of the Dharma, adverse circumstances such as rebirth with wrong views, rebirth as an animal, ghost, a hell being, or as a god addicted to pleasure, or as a human who has difficulty hearing the teachings, or being born into a place where there is no Buddhist teaching available. Other adverse circumstances would be to be born in a barbarous land where thoughts of survival consume all one's resources or at a time when no Buddha has appeared.

On the positive side, we are endowed with many things that make our practice possible. For example, we have been born as humans able to respond to the teachings in a land where the teachings are available. We have not committed any heinous crimes and have a degree of faith in the Buddhist teachings. Although we have not taken rebirth in the world when the Buddha was alive, we have met with spiritual masters who can trace the lineage of the teachings they have received all the way back to the Buddha. The Dharma remains stable and flourishing because there are practitioners following these teachings. We also live in a time when there are kind benefactors who provide monks and nuns with necessities for practice, such as food, clothing, and shelter.

The Buddha's teachings benefit infinite numbers of beings, who as a result of practice achieve high realizations and eliminate delusions from their minds. But if we have taken rebirth as an animal or hell being or hungry ghost [described in chapter 5], the presence of the Buddha's doctrine in this world will not help us at all. For example, the Buddha Shakyamuni was born in India, became completely enlightened, and turned the wheel of the Dharma three times. If we had obtained a precious human life at that time and had been cared for by the Buddha, then our present fate would be totally different. We might have escaped rebirth by this time. But that was not the case, and his teaching did not benefit us at all until now. It is fortunate that we are not in the lower

forms of existence, but simply taking rebirth in a human form and being freed of the bondage of nonhuman existence is not enough. Suppose we had taken rebirth in a place where the Dharma flourishes, but if we were born without full mental faculties, the Dharma would not benefit us. Physical disabilities need not impede the practice of the Dharma, but without use of the mind, it would be impossible. Even if we had no disabilities, if we had been born into a community where they deny the law of cause and effect, our intellects would have been filled with wrong views. But that is not the case. If we had taken rebirth during the times when there was no Buddhist doctrine at all, then we would not be on a path of transforming the mind to end suffering. But that also is not the case. We should recognize the fortune of taking rebirth at a time when the Buddha's teachings exist. We should reflect on this, rejoicing in our fortune of being free from such disadvantages. When we think along such lines we will finally be able to realize that we have obtained a form of human existence that is unique. If we consider it in such a detailed manner, we will eventually recognize the real significance of human existence. We will decide to make a very strong commitment to a serious practice of the Dharma.

It is said that the doctrine of Buddha Shakyamuni will remain five thousand years. If we take rebirth as a human after that, we will not benefit from it. But we have taken rebirth in this world during an eon of illumination

when the Buddha's doctrine still remains. In order to want to transform the mind, you must be persuaded to take full advantage of your life as a human.

Up to this point, we have been living our lives, we have been eating, we have found shelter, we have been wearing clothes. If we were to continue in this same manner, simply eating for the sake of living, what meaning does that give our lives? We have all obtained a precious human form, but simply obtaining a human form is nothing to be proud of. There are an infinite number of other forms of life on the planet, but none are engaged in the kind of destruction in which humans indulge. Human beings endanger all the life on the planet. If we let compassion and an altruistic attitude guide our lives, we will be able to achieve great things—something that other forms of life are not able to do. If we are able to use this precious human form in a positive manner, it will have value in the long term. Our human existence will then become truly precious. If, however, we use our human potential, the ability of the brain, in negative ways, to torture people, exploit others, and cause destruction, then our human existence will be a danger to ourselves in the future as well as to others right now. Human existence, if used destructively, has the potential to annihilate everything we know. Or, it can be the source for becoming a Buddha.

Up to now we have not made much headway in our spiritual progress. Ask yourself, "What wholesome deeds

have I done so far; what practices have I done to tame the mind and make myself confident in the future?" If you do not find anything that would give you a sense of certainty about your future fate, then all this eating of food in order to maintain your life so far is pretty much a waste. As the eighth-century Indian poet Shantideva says, our taking birth would have been simply for the sake of giving pain and difficulty to our mother; it would have served no other purpose.

Shantideva says that having achieved such a precious human form, I would be stupid not to meditate and accumulate virtues. If out of laziness I still postpone practice, at the time of death I will be seized by great remorse and concern for the sufferings I will undergo in the lower forms of existence. If having obtained such a valuable human existence, we then waste it, it would be like going to the land of jewels and coming back empty-handed. Reflect upon the fact that all the great masters of the past who achieved enlightenment within one lifetime—Nagarjuna, Asanga, and great Tibetan masters like Milarepa—had just the same human life that we have obtained now. The only difference between us and them is that we lack their initiative. By meditating on the rarity of our circumstances, we can cultivate a similar motivation.

Though a dog may live in a place where the Dharma is flourishing, the dog cannot actively benefit from it. Animals are even more strongly ruled by delusions and

do not have our ability to choose between different kinds of behavior. They indulge more easily in negative actions and thoughts like hatred and desire and have more difficulty with virtuous actions. If I take rebirth as an animal or any form of lower existence, how will I have the chance to practice the Dharma? It is very difficult to accumulate virtues, and I would be continuously accumulating nonvirtuous actions, so that even after death I would be spinning in a chain reaction of constantly taking rebirth in the lower forms of existence. If it is the case that even a momentary negative action has the potential to cause rebirth in the lower forms of existence for innumerable eons, then as a result of the infinite numbers of nonvirtuous actions that I have accumulated in the past, how can I doubt that I will take rebirth in the lower forms of existence? Once you take rebirth in the lower realms of existence, even though the karma that caused that rebirth can be exhausted by the sufferings you undergo, there is hardly any hope for you to be freed from those lower realms because, in a vicious cycle, you will be indulging in negative actions, which will cause another, lower rebirth. Having reflected upon the difficulty of obtaining such a human existence, and reflecting upon the stupidity of wasting it, you should make the decision to make the best use of your life by undertaking the practice of the Dharma.

It is generally said by Buddhists that our ordinary human existence requires as its primary cause a pure

observance of ethics in a former life. In addition, especially for the attainment of a human form with the capacity to practice the Dharma, it is very important that the single ethical deed be complemented with other actions like generosity and aspirational prayers in the previous lifetime. If you consider it, you will find that it is very rare that someone possess all these factors. By thinking about the rarity of its cause, you will realize how difficult it is to obtain a precious human form. And if you compare human existence to other types of existence, such as animals, there are far more animals and insects than there are humans. Even within the human existence, one whose life is endowed with the leisure and opportunity to practice the Dharma is really very rare. If you understand the importance of this precious human life, then all the other realizations will come naturally. If someone who has gold in his hand throws it away and then prays to get more gold tomorrow, he would be a laughingstock. In the same way, although we might be old and physically weak, we are far superior in our capacity to practice the Dharma than are other sentient beings. We can at least recite the mantra of the Bodhisattva of Compassion, OM MANI PADME HUM. Even if a person is at the point of death, he or she still has the ability to think and to cultivate virtuous thoughts.

The Buddha's activities—from the beginning of his cultivating the wish to help others to the accumulating of merit and his eventual achievement of enlightenment—

were all done for the sake of other sentient beings. The welfare of other sentient beings is classified into two types: temporary welfare, which is the achievement of favorable rebirth, and ultimate welfare, which is the achievement of liberation and the omniscient state. All the teachings associated with the achievement of favorable rebirth in the future are said to belong to the category of small scope. When we talk of our ultimate aim, it is of two types: liberation from suffering, and omniscience. All the teachings related to the practice of achieving personal liberation are teachings of middle scope. For this purpose, practitioners of middle scope engage in the practice of ethics, concentration, and wisdom and then eliminate the delusions and achieve liberation from suffering and rebirth. All the teachings that outline the techniques for achieving the omniscience of Buddhahood, including both the sutra vehicle and the tantric vehicle, are teachings related to practitioners of great scope. A being of great scope is someone whose mind is motivated by great compassion for all other sentient beings and who wishes to achieve enlightenment for their sake. Thus one group can think only of a future life; these are people of small scope. People in the second group are not preoccupied with the concerns of the future life alone but are able to think of something more distant, liberation from rebirth; these are beings of the middle scope. Yet other people are not concerned only with their own welfare but are more courageous. They are con-

cerned with the welfare also of other sentient beings, and these are the beings of great scope.

Tsong-kha-pa says that although we divide the practice into three types, the practice of initial scope, middle scope, and great scope, the two earlier ones are included in the practices of the great scope, because they are like preparations for the practice of great scope. When we train our minds to realize the importance of our precious human life and its rarity, we decide to take advantage of it. Our bodies, composed of flesh, blood, and bones, are like the banana tree, which has no core, and they are the source of all sorts of physical sufferings. Therefore, we should not be so concerned about our bodies. Instead, following the example of the great bodhisattvas, we should make our human birth meaningful and use our bodies for the benefit of other sentient beings.

In other words, precious and rare opportunities surround us, and we should recognize their value. We have obtained this precious human form, endowed with these special characteristics. If we were to waste it, simply indulging in trivial concerns and trivial deeds, it would be sad. Having realized the value of the precious human form, it is important to make the decision to capitalize on it and use it for the practice of the Dharma. Otherwise, there would hardly be any difference between our lives as human beings and those of animals. □

CHAPTER 4

DEATH



The Buddha said that of all the different times for plowing, autumn is the best, and of all the different kinds of fuel for fire cow dung is the best, and of all the different kinds of awareness, awareness of impermanence and death is best. Death is certain, but when it will strike is uncertain. If we really face up to things, we do not know which will come first—tomorrow or death. We cannot be entirely sure that the old are going to die first and the young are going to remain behind. The most realistic attitude we can cultivate is to hope for the best but be prepared for the worst. If the worst does not happen, then everything is fine, but if it does occur, it will not strike us unawares. This applies also to the practice of the Dharma: be prepared for the worst, for none of us knows when we are going to die.

Every day we hear of death in the news or the death of a friend, someone we knew vaguely, or a relative. Sometimes we feel the loss, sometimes we almost rejoice, but we still somehow hang onto the idea that it will not happen to us. We think we are immune to impermanence, and so we put off spiritual practice (which might prepare us for death), thinking that we will have time in the future. When the time inevitably arrives, the

only thing that we are left with is regret. We need to engage in practice right now so that no matter how soon death comes, we will be prepared.

When the time of death comes, no circumstances can prevent it. No matter what type of body you might have, no matter how impervious to sickness you might be, death will certainly strike. If we reflect upon the lives of the past Buddhas and bodhisattvas, they are now only a memory. Great Indian masters, like Nagarjuna and Asanga, made great contributions to the Dharma and worked for the benefit of sentient beings, but all that remains of them now is their names. The same applies to great rulers and political leaders. The stories of their lives are so vivid that they seem almost to be alive. When we go on a pilgrimage in India, we find places like the great monastery of Nalanda, where great masters like Nagarjuna and Asanga studied and taught. Now Nalanda lies in ruins. When we see the traces left by the great figures of history, the ruins show us the nature of impermanence. As the ancient Buddhist aphorisms say, whether we go underground or into the sea or into space, we will never be able to avoid death. The members of our own family will sooner or later be separated from each other like a collection of leaves blown about by wind. Within the next month or two, some of us will begin to die, and others will die within a few years. In eighty or ninety years all of us, including the Dalai Lama, will have died. Then only our spiritual realizations will help us.

There is no one who after taking birth goes farther and farther away from death. Instead, we get closer and closer, like animals being led to the slaughter. Just as cowherds strike their cows and oxen and lead them back to the cow shed, so we, tormented by sufferings of birth, illness, aging, and death, move ever closer to the ends of our lives. Everything in this universe is subject to impermanence and will eventually disintegrate. As the Seventh Dalai Lama said, young people who look very strong and healthy but die young are actually masters teaching us about impermanence. Of all the people we know or have seen, none will remain in one hundred years. Death cannot be averted by mantras or by seeking refuge in a powerful political leader.

During the years of my life I have met so many people. They are now only objects of my memory. Nowadays I meet more new people. It is just like watching a drama; after performing their parts, people change their costumes and reappear. If we spend our short lives under the influence of desire and hatred, if for the sake of those short lives we increase our delusions, the harm that we will do is very long-term, because it will destroy our prospects for achieving ultimate happiness.

If sometimes we are not successful in trivial worldly matters, it does not matter much, but if we waste this precious opportunity afforded by human life, we will be letting ourselves down in the long term. The future is in our hands—whether we want to undergo extreme suffering

by falling into the realms of nonhuman existence or whether we want to achieve higher forms of rebirth or whether we want to reach the state of enlightenment. Shantideva says that in this life we have the opportunity, we have the responsibility, we have the ability to decide and determine what our future lives will be. We should train our minds so that our lives will not be wasted—not even for a month or a day—and prepare for the moment of death.

If we can cultivate that understanding, our motivation for spiritual practice will come from within—the strongest motivational factor there is. Geshe Sha-ra-wa (1070-1141) said that his best teacher was meditation on impermanence. The Buddha Shakyamuni said in his first teaching that the basis of suffering was impermanence.

When faced with death, the best practitioners will be delighted, the midlevel practitioners will be well prepared for it, and even the lowest practitioners will have no regret. When we reach the last day of our lives, it is very important not to have even a twinge of regret, or the negativity we experience at the time of death could influence our next rebirth. The best way to make life meaningful is to undertake the path of compassion.

If you reflect upon death and impermanence, you will begin to make your life meaningful. You might think that because sooner or later you have to die, there is no point in trying to think about death now, for it will just make you depressed and worried. But awareness of death and

impermanence can have great benefits. If our minds are gripped by the feeling that we are not subject to death, then we will never be serious in our practice and will never make headway on the spiritual path. The belief that you will not die is the greatest stumbling block to spiritual progress: you will not remember the Dharma, you will not follow the Dharma even though you may remember it, and you will not follow the Dharma purely even though you may follow it to a certain extent. If you do not contemplate death, then you will never take your practice seriously. Overcome by laziness, you will lack effort and momentum in your practice, and you will be beset by exhaustion. You will have great attachment to fame, material wealth, and prosperity. When we think so much of this life, we tend to work for those we like—our relatives and friends—and we strive to make them happy. Then when others try to harm them, we immediately label these others as our enemies. In this way delusions like desire and hatred increase like a river flooding in the summer. These delusions automatically induce us to indulge in all sorts of negative actions whose consequences will be rebirth in lower forms of existence in the future.

As a result of a small accumulation of merit, we have already obtained a precious human life. Any remaining merit will manifest as some relative degree of prosperity in this life. So the little capital that we have will already be spent, and if we are not accumulating any-

thing new, it is like spending our savings without making a new deposit. If we simply exhaust our collection of merit, then sooner or later we will be plunged into a future life of even more intense suffering.

It is said that if we do not have a proper awareness of death, we will die in the grip of fear and regret. That feeling can send us into the lower realms. Many people avoid speaking about death at all. They avoid thinking the worst, so when it actually happens they are taken by surprise and are totally unprepared. Buddhist practice advises us not to ignore misfortunes but to acknowledge and confront them, preparing for them right from the beginning, so that when we actually experience the suffering it is not completely unbearable. Simply avoiding a problem does not help resolve it but in fact can make it worse.

Some people remark that Buddhist practice seems to emphasize suffering and pessimism. I think this is quite wrong. Buddhist practice actually strives to gain an everlasting peace—something that is inconceivable to an ordinary mind—and to get rid of sufferings once and for all. Buddhists are not satisfied by prosperity in this lifetime alone or the prospect of prosperity in future lives but instead seek an ultimate happiness. Now the basic Buddhist outlook is that since sufferings are a reality, simply mentally avoiding them will not resolve the problem. What should be done is to confront suffering, face it and analyze it, examine it, determine its causes, and find out how best you can cope with it. When those who avoid

thinking about misery are actually struck by it, they are unprepared and suffer more than those who have familiarized themselves with sufferings, their origin, and how they arise. A practitioner of the Dharma thinks daily about death, reflects upon the sufferings of human beings, the suffering at the time of birth, the suffering of aging, the suffering of sickness, and the suffering of death. Every day, tantric practitioners go through the death process in imagination. It is like mentally dying once every day. Because of their familiarity with it, they will be quite prepared when they actually meet with death. If you have to go through a very dangerous and frightening terrain, you should find out about the dangers and how to deal with them in advance. Not to think about them ahead of time would be foolish. Whether you like it or not you have to go there, so it is better to be prepared so that you will know how to react when the difficulties appear.

If you have a perfect awareness of death, you will feel certain that you are going to die soon. If you then find out that you are going to die today or tomorrow, because of your spiritual practice you will try to detach yourself from objects of attachment by getting rid of your belongings and seeing all worldly prosperity as without any essence or significance. You will try to put all your effort into your practice. The advantage of being aware of death is that it makes life meaningful, and, feeling delight when the time of death approaches, you will die

without any regret.

When you reflect upon the certainty of death in general and the uncertainty of its time, you will make all effort to prepare yourself for the future. You will realize that the prosperity and activities of this life are without essence and unimportant. Then, working for the long-term benefit of yourself and others will seem much more important, and your life will be guided by that understanding. Just as Milarepa said, since sooner or later you have to leave everything behind, why not give it up right now? In spite of all our efforts, including taking medicines or doing long-life ceremonies, it is very unlikely that anyone will live more than one hundred years. There are some exceptional cases, but after sixty or seventy years most of the people reading this book will not be alive. After one hundred years people will reflect upon our time as simply a part of history.

When death arrives, the only thing that can help is the compassion and understanding of the nature of reality one has thus far gained. In this regard it is very important to examine whether or not there is life after death. Past and future lives exist for the following reasons. Certain patterns of thinking from last year, the year before that, and even from childhood can be recollected now. This clearly shows that there existed an awareness prior to the present awareness. The first instant of consciousness in this life is also not produced without a cause, nor is it born from something permanent or inanimate. A moment

of mind is something that is clear and knowing. It must therefore be preceded by something that is clear and knowing, a previous moment of mind. It is not feasible that the first moment of mind in this life could come from anything other than a previous lifetime.

Although the physical body may act as a secondary cause of subtle changes in the mind, it cannot be the primary cause. Matter can never turn into mind, and mind cannot turn into matter. Therefore, mind must come from mind. The mind of this present life comes from the mind of the previous life and serves as the cause of the mind of the next life. When you reflect upon death and are aware of it constantly, your life will become meaningful.

Realizing the great disadvantages of our instinctive grasping at permanence, we must counter it and be constantly aware of death so that we will be motivated to undertake the practice of the Dharma more seriously. Tsong-kha-pa says that the importance of the awareness of death is not confined to the initial stage alone. It is important throughout all the stages of the path; it is important at the beginning, in the middle, and also at the end.

The awareness of death that we must cultivate is not the ordinary, incapacitating fear of being separated from our loved ones and possessions. Rather, we must learn to fear that we will die without having put an end to the causes for taking rebirth in lower forms of existence and will die without having accumulated the necessary causes and conditions for favorable future rebirth. If we do not accomplish

these two aims, then at the time of death we will be gripped by strong fear and remorse. If we spend our entire lives indulging in negative actions induced by hatred and desire, we cause harm not only temporarily but also in the long term, because we accumulate and store up a wide collection of causes and conditions for our own downfall in future lives. Fear of that will inspire us to make even our day-to-day lives into something meaningful. Having gained an awareness of death, we will see the prosperity and affairs of this life as unimportant and will work for a better future. That is the purpose of meditating on death. If we fear death now, we will try to look for a method to overcome our fear and regret at the time of death. However, if we try to avoid a fear of death right now, at the time of death we will be gripped by remorse.

Tsong-Kha-Pa says that when our contemplation of impermanence becomes very firm and stable, everything we encounter will teach us about impermanence. He says that the process of approaching death starts right from conception and that when we are alive, our lives are constantly tormented by illness and aging. While we are healthy and alive we should not be lured into thinking that we will not die. We should not be obviously delighted when we are well; it is better to be prepared for our future fate. For example, some one falling from a very high cliff is not happy before he or she hits the ground.

Even while we are alive there is very little time for the practice of the Dharma. Even if we assume that we

might live long, perhaps a hundred years, we should never give in to the feeling that we will have time to practice the Dharma later. We should not be influenced by procrastination, which is a form of laziness. Half of one's life is spent in sleep, and for most of the rest of the time we are distracted by worldly activities. When we become old, our physical and mental strength decreases, and even though we might wish to practice, it will already be too late because we will not have the ability to practice the Dharma. Just as a scripture says, half of one's life is spent in sleep, for ten years we are children and twenty years we are old, and the time in between is tormented by worries, sorrow, suffering, and depressions, so there is hardly any time for the practice of the Dharma. If we live a life of sixty years and think of all the time we spend as children, all the time that we are asleep, and the time when we are too old, we will find that there are only about five years that we can devote to the serious practice of the Dharma. If we do not make a deliberate effort to undertake the practice of the Dharma but instead live as we normally do, we are certain to spend our lives in idleness without purpose. Gung-thang Rinpoche said, partly in jest, "I spent twenty years without thinking of practicing the Dharma and then I spent another twenty years thinking I would practice later and then I spent ten years thinking about how I had missed the chance to practice the Dharma."

When I was just a child, nothing much happened. At

about fourteen or fifteen years of age, I began to take a serious interest in the Dharma. Then the Chinese came, and I spent many years in all sorts of political turmoil. I went to China and in 1956 I visited India. After that I returned to Tibet, and again some time was spent involved in political affairs. The best thing I can recall is my examination as a geshe [the highest academic degree in the Tibetan monastic universities], after which I had to leave my country. I have been in exile now for more than thirty years, and although I have managed some study and practice, most of my life is spent idly without much benefit. I have not yet reached the point of regretting that I have not practiced. If I think in terms of practicing Highest Yoga Tantra, there are certain aspects of the path that I can not practice because my physical constituents have begun to deteriorate with age. The time for practicing the Dharma does not come naturally but has to be set aside deliberately.

If you must depart on a long journey, at a certain point it is necessary to make preparations. As I often like to say, we should spend 50 percent of our time and energy on the concerns of our future life and about 50 percent on the affairs of this lifetime.

There are many causes of death and very few causes of staying alive. Furthermore, those things that we normally regard as supporting life, such as food and medicine, can become causes of death. Many illnesses today are said to be caused by our diet. The chemicals used to

grow crops and to raise animals contribute to bad health and cause imbalance within the body. The human body is so sensitive, so delicate, that if it is too fat, you have all sorts of problems: you cannot walk properly, you have high blood pressure, and your own body becomes a burden. On the other hand, if you are too thin, you have little strength or stamina, which leads to all sorts of other troubles. When you are young you worry about not being included among the grown-ups, and when you are too old you feel like you have been cast out of society. This is the nature of our existence. If the harm were some kind of externally inflicted thing, then you might somehow be able to avoid it; you could go underground or submerge yourself in the ocean. But when the harm comes from within, there is nothing much you can do. While we are free of illness and difficulty and we have a healthy body, we must capitalize on that and take the essence of it. To take the essence of life is to try to achieve a state that is totally free of illness, mortality, decay, and fear—that is, a state of liberation and omniscience.

The richest man in the world cannot take a single possession with him at death. Tsong-kha-pa says that if we must leave behind this body, which we have held so dear and labeled as our own and which has been accompanying us since our birth as our oldest companion, then there is no question of not leaving behind material belongings. Most people spend so much energy and time simply trying to gain some prosperity and happiness within this life-

time. But at the time of death, all our worldly activities, such as taking care of our relatives and friends and competing with our rivals, have to be left unfinished. Although you might have enough food to provide for one hundred years, at the time of death you will have to go hungry, and although you might have clothes that would suffice for one hundred years, at the time of death you will have to go naked. When death strikes there is no difference between the way a king dies, leaving his kingdom behind, and the way a beggar dies, leaving his stick behind.

You should try to imagine a situation in which you are sick. Imagine that you have a grave illness and your entire physical strength has gone; you feel exhausted, and even medicines will not help. When the time of death comes, the doctor will speak in two ways: to the patient he or she will say, "Don't worry, you will get better. There is nothing to worry about; just relax." To the family he or she will say, "The situation is very grave. You should arrange for the final ceremonies to be performed." At that time there will be no opportunity for you to complete unfinished business or to complete your studies. When you lie down your body will be so weak that you can hardly move. Then the heat of your body gradually dissolves and you feel that your body has become very stiff, like a tree that has fallen on your bed. You will actually begin to see your own corpse. Your last words will be barely audible, and the people around you will have to struggle to understand what you are saying.

The last food you eat will not be a delicious meal but a mixture of pills that you will not have the strength to swallow. You will have to leave your most intimate friends; it may be eons before you meet them again. Your breathing pattern will change and become noisy. Gradually it will become more uneven, with the inhalation and exhalation coming faster and faster. Finally, there will be one last very strong exhalation, and that will be the end of your breath. That marks death as it is ordinarily understood. After that, your name, which once gave such delight to your friends and family when they heard it, will have a prefix added to it, "the late."

It is crucial that at the time of death the mind is in a virtuous state. It is the last chance that we have, and it is a chance not to be missed. Although we might have lived a very negative life, at the time of death we should make great effort to cultivate a virtuous state of mind. If we are able to develop a very strong and powerful compassion at the time of death, there is hope that in the next life we will take rebirth in a favorable existence. Generally speaking, familiarity plays a great role in this. When people are sick and about to die, it is unfortunate that others allow the dying person to feel desire or hatred. At the very least the dying person should be shown images of Buddhas and bodhisattvas so that he or she can see them, try to develop strong faith in them, and die in an auspicious frame of mind. If this is not possible, it is very important that the attendants and relatives not make the

dying person feel upset. At that time a very strong emotion, like desire or hatred, can send the person into a state of great suffering and quite possibly a lower rebirth.

As death approaches, certain signs indicating the future might appear. Those with virtuous minds will feel that they are going from darkness into light or onto open ground. They will feel happy, see visions of beautiful things, and will not feel any acute suffering as they die.

If at the time of death people have very strong feelings of desire or hatred, they will see all sorts of hallucinations and will feel great anxiety. Some people feel as if they are entering darkness; others feel that they are burning. I have met some people who had been very sick who told me that when they were seriously ill they had visions of being burned. This is an indication of their future fate. As a result of such signs, the dying person will feel very confused and will shout and moan, feeling as if the whole body is being pulled down. He or she will have acute pain at the time of death. All of this derives ultimately from attachment focused upon oneself. The dying know that the person they have cherished so much is going to die.

When those who have indulged most of their lives in negative action die, it is said that the process of the dissolution of the body's warmth starts from the upper part of the body until it reaches the heart. For practitioners of virtue it is said that the process of the dissolution of warmth starts from below, from the legs, and eventually reaches the heart. In any case, the consciousness actual-

ly departs from the heart.

After death one enters into the intermediate state, the bardo. The body in the intermediate state has several unique features: all the physical senses are complete, and it has a physical appearance that is identical to the physical appearance of the being that it will next take rebirth as. For example, if it is to take rebirth as a human being, it will have a physical appearance identical to a human being. If it is to take rebirth as an animal, then it will have the physical appearance of the particular animal. The being of the intermediate state has such powerful sight that it can see through solid objects and is able to travel anywhere without obstruction. Beings of the intermediate state are visible only to intermediate beings of the same type. For example, if an intermediate being is destined to be reborn as a human, it will be visible only to intermediate beings who are destined to take rebirth as humans. Intermediate beings of the god realm walk upward, looking upward, and the intermediate beings of the human realm walk straight and look straight. The intermediate beings of those who have indulged in negative actions and are destined to take rebirth in lower realms are said to move upside down.

The period of time spent in this intermediate state is seven days. After one week, if the intermediate-state being meets with appropriate circumstances, it will take rebirth in the appropriate realm of existence. If it does

not, then it will again have to die a small death and arise as an intermediate being again. This can happen seven times, but after forty-nine days it can no longer remain as an intermediate-state being and must take rebirth, whether it likes it or not. When the time has come for it to take rebirth, it sees beings of its own type playing, and it will develop a wish to join them. The regenerative fluids of the future parents, the semen and the ovum, look different to it. Although the parents may not be actually sleeping together, the intermediate being will have the illusion that they are and will feel attachment to them. If someone is likely to be born as a girl, it is said she will feel repulsion for the mother and, driven by attachment, will try to sleep with the father. If someone is likely to be born as a boy, he will feel repulsion for the father but will have attachment to the mother and will try to sleep with her. Moved by such desire, he or she goes to where the parents are. Then, no part of the body of the parents appears to that being except for the sexual organs, and as a result the being feels frustrated and angry. That anger serves as the condition for its death from the intermediate state, and it takes rebirth in the womb. When the parents are copulating and achieve orgasm, it is said that one or two drops of thick semen and ovum mix together like cream on the surface of boiled milk. At that moment the consciousness of the intermediate being ceases and enters into the mixture. That marks the entry into the womb. Although the parents may not be copulating, the intermediate being has the illusion that

they are doing so and will go to the place. This implies that there are cases where, although the parents may not copulate, still consciousness can enter into the physical elements. This accounts for test-tube babies today; when the fluids are collected from the parents and are mixed and kept in a tube, the consciousness can enter into that mixture without actual copulation taking place.

Shantideva says that even animals work to experience pleasure and avoid pain in this life. We must turn our attention to the future; otherwise we will be no different from animals. Awareness of death is the very bedrock of the entire path. Until you have developed this awareness, all other practices are obstructed. The Dharma is the guide that leads us through unknown terrain; the Dharma is the food that sustains us in our journey; the Dharma is the captain that will take us to the unknown shore of nirvana. Therefore, put all the energy of your body, speech, and mind into the practice of the Dharma. To talk about meditation on death and impermanence is very easy, but the actual practice is really very difficult. And when we do practice, sometimes we do not notice much change, especially if we just compare yesterday and today. There is a danger of losing hope and becoming discouraged. In such situations, it is quite helpful not to compare days or weeks, but rather to try to compare our present state of mind with that of five years ago or ten years ago; then we will see that there has been some change. We may notice some change in our

outlook, in our understanding, in our spontaneity, in our response to these practices.

That in itself is a source of great encouragement; it really gives us hope, because it shows that if we make the effort there is the potential for further progress. To become discouraged and decide to postpone our practice to a more favorable time is really very dangerous. □

CHAPTER 5

REBIRTH



Karma can be understood as cause and effect in much the same way that physicists understand that for every action, there is an equal and opposite reaction. As with physics, what form that reaction will take is not always predictable, but sometimes we can predict the reaction and we can do something to mitigate the outcome. Science is working on ways to clean up the environment now that it has been polluted, and many more scientists are attempting to prevent further pollution. In the same way, our future lives are determined by our present actions as well as those of our immediate past and past lives. The practice of the Dharma is meant to mitigate the outcome of our karmic actions and prevent any further pollution by negative thoughts and actions. Those negative thoughts and actions will otherwise land us in a rebirth of tremendous suffering. Sooner or later we are going to die, and so sooner or later we will have to take rebirth again. The realms of existence where we can take rebirth are confined to two, the favorable and the unfavorable. Where we take rebirth depends on karma.

Karma is created by an agent, a person, a living being. Living beings are nothing other than the self,

imputed on the basis of the continuity of consciousness. The nature of consciousness is luminosity and clarity. It is an agent of knowing that is preceded by an earlier moment of consciousness that is its cause. If we come to understand that the continuity of consciousness cannot be exhausted within one lifetime, we will find that there is logical support for the possibility of life after death. If we are not convinced of the continuity of consciousness, at least we know that there is no evidence that can disprove the theory of life after death. We cannot prove it, but we cannot disprove it. There are many cases of people remembering their past lives vividly. It is not a phenomenon confined to Buddhists. There are people with such memories whose parents do not believe in life after death or past lives. I know of three cases of children who have been able to remember their past lives vividly. In one case the recollection of the past life was so vivid that even though the parents previously did not believe in life after death, as a result of the clarity of their child's recollections, they are now convinced. The child not only recollected clearly having lived in a nearby village that she recognized, but was able to identify her previous parents, whom she had no other occasion to know. If there is no life after death, there is no past life, and we will have to find another explanation for these recollections. There are also many cases of parents who have two children brought up in the same way, in the same society, with the same background, yet one is more

successful than the other. We find that such differences come about as a result of differences in our past karmic actions.

Death is nothing other than the separation of the consciousness from the physical body. If you do not accept this phenomenon called consciousness, I think it is also very difficult to explain exactly what life is. When consciousness is connected to the body and their relationship continues, we call it life, and when consciousness terminates its relationship with a particular body, we call it death. Although our bodies are an aggregation of chemical or physical components, a kind of subtle agent of pure luminosity constitutes the life of living beings. Since it is not physical, we cannot measure it, but that does not mean that it does not exist. We have spent so much time, energy, and research in the exploration of the external world, but now if we change that approach and direct all this exploration, research, and energy inward and begin to analyze, I really think we have the ability to realize the nature of consciousness—this clarity, this luminosity—within ourselves.

According to the Buddhist explanation, consciousness is said to be nonobstructive and nonphysical, and it is from the actions of this consciousness that all emotions, all delusions, and all human faults arise. However, it is also because of the inherent nature of this consciousness that one can eliminate all these faults and delusions and bring about lasting peace and happiness.

Since consciousness is the basic for existence and enlightenment, there are extensive writings on the topic.

We know from our own experience that consciousness or mind is subject to change, which implies that it is dependent upon causes and conditions that change, transform, and influence it: the conditions and circumstances of our lives. Consciousness must have a substantial cause similar to the nature of consciousness itself in order for it to arise. Without a prior moment of consciousness there cannot be any consciousness. It does not arise out of nothing, and it cannot turn into nothing. Matter cannot change into consciousness. Therefore, we should be able to trace the causal sequence of moments of consciousness back in time. The Buddhist scriptures speak of hundreds of billions of world systems, infinite numbers of world systems, and consciousness existing since beginningless time. I believe that other worlds exist. Modern cosmology also says that there are many different types of world systems. Although life has not been scientifically observed on other planets, it would be illogical to conclude that life is possible only on this planet, which is dependent upon this solar system, and not on other types of planets. Buddhist scriptures mention the presence of life in other world systems as well as different types of solar systems and an infinite number of universes.

Now if the scientists are asked how the universe came about, they have a lot of answers to give. But if they are

asked why this evolution took place, then they have no answers. They generally do not explain it as God's creation because they are objective observers who tend only to believe in the material universe. Some say that it happened just by chance. Now that position itself is illogical, because if anything exists by chance then it is tantamount to saying that things do not have any causes. But we see from our everyday lives that everything has a cause: clouds cause rain, wind blows seeds around so that new plants grow. Nothing exists without any reason. If evolution has a cause, then there are two possible explanations. You can accept that the universe was created by God, in which case there will be a lot of contradictions, such as the necessity that suffering and evil must also have been created by God. The other option is to explain that there are infinite numbers of sentient beings whose karmic potentials collectively created this entire universe as an environment for them. The universe we inhabit is created by our own desires and actions. This is why we are here. This, at least, is logical.

At the time of death, we are blown about by the force of our own karmic actions. The result of negative karmic actions is rebirth in the lower realms. In order to discourage ourselves from negative actions, we should try to imagine whether we would be able to bear the sufferings of the lower realms. Having seen that happiness is a consequence of positive actions, we will take great pleasure in accumulating virtue. Equating your

own experience with that of others, you will be able to develop strong compassion, for you will understand that their sufferings are no different from your own and they also wish to achieve liberation. It is important to meditate upon the suffering of the animal and hell realms. If we do not make spiritual progress, our negative actions will lead us there. And if we feel we cannot bear the suffering of burning or cold or unquenchable thirst and hunger, then our motivation to practice will increase immeasurably. At the present time, this human existence affords us the opportunity and conditions to rescue ourselves.

The lower forms of existence are rebirth as an animal, hungry ghost, or hell being. According to the scriptures, the hells are located a certain distance directly below Bodh Gaya, the place in India where the Buddha achieved enlightenment. But if you were to actually travel that distance, you would end up in the middle of America. So these teachings should not be taken literally. They were spoken in accordance with the convention of the time, or popular belief. The purpose of the Buddha coming to this world was not to measure the circumference of the world and the distance between the earth and moon, but rather to teach the Dharma, to liberate sentient beings, to relieve sentient beings of their sufferings. If we do not understand the basic approach of Buddhism, we might imagine that the Buddha sometimes spoke in a contradictory and confusing manner. But there is a purpose in each of the diverse philo-

sophical views he taught, and each benefits different types of sentient beings. When he talked about the hells, he must have taken a lot of popular conventions and popular beliefs into account for the specific purpose of causing his listeners to practice the Dharma.

I believe that such states as the various hot and cold hells do exist. If the highest states, like nirvana and omniscience, exist, why should their opposite, the most extreme state of suffering, the most untamed mind, not exist as well? Even within human existence there are different types of people: some enjoy more life and a greater degree of happiness, some have to undergo a greater degree of suffering. Now, all of these differences in experience come about as a result of differences in the causes—actions, or karma. If we go further and compare human beings to the various forms of animal existence, we find that animals' states of mind are more untamed and their suffering and confusion are more obvious. They still have a natural tendency to wish for happiness and avoid suffering. Some animals are very clever: if we try to catch them by giving them some food, they are very cautious. The moment they have eaten, they try to run away, but if we are sincere and patient in giving them food, they can come to trust us completely. Even animals, like dogs and cats, appreciate the value of kindness; they appreciate the value of sincerity and love.

If there are different levels of spiritual attainment based on how tamed the mind has become, there should

also be different levels of the untamed mind. Beyond the animal realm are states such as that of hungry ghosts, who cannot satisfy their appetites. Hell realms are states of existence where sufferings are so extreme that the beings there retain hardly any power of judgment or intelligence. The sufferings in the hells are of intense heat and intense cold. Proving that these realms exist is beyond our ordinary logic. But we can conclude that they exist because we know that the Buddha has proven to be so accurate, logical, and consistent on many other important matters, like impermanence and causation, which we can verify logically. Therefore, we can infer that he was correct about the various levels of rebirth as well. The Buddha's motives for explaining the hell realms are only compassion and his desire to teach what would be beneficial to sentient beings for freeing themselves from the cycle of rebirth. Because he has no reason to tell lies, these hidden things must also be true.

Every day we accept as true things that we have no direct way of proving. I was born on July 6, 1935. I know this simply because my mother told me and I believe her. There is no way that I can directly perceive it or logically prove it, but by relying on someone in whom I have confidence and who does not have any reason to tell me lies, I know that I was born on July 6, 1935. Those deeper questions of life after death and the existence of other realms can only be approached by relying on scriptures. We have to prove the validity of those scriptures by

applying reason. We cannot just take a quotation at face value. We have to study it and apply it to our lives.

The many different levels of suffering in the lower realms of existence have been explained in different scriptures. Some of the sufferings are so extreme they are beyond our understanding. If you take rebirth in any of these lower realms of existence, how will you be able to bear them? Examine whether you have created the causes and conditions for rebirth in such lower realms of existence. As long as we are under the grip of delusions, the strong forces of hatred and desire, we will be forced against our will to indulge in negative actions that will actually be the cause of our own downfall. If that is the case, then we will have to undergo these sufferings ourselves. If you do not wish to undergo such sufferings or you feel that you would never be able to bear such extreme sufferings; you should restrain your body, speech, and mind from indulging in actions that will accumulate the potential for your fall into such states. Those that have already been accumulated should be properly purified according to the relevant practices. And since everything is impermanent, there is no nonvirtue that cannot be purified.

The more you reflect on these sufferings and the stronger your feeling that they would be unbearable, the more you will see the destructive potential of negative actions. When you meditate on these sufferings, you should try to imagine yourself having taken rebirth in

these existences and undergoing the sufferings yourself. It is said, for example, that when reflecting on the sufferings of the hot hells, you should imagine your body burning, or when reflecting on the sufferings of the cold hells, you should think that your body is freezing. The same should be done with regard to the sufferings of animals. It is recommended that you should go to some isolated place and try to simulate the entire experience of such beings, trying to imagine that you are undergoing their suffering yourself. The more powerfully you feel unable to bear the suffering, the greater will be your fear of the lower realms. That leads to knowledge of the destructive power of negative actions and the suffering caused by them. Later, when you meditate on compassion, this practice will help you to increase your compassion toward others who indulge in very grave negative actions. For example, when Tibetans think of the Chinese, whose negative actions consist of genocide, instead of being angered, we try to develop a strong feeling of compassion toward those who are so controlled by their delusions. Although these people may not immediately undergo obvious sufferings, it is only a matter of time, because sooner or later they will have to face the consequences. If we are able to develop a fear of suffering right now as human beings, we have the potential, capacity, and opportunity to prevent the causes for our own downfall. We can purify the negative and accumulate great stores of merit. We will be

able to increase the accumulation of merit we already have, and we will be able to dedicate the merit so that it will not be destroyed by anger. If we undertake a proper practice day by day we will be able to make our human lives meaningful. □

CHAPTER 6

REFUGE



A Buddhist is someone who, motivated by fear of the sufferings of the cycle of rebirth and of the lower realms of existence, takes refuge in the Three Jewels: the Buddha, the Dharma (the teachings), and the Sangha (the spiritual community). A Buddhist, through practice and experience, knows that the Three Jewels have the capacity to protect him or her from falling into the lower realms of existence. The eleventh-century teacher Po-to-wa once remarked that when he visited a monastery, even among the senior monks sitting inside in prayer, there were some who were not even Buddhists. Many of them lacked a proper understanding of the Three Jewels. It is taking refuge that fortifies the wish to achieve nirvana.

The Buddha is a being who is totally free of all delusions and faults, who is endowed with all good qualities and has attained the wisdom eliminating the darkness of ignorance. The Dharma is the result of his enlightenment. After having achieved enlightenment, a Buddha teaches, and what he or she teaches, is called the Dharma. The Sangha is made up of those who engage in the practice of the teachings given by the Buddha. These are the basic definitions of the Three Jewels. The activity of the Buddha is to give teachings and show the path. The

activity or the function of the Dharma is to eliminate sufferings and their causes, the delusions. The function of the Sangha is to take pleasure in undertaking the practice of this Dharma. You should regard the Buddha with respect. Your attitude toward the Dharma should be one of aspiration, trying to bring about experience of it within your mind, and you should regard the Sangha as noble companions who assist in the process of the path. The Buddha is the master who shows us the path to enlightenment, the Dharma is the actual refuge in which we seek protection from sufferings, and the Sangha consists of spiritual companions through the stages of the path.

One of the benefits of refuge is that all the misdeeds you have committed in the past can be purified, because taking refuge entails accepting the Buddha's guidance and following a path of virtuous action. Most of the negative actions you have committed in the past can be alleviated or reduced and your stores of merit increased. Having sought refuge in the Three Jewels, we will be protected not only from present harm, but also from the harm of rebirth in the lower realms of existence, and the full enlightenment of Buddhahood can be quickly attained. We should never give up the Three Jewels, even at the cost of our lives. There have been many cases in Tibet where the Chinese have tried to force people to abandon their faith. Many responded by saying that they could not give up their faith and have instead

chosen to give up their lives. This is the true commitment of taking refuge.

Tsong-kha-pa says that if your fear and conviction are mere words, then taking refuge is just words also, but if your fear and your conviction in the Three Jewels' ability to protect you from such fear are deeply rooted, then your refuge will also be very powerful.

The objects of refuge themselves have achieved a state that is totally free of fear and suffering. If the objects themselves had not obtained such a state, they would not have the ability to protect us, just as someone who has fallen down cannot help you to stand up. Those from whom we seek protection should be free of suffering and fear; otherwise, even though they may have the wish to do so, they will not have the capacity to protect us. The Buddha Shakyamuni is not only free from suffering and fear himself, he is also supremely skillful in leading sentient beings along the right path. This we can understand by reflecting upon the diverse teachings that the Buddha gave to suit the diverse interests and dispositions of sentient beings. He left us with teachings that can reach us no matter what our level of spiritual development. When we realize the importance of this, we will also begin to admire all the religions of the world, because the very aim of their teaching is to help others.

Tsong-kha-pa says that if you reflect upon the great qualities that make something an object of refuge and develop deep, one-pointed conviction in the three

objects of refuge, there is no way that you will not be protected. What we need is a deep sense of fear of the sufferings of the lower realms and trust in the capacity of the Three jewels to protect us from them. We develop this trust through meditating on the qualities of the Buddha, the Dharma, and the Sangha.

The Buddha's compassion is without bias. He does not distinguish between sentient beings who help him and those who do not. His working for the benefit of all the sentient beings is unbiased. These qualifications are complete only in the Buddha, and so he and his many forms and emanations are the refuge, along with the teachings that he has given and the community that emulates him and engages in his way of practice.

The Buddha's speech is such that if he is asked any question or many different questions at the same time, he is said to be able to understand the essence of them all and can reply in one statement. As a result, the answers are in harmony with the questioner's understanding.

The Buddha's wisdom is able to perceive the entire range of phenomena, conventional and absolute, just as if he were looking at something in the palm of his hand. Therefore, all objects of knowledge are perceived and are within the grasp of his wisdom.

The Buddha's mind is also omniscient. The reason that it is possible for a Buddha's mind to perceive the entire sphere of phenomena without exception is that he has achieved a state that is totally free of all obstructions

to knowledge. The obstructions to knowledge are the imprints or predispositions left in the mind by the delusions—ignorance of the nature of reality, attachment, and hatred—since beginningless time. When these imprints are removed, we gain the state called omniscience, because there is no longer any obstruction to knowledge. We gain the omniscient state of mind, which perceives the entire range of phenomena without any obstruction.

The Buddha's mind is spontaneously moved by uninterrupted compassion when he sees suffering sentient beings. At the beginning of the path the Buddha developed strong compassion toward all sentient beings and, over the course of the path, has brought that compassion to its ultimate level. Compassion, being a virtuous state of mind and based on the clear nature of the mind, has the potential to increase infinitely.

The body, speech, and mind of the Buddhas are always actively engaged in the task of working for the benefit of others. They fulfill the wishes of sentient beings and lead them through the stages of the path in a skillful manner appropriate to the diverse needs, interests, and dispositions of sentient beings. Tsong-kha-pa says that if your faith in the Buddha is firm, as a result of your recollection of his great kindness and other qualities, your faith in the other two, the Dharma, his teachings, and the Sangha, the spiritual community, will come naturally, and the entire canon of Buddhist scrip-

tures will be like personal advice. So, having developed strong faith in the Buddha, you should develop strong faith in his teachings as well.

Statues or images of a Buddha, irrespective of their material or shape, should never be criticized. You should respect them as you would the Buddha himself. Having taken refuge in the Buddha, you should not be concerned with what the image is made of but should pay it respect regardless. You should never make Buddha statues objects of commerce or use them as collateral for a loan. Once Atisha was asked by one of his disciples to comment on a statue of Manjushri, the Bodhisattva of Wisdom, and said that if Atisha thought it was good, he would like to buy it. Atisha said that one cannot make judgments about the body of Manjushri, but so far as the sculpture was concerned it was quite average, but then he placed the statue on his head as a sign of respect. It seems that when Atisha said the sculpture was quite average, he meant that it did not look very good, so the artist should be more careful. Artists have a very great responsibility to paint images and sculpt statues with a good appearance. Otherwise there is a grave danger of causing many people to accumulate nonvirtuous actions, because sometimes, due to the images' odd appearance, we cannot help laughing.

The method that leads to the omniscient state is the path. The path and the cessation make up the Dharma, the true refuge. The Dharma is something we cannot

absorb immediately; it has to be realized through a gradual process. In the context of the practice of refuge, you must be very skillful in being virtuous while avoiding negative actions. That is what is called the practice of the Dharma. If you are afraid of the sufferings of the lower realms of existence, you should transform your mind and prevent it from indulging in negative actions, which cause your downfall. That depends very much upon whether your practice is serious or not, on whether you are committed to accumulating virtuous actions and avoiding negative ones, and that in turn depends upon whether or not you have deep conviction in the law of karma.

There are two different kinds of experience, the desirable and the undesirable, and each has its own cause. Suffering, the undesirable experience, is called the cycle of existence (samsara), and it has its origin in the delusions and the nonvirtuous deeds they compel us to commit. The ultimate form of happiness, the desirable, is nirvana, and it is the result of the practice of the Dharma. The origin of sufferings and of the lower realms of existence is the ten negative actions [described in chapter 7]. The desired prosperity and rebirth in favorable realms of existence are caused by the observance of pure morality, or the practice of the ten virtuous actions. In order to prevent your taking rebirth in the lower realms of existence and undergoing suffering there, you must put a stop to their causes by turning your body,

speech, and mind toward virtuous actions. The degree of your commitment to serious practice depends very much upon how convinced you are, how deep your conviction is in the law of cause and effect, how fully you believe that undesirable sufferings and misfortunes are the consequences of negative actions, and how convinced you are that desirable consequences, like happiness, pleasure, and prosperity, are the results of positive actions. It is very important first of all, therefore, to develop a deep conviction in the infallibility of the law of karma.

Having taken refuge in the Dharma, as a commitment of affirmation, one should show respect to Buddhist texts. You should not step over even a single page, and the texts should be kept in a clean place. You should not have a possessive attitude toward scriptures; you should not sell them or place them as security for borrowing money. You should not place your eyeglasses or pens on top of the scriptures. When you turn the page, you should not lick your finger. It is said that Geshe Chen-nga-wa used to stand up when he saw texts being carried by, but later when due to his age he was unable to stand up, he used to still fold his hands. When Atisha was in western Tibet there was a tantric practitioner who would not take teachings from him. One day Atisha saw another Tibetan mark the place in a text he was reading by picking some food from his teeth. Atisha asked him not to do that, and as a result the tantric practitioner saw Atisha's commitment to the precepts for taking refuge, was very

impressed, and is said to have become his disciple.

We should also have faith in the Sangha, the spiritual community. When we talk of the Sangha, it chiefly refers to those superior beings who, as a result of their diligent practice, have realized the Dharma within their own minds and penetrated the nature of reality. The real Sangha is those who are always engaged in the practice of the Dharma, who uphold the precepts properly, who are excellent in their observance of morality, and who are always truthful, honest, pure in heart, and always filled with compassion.

Having taken refuge in the Sangha, you should never insult any monk or nun who maintains the ordained life. You should be respectful of them. Within the Sangha community you should not be sectarian or hold any rivalry. In places like Thailand, the Sangha is held in great respect. Just as people respect them, so the monks also should not behave disgracefully, causing the laypeople to lose faith. In general, I do not think it is necessarily good to have a large community of monks, as there was in Tibet, but that it is better to have truly pure monks, even if it is only a small community. Whether you become a monk or not is a matter of personal choice, but after having chosen to lead the life of a monk or nun, it is naturally better not to be a disgrace to the doctrine. Otherwise, not only is it bad for you, it also causes other people to lose their faith and unnecessarily accumulate nonvirtues. It is said that Drom-ton-pa would not even

step over a small piece of red or yellow cloth, because it represented the robes of monks and nuns.

Tsong-kha-pa says that taking refuge is really the entrance to the Buddhist community, and if our refuge is more than mere words and is really deeply felt, we will be invulnerable to harms from human beings and will make easy progress in our practice. Realizing these benefits, we should try to reinforce our fear of suffering and develop a strong faith and conviction in the Three Jewels' capacity to protect us from those sufferings. We should try to make our practice of refuge as powerful as possible and try never to act against the precepts that we have taken. Thus, with awareness of death and fear of the lower realms of existence, we will find that the Three Jewels have the capacity to protect us, that they are a true source of refuge.

The Buddha is the master who reveals the actual refuge, and the Sangha is like the companions on the path leading to enlightenment. The actual refuge is the Dharma, because through the realization of the Dharma, we will become free and be relieved from suffering. The Dharma consists of cessation and the path to cessation. The absence of or freedom from delusions is called cessation. If we do not apply the appropriate antidote to our faults and delusions, they continue to arise. But after the application of the antidote, once a delusion is totally uprooted, it will never arise again. Such a state, free from delusions or the stains of the mind, is said to be a

cessation. In short, anything that we want to abandon, like suffering and its origin, can be eliminated by the application of opponent forces. The final cessation, also known as nirvana, is a state of complete liberation.

The Buddhas, the fully enlightened ones, are inconceivable, and the Dharma, their teaching, is inconceivable, and the Sangha is also inconceivable. Therefore, if you develop inconceivable faith, the result will also be inconceivable. It is said in the scriptures that if the benefits of taking refuge in the Three Jewels could be made visible, the entire universe would be too small to enclose it, just as the great oceans cannot be measured in your hands. Being mindful of these great benefits, you should rejoice in the opportunity to make offerings to the Three Jewels and take refuge in them. You will be able to alleviate the influences of negative actions committed in addition to karmic obstructions. All these will be eliminated, and you will be counted as a sublime being, which will please the Three Jewels. □

CHAPTER 7

KARMA



The consequences of karma are definite: negative actions always bring about suffering, and positive actions always bring happiness. If you do good, you will have happiness; if you do bad, you yourself will suffer. Our karmic actions follow us from lifetime to lifetime, which explains why some people who indulge constantly in negativity are still successful on the worldly level or why others who are committed to spiritual practice face myriad difficulties. Karmic actions have been committed in infinite numbers of lives, so there is infinite potential for an infinite number of outcomes.

The potential of karma always increases over time. Small seeds have the potential to produce massive fruits. That is also true of the inner cause and effect; even a small action can bring about a massive consequence, whether positive or negative. For example, a small boy once offered the Buddha a handful of sand, vividly imagining it to be gold. In a future life, the boy was reborn as the great Buddhist emperor, Ashoka. From the slightest positive action can come the greatest consequence of happiness, and in the same way the smallest negative action can bring about very intense suffering. The potential of karma to increase within our mind-streams is far greater than the potential of mere physical

causes, such as an apple seed. Just as drops of water can fill a large vessel, in the same way the smallest actions, when continuously committed, can fill the minds of sentient beings.

Within the human community we see a lot of differences. Some people are always successful in their lives, some are always unsuccessful, some are happy, some have a good presence and calmness of mind. Some people seem always to face great misfortune, against our expectations. Some people whom you would expect to have misfortune do not. All of this testifies to the fact that not everything is within our hands. Sometimes, when we try to start an endeavor, we accumulate all the necessary conditions that are required for its success, but still something is missing. We say that someone is lucky and someone is unlucky, but this alone is not enough; luck must have a reason, a cause. According to the Buddhist explanation, it is the consequence of your actions committed either in the past life or in the earlier part of this life. When the potential has ripened, then even if you are facing adverse circumstances, still the endeavor proves successful. But in some cases, even if you have all the necessary conditions gathered, still you fail.

We Tibetans have become refugees and have undergone a lot of suffering, but still we are relatively fortunate and successful. In Tibet the Chinese have tried to make the entire population equal by creating communes and limiting private property. But still, in the com-

munes, some gardens grow more vegetables than others, and some cows give more milk. This shows that there is a great difference between the merits of individuals. If someone's virtuous actions ripen, even though the authorities confiscate his or her wealth, this person will still prove successful because of the force of his or her merit, because of the force of that karma. If you accumulate virtuous actions properly, such as avoiding killing, freeing animals, and cultivating patience toward others, it will be beneficial in the future and in the lives to come, whereas if you indulge in negative actions continuously, you definitely will face the consequences in the future. If you do not believe in the principle of karma then you can do as you like.

Once you commit an action, the cause for a reaction remains and increases until its effect is experienced. If you have not committed the action you will never face the consequences; once you have committed the action, unless you purify it through proper practices, or if it is a virtuous action, unless it is destroyed by anger or opposing factors, the effect of the action will be experienced. An action, even if it was performed many lifetimes ago, will never lose its effect simply due to the passage of time.

Positive and negative actions are determined by one's own motivation. If the motivation is good, all actions become positive; if the motivation is wrong, all actions become negative. The karmic actions are of

many different types; some are totally virtuous, some are totally nonvirtuous, some are mixed. If the motivation is right, although the action itself might appear quite violent, it will bring about happiness, whereas if the motivation is wrong and devious, then even though the action might seem beneficial and positive, in reality it will be a negative action. It all depends upon the mind: if your mind is tamed and trained, all actions become positive, whereas if your mind is not tamed and it is influenced constantly by desire and hatred, although actions might appear to be positive, in reality you will accumulate negative karma. If more people believed in the law of karma, we would likely never have to have a police force or a penal system. But if individuals lack this internal faith in karmic actions, even though externally the people might apply all sorts of techniques to execute the law, they will not be able to bring about a peaceful society. In this modern world sophisticated equipment is used for surveillance and for detecting lawbreakers. But the more fascinating and sophisticated these machines are, the more sophisticated and determined criminals become. If this human society is to change for the better, then enforcing a law externally alone will not be enough; we need some kind of internal deterrent.

A civilized, peaceful, way of life and a spiritually based morality should go hand in hand. Before the Chinese invaded in 1959, the kings of Tibet created laws for the country based on the Buddhist concept of morality.

People throughout the world say that the Tibetan people are exceptionally gentle and benevolent. I do not see any other reason to explain this unique feature of our culture than by the fact that it has been based on the Buddhist teaching of nonviolence for so many centuries.

There are three doors through which we commit actions: body, speech, and mind. Through these doors, we can commit either the ten positive deeds or the ten nonvirtuous deeds. Of the nonvirtuous deeds, three are physical, four are verbal, and three are mental. The first physical nonvirtue is taking the life of another. For killing to take place, there must be another living being, taking one's own life is not regarded in the same way because no other person is involved. If you have the initial motive of killing a certain person, but in the actual performance of the killing you happen to kill someone else by mistake, then it does not constitute a complete nonvirtuous action of killing. On the other hand, when your primary motive is to kill anyone you meet, then if you kill anyone, that constitutes accumulation of the full nonvirtue of killing.

Killing can be motivated by any of the three poisons: attachment, hatred, or ignorance. For example, we can kill animals out of attachment for the meat, we can kill enemies out of hatred, and we can perform animal sacrifices out of ignorance. Whether you do the deed yourself or you let others do it for you does not matter; both constitute the same negative action of killing. In order for

the action of killing to be complete, the person who is killed must die prior to the killer.

The second negative action is stealing. Stealing can be motivated by attachment, or you can steal out of hatred for someone, in order to harm that person. Stealing could also be motivated by ignorance due to a mistaken belief that you can take anything you want. The intention is to separate the possession from its owner. Stealing can be done by force or by stealth, or you can borrow something and let the owner forget and then keep it yourself, or you borrow money and do not pay it back. The deed is complete when you think that the object now belongs to you. Even if you do not do it yourself directly, if you let others do it for you, it still constitutes stealing.

The last of the three negative actions of the body is sexual misconduct, which is a sexual act performed with an unsuitable person, with an unsuitable part of the body, at an unsuitable time, in an unsuitable place, or against the will of the other person—which of course includes rape. For a man, unsuitable women include one's own mother, the wife or girlfriend of someone else, prostitutes temporarily paid by someone else, one's relatives, or ordained women, like nuns. It also includes other males. Unsuitable parts of the body are the anus and the mouth. Unsuitable places are around the residence of one's own spiritual master or near a stupa or inside a temple or in the presence of one's own parents. Unsuitable time for a man is when the woman is having men-

stration, when she is pregnant, and when she is suffering from an illness that intercourse would worsen. If a man engages in sexual intercourse in these ways, even with his own wife, it is said to be sexual misconduct. Generally speaking, intercourse is engaged in out of attachment, but one could also do so out of hatred, such as a man sleeping with the wife of an enemy. It is also sometimes done out of ignorance, thinking that through sexual intercourse one can gain great realizations. The negative action of sexual misconduct can only be committed by oneself, and the act is made definite when the two sexual organs meet.

The next four negative actions are deeds of speech. The first is telling lies. This includes speaking contrary to what one has seen, heard, or knows to be fact. Lying can be motivated by attachment, hatred, or ignorance. The intention is to confuse the other person, and it can be carried out either by speaking or nodding the head and gesturing with a hand. Any action done out of the intention to confuse someone constitutes the negative action of lying. If the other person hears it, that constitutes completion of this act.

Next is divisive talk. The intention is to cause dissension between friends or people in the spiritual community for one's own sake or for the sake of others. Whether one succeeds in causing dissension or not, the moment the other person hears the divisive talk, that constitutes the completion of this act.

Next is verbal abuse. The intention is to speak harshly, and the deed is complete when the abusive words are heard by the person to whom they are directed. Abuse includes insulting others, speaking about their faults, whether true or untrue; if one does it to hurt the other person, it is abuse.

Next is senseless gossip. It is frivolousness without any purpose, and it can be motivated by any of the three poisons. One's intention is simply to chat without any reason, to just gossip without any purpose. The execution of this act does not require a second person. You do not need a partner; you can do this by talking to yourself. Idle gossip would include talking about wars, the faults of others, or arguing just for the sake of argument. This would also include reading unimportant books out of attachment.

Lastly, there are three negative actions of the mind, the first being covetousness. The object of covetousness is possessions belonging to others. The delusion that prompts covetousness can be any of the three poisons—desire, hatred, or ignorance. Completing this non-virtue involves five factors: strong attachment toward others' possessions, the desire to hoard wealth, coveting another's possessions, desiring another's possessions for oneself, and not seeing the harm in coveting others' belongings. If these five factors are complete, then when one covets something, it completes the execution of this mental act.

Next is harmful intent, which is similar to harsh speech. The intention is to hurt someone or speak harshly or hope that others will suffer misfortune and fail in their activities. Once one indulges in such thoughts, the outcome or completion is either that you physically strike the person or mentally intend to do so. This would also require five factors: 1/ that one has as the basic motive hatred or anger, 2/ that one has a lack of patience, 3/ that one does not realize the faults of anger, 4/ that one actually intends to harm the other person, 5/ and that one does not realize the faults of the harmful intent sufficiently to overwhelm one's harmful intention. Simply wishing that the other person would suffer is harmful intent.

The last of the ten negative actions is wrong views or perverse views in which one denies the existence of things that exist. There are generally four types of wrong views: wrong views with respect to cause, with respect to effect, with respect to the function of a thing, and with respect to the existence of a thing. Wrong view with respect to cause would be believing that there is no karmic action; with respect to effect would be believing that certain actions do not have consequences; with respect to function would be thinking that children are not raised by their parents and seeds do not produce their results, and also thinking that there is no past life or life after death. The fourth type of wrong view is wrong view with respect to existent things—believing out of igno-

rance and attachment that enlightened beings, nirvana, and the Three Jewels do not exist. Tsong-kha-pa says that although there are many different types of wrong views, these wrong views really cut the root of one's collection of virtue and as a result force the individual to indulge in negative actions without any control. Therefore, wrong views about the Three jewels and the law of cause and effect are said to be the greatest of wrong views.

We should also be aware of the relative gravity of karmic actions. When the deed is motivated by very strong delusions, then the deed is said to be very grave. The way in which the deed is actually performed also determines the karmic weight. For example, if a murder is committed with great pleasure, first torturing the person and then mocking and insulting the person, it is said to be very grave because of the inhuman manner in which that person or living being was killed. If the murderer's mind has no conscience or sense of shame, then because he or she lacks the opponent forces, the negative action of killing is very grave. If your killing of a living being is motivated by ignorance, like making a sacrificial offering, thinking this killing is actually a religious act and it does not constitute a negative action, then that is said to be very grave. In general, the more you perform certain negative actions, the more grave the act becomes. The weight of the karma also depends on the person who performs the action. If you dedicate your

merit for the benefit of other sentient beings for the purpose of achieving enlightenment, it is said to be more powerful, whereas if it is dedicated to lesser aims it is said to be less powerful. This applies to negative action as well; the more forceful the motivating delusions are, the more forceful the karmic action is, and among all these delusions anger is said to be the most powerful. A single moment of anger directed toward a bodhisattva would destroy all the virtuous collections that you might have accumulated over the last thousand eons.

The effect of negative actions is based also on the intensity of the delusions that prompt them. There are also effects that correspond to the cause. For example, as a result of killing, even when after taking rebirth in the lower realms of existence one takes rebirth as a human being, one's life will be short. As a result of stealing one will lack material wealth, as a result of sexual misconduct one will have a very unfaithful spouse, as a result of harsh speech people will insult you, as a result of divisive speech there will be dissension among one's friends, and so forth. Another type of effect is instinctive behavior. As a result of killing in a past life, even as a human being one would have instinctive impulses, taking delight in killing. There are also environmental effects, which ripen more collectively for a community. As a result of killing, for example, one would have to live in a place where the crops are not very good, harvests are not abundant, the countryside is very desolate, the climate is not very good,

full of poisonous trees and thorns. As an environmental effect of stealing, a farmer would not have successful crops. As an environmental effect of wrong views, one would lack protection and one would have no refuge.

If as a result of morality one refrains from indulging in these negative actions and resolves not to indulge in them, that constitutes accumulation of positive actions. If one does not have the ability or the capacity to indulge in negative actions, however, that does not mean that you have accumulated virtuous actions; virtuous actions can be accumulated only when one has the ability and capacity to do these negative actions but one does not do so out of moral restraint.

Some actions are committed but not done intentionally, like accidental killings, killing in dreams, or doing something against one's will. In these cases the action is committed but the karma is not accumulated; the completion of the karmic action does not take place, because it lacks the necessary factor of intention. If, on the other hand, you compel someone to commit a non-virtuous act on your behalf, then the negative karma is accumulated by you.

The result of an action can ripen within this lifetime or within the very next life or after an interval of many lives. Some of the actions that are very grave, done out of ignorance or intense hatred, are said to be so grave that they will produce their results even in this lifetime. That also is the case with some positive actions; if you

have strong compassion for sentient beings, if you have strong refuge in the Three Jewels, and if you repay the kindness of the spiritual master and your parents, the fruits of these actions are said to be so powerful that they will begin to ripen within this lifetime.

Attaining a human form is mainly the result of observing pure morality and refraining from the ten negative actions. However, in order to attain a human form that is endowed with the conditions that will expedite one's process on the path, other factors are necessary. These include a long life for the completion of Dharma practice. It also helps to have a sound, handsome, and healthy body as well as birth in a respectable family, because then you would naturally command great respect from people and you would have greater influence. Other factors that are mentioned in the texts are having credible speech and a powerful body and mind so that you would not be vulnerable to interferences. With an attractive form the mere sight of you will attract disciples and cause them to have great faith in you, without any difficulty. Coming from a respected family, people will listen to you and heed your advice. You will be able to gather many people together under your influence by giving them material aid, and you will cause others to take what you say as true because of your credible speech. Whatever you say will be accomplished quickly, as you wished, just as when a king gives an order. You will not be afraid or shy to teach the Dharma to a large

crowd of people, and there will be fewer obstacles to the practice of the Dharma. By having a powerful body and mind you will be able to endure great physical hardship, and you will not have any regrets or frustration about working to fulfill any of your own or others' aims.

Each of these various qualities has a specific karmic cause. The cause of a long life is always having a helpful, altruistic attitude, never harming others. The cause of a strong, healthy body is giving others new clothes and abstaining from losing your temper. Birth in a respected family is the result of always being humble, never being proud, and regarding oneself as a servant to one's teacher and parents. The cause of great wealth is giving material aid to poor people, and the cause of credible speech is abstaining from negative actions of speech. Having great influence is the result of making offerings to the Three jewels, one's own parents, teachers, and so on. Having a powerful body and mind is the result of giving food and drink to others. If you accumulate these causes, you will achieve the unique human existence with those qualities.

If we remain idle and do not think seriously about karmic law, we might sometimes feel that we are not accumulating any negative actions and that we are good practitioners. If we analyze our thoughts and actions closely, however, we will find that we are engaging in idle speech, harming others, or engaging in covetousness on a daily basis. We will find that we actually lack the

primary factor of deep conviction that is necessary to really observe the law of karma. We need to see the gap between the practice of the Dharma and the way we are living our lives at the moment. In order to close the gap, integrate the knowledge of the law of cause and effect into your actions. If you see the potential danger of your way of thinking and acting, then you will repeatedly cultivate the resolve to correct your thoughts and behavior.

Tsong-kha-pa says that although we should make great effort not to indulge in these negative actions ever again, as a result of long association with delusions, we sometimes find ourselves uncontrollably having committed them. These should not be left unheeded. Rather, we should engage in the purification techniques that the Buddha himself has recommended. He said that by applying four opponent powers we will be able to purify the negativity that has already been committed and will be able to overcome it. The first is the power of regret. By reflecting upon the gravity of the consequences of negative actions, you should from the depths of your heart develop a deep sense of regret for the actions committed. The second is the power of purification. This can be achieved through a variety of techniques, including reciting, memorizing, and reading sutras, meditating on emptiness, reciting mantras, making images of the Buddha, making offerings, and reciting the names of the Buddhas. These purification practices should be undertaken until you see signs and indications of success in

your purification practice. These signs include having dreams of vomiting, dreams of drinking milk or curd, seeing the sun and moon in a dream, dreaming of flying or of fires burning or of overpowering buffaloes or people with black coats, dreaming about monks and nuns, dreaming about climbing hills, and dreaming of listening to teachings. These are indications of success in your purification practice.

The third is the power of resolve not to engage in the nonvirtuous deed in the future. If you have the power of resolve and restrain yourself from committing the ten negative actions, you will not only be able to purify the negativities of the ten nonvirtuous actions alone, but you also will have the power to purify the delusions and the imprints left by them. If your power of resolve is very superficial, your purification practice will also be superficial. The last power is meditation on taking refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha and developing the wish to become enlightened for the sake of all sentient beings.

If a negative action is committed and left unpurified, it will have the potential to bring about rebirth in the lower realms of existence. Negative actions can either be totally purified in the sense that their potential will be totally destroyed, or their potential to produce rebirth in lower realms will be destroyed but they could manifest as simple headaches within this lifetime. That is, any negative actions that would otherwise have brought

about their consequences over a long time can be experienced within a short period of time. These results depend upon whether or not the practitioner is skillful in the purification practice, whether or not the four powers are complete, and also how intense one's practice is and for how long this purification practice is undertaken. In some cases the potential of karmic action is destroyed; in other cases it can manifest in lighter experiences. You should not take this as contradictory to the statement in the scriptures that karmic actions once committed will never lose their potential even for a hundred eons. This means that if the karmic actions once committed are left unpurified, then they will never lose their potential just because of the passage of time. There is no action that cannot be purified. Purification destroys the potential of the negative karmic actions in the same way in which positive actions lose their potential due to the arising of anger. But the Buddha has said that you can never purify a karmic action once it has already produced its results. For example, the negative experiences we have had in this life are effects of negative actions committed in the past—actions that have already taken place; there is no way you can purify these.

Tsong-kha-pa says that since it is possible for positive actions to lose their potential by the arising of their opposing factors, like anger, we should not only be very careful to accumulate virtue, we should also be equally careful to protect virtues after having once accumulated

them. This is done by dedicating our merit for the achievement of enlightenment for the purpose of achieving Buddhahood. It is said that once you have dedicated your merit for the achievement of such aims, then until you fulfill that aim, the virtuous action you have accumulated will never lose its potential. It is like depositing your money in a bank impregnable to robbers—who in this case would be anger, attachment, or ignorance.

Although through the application of proper opponent forces we can purify the negativities totally and destroy their potential to bring about undesirable consequences, it is far better simply not to commit these negative actions in the first place. Therefore, it is better right from the beginning never to indulge in them, never to stain your mind with such negative actions. Tsong-kha-pa says it is analogous to someone breaking a leg; later it is healed, but compared to a leg that has never been broken, it is far different.

Some might think that since in other scriptures the prosperity and benefits of this life within samsara are described as objects to be avoided and renounced, it is not suitable for a practitioner to wish to gain favorable forms of existence, because that also is a life within samsara. This is a very wrong attitude. When we talk of aims, they are of two types: temporary aims and ultimate aims. Temporary aims include achieving the precious human form in the next life. On the basis of such a precious

human form you would be able to carry on your practice of the Dharma in order that you can eventually fulfill your ultimate aim of achieving enlightenment. Although for a Mahayana practitioner the ultimate aim is to work for the achievement of omniscience for the sake of other sentient beings, it is also necessary for a practitioner to wish to gain a favorable rebirth in the future, like human existence, so that he or she will be able to continue practicing. Shantideva says that the precious human life should be thought of as a vessel in which one can cross over the ocean of samsara. In order to fulfill the ultimate aim of achieving the omniscient state, you must attain the precious human form in many lifetimes. The basic cause of achieving such favorable forms of rebirth is the practice of morality.

After having developed the wish to undertake the practice of the Dharma, it is very difficult for the majority of people totally to renounce the world. The best type of practitioner renounces worldly life and spends the rest of his or her life in an isolated, solitary practice. This is really commendable and it has great benefits, but for the majority of us it is very difficult to undertake a practice like that. You have to also think of your own life and also work within the community and serve the people. You should not be totally preoccupied with worldly activities; you should also expend much energy and time for the practice of the Dharma aimed at the betterment of your future life. You begin to realize that compared to your

future destiny, the affairs of this life are not that important.

By taking refuge and living within the karmic law, making effort to abandon negative actions and accumulate positive actions, you might enjoy a favorable rebirth in the future. However, we should not be satisfied with that alone, because that favorable rebirth, as a place in samsara, is of the nature of suffering. We rather should cultivate the perception that every form of existence within this cycle of existence is of the nature of suffering. Since beginningless time, we have had this instinctive attachment to the prosperity of samsara, and we have never been able to perceive the pleasures of samsara for what they are: actual and genuine sufferings. As long as prisoners do not know that they are in prison and do not perceive the life of the prisoner as difficult and painful to bear, they will not develop any genuine wish to free themselves from prison. The same is true of samsara: as long as you are not able to perceive the defects of life within this cycle of existence, you will never develop a genuine wish to gain nirvana, freedom from samsara.

You should not have the wrong notion that Buddhism is pessimistic. Rather, it is very optimistic, because the aim of each individual is complete enlightenment, which brings a total, lasting happiness. Buddhism reminds us that this is possible for everyone. The pleasures of samsara seem desirable temporarily, but they can never satisfy us no matter how long we enjoy them, and they are not

reliable because they are subject to change. In contrast to the bliss and happiness of nirvana, which is ultimate, permanent, and eternal, these pleasures and happiness within samsara become insignificant. □

CHAPTER 8

THE FOUR TRUTHS



In order to build solid aspiration for liberation from the cycle of existence, we must thoroughly examine our condition and consider the reasons for wanting to escape. The first thing to recognize is that our bodies and minds are predisposed to suffering. The Four Noble Truths—the Buddha's first teaching—address this issue directly. These truths are the truth of suffering, the truth of the origin of suffering, the truth of the cessation of suffering, and the truth of the path leading to cessation. The Buddha's decision to teach the truths in this sequence has great significance for our practice. In order to underline the importance of understanding that what we ordinarily regard as happiness is in fact suffering, the Buddha taught the truth of suffering first.

When you perceive that you have fallen into an ocean of suffering, you will develop the wish to be liberated from that suffering, and for that purpose you will see first that it is necessary to eliminate the origin of suffering. When you look for the origin of suffering, you find the delusions and karmic actions. You will then be able to perceive that the cycle of existence and its sufferings are produced by your own karmic actions, which in turn are propelled by the delusions, which are rooted

in the mistaken belief in the solidity, or inherent existence, of the self. If we analyze how we think of the self, we will find that we tend to think of it as existing intrinsically, independent of the mind and body. And yet when we seek to locate it, it eludes us. The Buddha taught that no such self exists and that our belief in an independent self is the root cause of all suffering.

Among the many different religions, one group does not accept any life after death and one group does. Those who accept life after death may be divided into two groups: one asserts that the delusions and stains of the mind can be eliminated and purified, while the other believes that they cannot. The latter group maintains that as long as the mind is there, we can never purify and separate the mind from its delusions. Therefore, elimination of delusion means that the mind itself must be terminated. Within the group that believes that the mind can be eventually separated from its stains and delusions—that is, who believe in nirvana—one group identifies nirvana with a kind of a place that is totally free of sufferings, a pleasant place up in a lofty realm. Others identify nirvana with the state of mind in which the delusions are totally dissolved into reality.

Nirvana exists on the very basis of the mind itself. This is the Buddhist view.

The Truth of Suffering

In order to understand the first truth, that of suffering, one must meditate on suffering. We see ourselves as

the most precious thing in the universe, and we treat ourselves as though we are more precious than a Buddha. But that kind of clinging has still not led to perfect happiness. Since beginningless time we have gone through the cycle of existence and had an infinite number of lives. From childhood till now, we have gone through ups and downs, all kinds of frustrations and confusions. Our lives are beset by problems, sufferings, miseries, frustrations. Eventually this life will end with death, and after that we have no certainty where it will lead us. We should really examine whether there is a way to free ourselves from this unsatisfactory existence. If life were such that it arose independent of causes and conditions and ended without further continuity, we would be helpless to escape. And if that were true, we should live by hedonistic principles. But we know that suffering is something we really do not desire and that if it is possible to obtain total freedom from it, that this freedom is worth achieving.

Karmic actions of body, speech, and mind are what bind us to the cycle of existence and suffering. As we know, we can accumulate these actions even within a moment, and that moment can throw us into a lower realm. This bondage is rooted in the untamed mind and caused by our own ignorance, our own misunderstanding of the self. This instinctive notion of a kind of independent, isolated self prompts us to indulge in all sorts of negative actions, which result in suffering. This self-cen-

tered attitude has long been our master; we have always obeyed its order. We should realize that we have not benefited from following its advice. As long as we do so there is no chance for happiness. At this juncture we should examine whether or not it is possible to overcome this delusion.

The very experience of birth is painful for both mother and child. After we are born, delusion has an instinctive hold over our bodies and minds, preventing the mind from being directed toward practice of the Dharma. Our own bodies become causes for the arising of delusions. For example, when the body is weakened by certain diseases you get angry, and when it is healthier you have attachment. Birth is inevitably followed by death, and death is followed by another rebirth. If this were not enough, rebirth itself serves as the basis for further sufferings, because this rebirth provides the setting for further delusions, which again motivate negative actions that have karmic consequences.

This human existence, which we hold as precious, arose from something filthy. Our bodies are produced by the combination of the regenerative fluids of the parents, the semen and ovum. If we find blood and semen on a cloth or a drop spilled on the ground, we are repulsed. Yet we continue to worship our own bodies. We try to cover our bodies with fine clothes and disguise the smell with perfume. Our parents also arose from the same substances, as did their parents and grandparents. If we trace

it back, we will see that the body is the end product of all these impure substances. If we take it one more step, we can see that the body is like a machine for producing excrement and urine. When you see earthworms that eat mud at one end and then excrete it from the other, it is really very pitiful. The same is true of our own bodies; we keep on eating and we keep on excreting. Such a body is nothing to cherish.

In addition, human beings have the potential to threaten the very survival of the earth. As a result of their untamed minds, people like Stalin, Hitler, and Mao not only have accumulated limitless stores of negative actions, but also they have affected the lives of innumerable persons, causing distress, suffering, and torment.

Then there is the suffering of aging. Aging comes about gradually; otherwise we would not be able to bear it at all. When we become old, we lose the suppleness we had when we were young; we cannot digest the food we once enjoyed. We are unable to recall the names of people or things that we used to remember vividly. Gradually our teeth fall out, our hair falls out, and we lose our eyesight and hearing. Eventually we reach a stage of decline at which people begin to find the mere sight of us repulsive. When you have reached a stage when you need the assistance of others, people will shy away from you.

Next, there is the suffering of illness. Physical suffering and mental anxiety increase, and you have to spend

days and nights wracked by illness. Sickness prevents you from eating the food that you really like, and you are prevented from doing the things that you love to do. You have to take medicines that taste awful. Next is the suffering of death. You will part from your precious belongings, and you will part from your own loved ones, and you will part from your own physical body that has accompanied you throughout your life. The suffering of death is very obvious to us; there is no need to explain it further.

Then there is the suffering of meeting with the unwanted, such as enemies. Within this lifetime, many experiences take place against our wishes. We Tibetans have lost our freedom; this is the suffering of meeting with the unwanted. Even people in a superpower like the United States are beset with all sorts of problems. Since they have been brought up in such material affluence, sometimes they get spoiled. As a result of unbridled competition they live with more anxiety than others. Competition is good to a point, but if it gets out of control, as it has in the United States, it creates jealousy and overwhelming dissatisfaction. In the materially developed countries, there is so much food that people sometimes throw it into the ocean, but on the other side of the planet are countries, such as those in Africa, where millions of people are starving. It is difficult to find someone who is completely satisfied.

Next is the suffering of having what we want taken

away from us. We Tibetans lost our country and had to part from our loved ones. There is also the suffering of not obtaining what is desired although it is sought. Even though you work in the fields, you do not get a good harvest, or if you start a business, it is not successful.

Another perspective on suffering is to contemplate the suffering of uncertainty. In this cycle of existence, over the course of many rebirths, and sometimes within a single lifetime, everything changes. Our parents will turn into enemies, our relatives will turn into enemies, our enemies will turn into friends, our parents will be born later as our own children. There is no certainty. Tsong-kha-pa says that we should try to prevent the kind of emotional fluctuations that we have toward other people, based on the discrimination or classification of some as enemies and some as relatives or friends. We should reflect upon the uncertainty of the entire life within this cycle of existence and try to develop some sense of aversion for samsara.

There is also the suffering of lack of contentment. If we really consider how much food we have eaten over the course of one life, then we feel depressed and wonder what use we have made of it. If that is the case with this lifetime, what if we consider all of our past lifetimes—the amount of milk we have drunk from our mothers as children, for example? It is beyond our imagination. You should reflect upon all sorts of prosperity and suffering in this cycle of existence and think that there is no kind of experience that you have not already under-

gone in samsara. We try to enjoy ourselves in order to have some kind of mental satisfaction, but the pleasure and happiness of samsara are such that no matter how much we try to enjoy them, there is no sense of contentment; it is just endless. You should reflect upon this lack of contentment, which in itself is a great suffering. We have gone through all these experiences and ups and downs in samsara infinite numbers of times. Reflecting upon the pointlessness of such experiences, you should determine that if you do not put a stop to this vicious circle now, there is no point in going on at all. Thus we should develop a deep sense of aversion toward the entire range of experience within this cycle of existence.

There is the suffering of having to discard the body again and again. Up to now we have lived so many lives and had so many bodies, and still we have not been able to make use of them in a meaningful way. We have achieved nothing simply by taking on these countless bodies. We have had to undergo conception again and again. The Buddha said that if we were to count our mothers by setting aside pebbles, with each one representing our mother, there would be no end to this counting.

Reflect upon the fact that all the prosperity within samsara ends in some kind of misery and frustration. As the texts say, the end of gathering is depletion, the end of high status is downfall, the end of meeting is separation, and the end of living is death. In short, all experiences,

pleasure, and, pleasure, and happiness within this cycle-of existence, no matter how forceful and how great they appear, end with misery.

Finally, a further perspective is provided by the three types of sufferings. The first type is called the suffering of suffering, the obvious experiences of physical and mental pain that we ordinarily identify as suffering. The second type is called the suffering of change. Because all worldly pleasures and happiness eventually turn into sufferings, they are called sufferings of change. Sufferings of change are misidentified as experiences of happiness. For example, if you have a fever or you feel very hot and cool water is thrown on your body, you feel a kind of pleasure. This is what we regard as happiness. Or if you have been walking for a long time and after a while you get a chance to sit down, at that moment it seems really very blissful. However, in actual fact it is not a blissful experience; what you are actually experiencing is a gradual cessation of the earlier suffering. If sitting down were a true pleasure, then going on sitting should cause you the same pleasure, but if you continue sitting, after a while you will get tired and will want to stand up.

The third type of suffering is the suffering of pervasive conditioning, the fact that our minds and bodies are so conditioned as to be capable of undergoing suffering at any moment. The three types of suffering can be illustrated in this way. If you have a burn and you apply an

ointment that gives you some kind of feeling of protection and pleasure, that is like the suffering of change, because although that is momentarily pleasurable, the pleasure will not last. Then if someone touches it accidentally or hot water is splashed on it, you really feel acute pain. That is obvious suffering, the suffering of suffering. What makes these two sufferings possible is that we have that burn in the first place. If we had not been burned, we would not have the subsequent experiences. The burn provides the condition for further suffering, just as our possession of a body and mind predisposes us to further suffering. And the nature of the body itself provides the condition to be burned. It is predisposed to suffering. This is the suffering of pervasive conditioning.

We should recognize that the sufferings of animals, hungry ghosts, and hell beings can also occur among humans. In Tibet many people died of starvation after the Chinese occupation began. It seems that they sometimes had to eat the leaves of trees and also some insects and worms. These are very similar to the experiences of hungry ghosts. The same suffering is occurring now in Africa, where millions of people are starving because of famine. When countries are at war, due to political differences, the people suffer almost as they do in the hell realms. When Stalin came to power, he ruled the Soviet Union in an authoritarian and inhuman way. It is said that before the Second World War, 14.5 million people lost their lives under Stalin's rule. They were Russian peasants,

many of whom died of starvation or torture. The Communist party members had access to good food and a good life. When they had lunch they had to be protected by guards because of the danger that the peasants might riot and take the food.

Even the gods suffer. They are able to foresee their deaths before they die, so they suffer mentally. It is said that their flower garlands wilt and their clothes and bodies begin to stink. After having experienced all the pleasures of heaven, they have exhausted the entire potential of their positive actions. As a result, when they die they will go straight to the lower realms of existence. Tsongkha-pa says that having thus reflected upon the general sufferings of all of samsara in general and also the specific sufferings of each of the realms of existence, we should develop a deep sense of aversion for all experience within samsara and develop deep renunciation. Then we will begin to really examine exactly what the causes are that lead to such miseries and frustrations. Therefore the question of the second truth, the truth of the origin of suffering, comes next.

The Truth of Origin

Delusion is the chief cause of rebirth in samsara. Without delusions karmic actions would not have the power to produce rebirth; they would be like seeds that have been burned. It is very important to seek the antidotes to the delusions, and that in turn depends upon

whether or not you have identified the delusions properly. Therefore, we should be very clear about the general and individual characteristics of the delusions. As the First Dalai Lama said, tame the one enemy within, which is delusion. External enemies might seem very harmful, but in future lives they could turn into our friends. Even now they provide us with the opportunity to practice patience and compassion because we are all basically the same: we all want happiness and do not want suffering. But the inner enemy, the enemy of delusion, has no positive qualities; it is only to be fought and destroyed. We thus have to identify the enemy properly and see how it operates. Any mental state that destroys calmness of mind and brings about mental misery, which upsets, afflicts, and torments the mind, is said to be a delusion.

Let us identify some of the chief delusions. First, there is attachment, which is the strong desire for beautiful persons, beautiful things, or pleasurable experiences. Attachment is very difficult to get rid of, it is as if your mind has become fixed to the object. Another delusion is anger. When people become angry, we can immediately see that they lose their composure; their faces become red and wrinkled, and even their eyes become red. The object of anger, whether animate or inanimate, is something found to be undesirable and repulsive. Anger is a very untamed state of mind, very rough and uneven. Another delusion, pride, is a state of mind in which one feels conceited about one's own status, position, and knowledge, based on

a self-centered attitude. Regardless of whether one has really achieved something or not, one feels inflated. Someone who has very deep pride is very pompous and appears very inflated. Next is ignorance, which misconceives the identity of the Four Noble Truths, the law of karma, and so forth. In this particular context, ignorance refers to a mental factor that is totally ignorant of the nature of the Three jewels and the law of karma. The delusion of doubt is wavering thought concerning whether there are Four Noble Truths or not, whether there is a law of karma or not.

Another category of delusions is wrong views, active misconceptions about the nature of reality. The first of these is a state of mind that focuses on one's self and misconceives it to be truly or substantially existent—to imagine that within our impermanent bodies and minds there is some kind of permanent, autonomous self. Other types of wrong view would hold that there is no life after death, no law of karma, and no Three Jewels. Based on the mistaken view of self, the other delusions arise. For example, if there is a coiled rope and it is a little dark, you might misidentify that coiled rope as a snake. Then the mistaken idea that the rope was a snake would set off all kinds of reactions in your mind, such as fear, and would lead to all sorts of actions, such as running out of the house or trying to kill the snake, all based on a simple misapprehension. In the same manner, we mistakenly believe that the body and mind possess some kind of self, and as a result all the other delusions, like desire and anger,

follow. Due to this self-centered attitude, this misconception of self, we discriminate between ourselves and others. Then, based on how others treat us, we hold some to be dear and feel attachment for them and hold others to be distant and classify them as enemies. We then have experiences of anger and hatred, and, focused upon ourselves, we become inflated and proud. Then, if the grip of the misconception of self is very strong, we may begin to question the validity of the Buddha himself who taught selflessness. We therefore may begin to doubt the law of karma, the Four Noble Truths, the Three Jewels. These wrong views lead to doubts. All of this arises because of the mistaken belief in an intrinsically existent self.

When delusion arises within you it upsets your calmness, your presence of mind, and it also clouds your judgment of people. It leaves a very strong imprint. It harms not only you but others as well. For example, if you are so angry that you begin to hit people, you cause trouble for your neighbors. Anger will decrease your power of virtue and will cause you to lose your possessions and your friends. When someone is under the sway of anger, he or she really loses the characteristics of a human being. We humans are naturally equipped with a very sophisticated brain, and we have the power to judge what is right and wrong and weigh the pros and cons of a situation. We have that natural gift, which is unique to human beings compared to other forms of existence, but when we are under the strong influence of delusion, we

lose that power. Although we might decide to do something, we lose the power of judgment. Taming the mind is the most important task of one's life.

The Truth of Cessation

As Tsong-kha-pa said, all the realms in which we might take rebirth in the cycle of existence, from the peak of existence to the lowest hell, have the nature of suffering. These sufferings do not come about without any cause, nor are they created by some kind of almighty god. They are products of our own delusions and karmic actions prompted by untamed states of mind. The root cause of all suffering is the ignorance that misconceives the nature of phenomena and apprehends oneself as self-existent. This ignorance leads us to exaggerate the status of phenomena and create the categories of self and others. These bring about experiences of desire and hatred, which in turn result in all sorts of negative actions. These in turn bring about all our undesirable sufferings. If we do not want these sufferings we should determine whether or not it is possible to get rid of them. If the ignorance that misconceives the self is a mistaken consciousness, it can be eliminated by correcting the mistake. This can be accomplished by generating within our minds a wisdom that realizes the direct opposite of that state of mind, a wisdom realizing that there is no such intrinsically existent self. When we compare these two states of mind—one believing in an intrinsically

existent self, the other perceiving the absence of such a self—the apprehension of self might initially appear very strong and powerful. But because it is a mistaken consciousness, it lacks logical support. The other type of mind, the understanding of selflessness, might be very weak at the initial stage, but it has logical support. Sooner or later this wisdom realizing selflessness is going to gain the upper hand. The truth at the initial stage may not be very obvious, but as we get closer to it, it becomes increasingly self-evident. Something false at the initial stage might seem very vivid and firm, but eventually, as we probe it further, it becomes more flimsy and eventually dissolves.

Delusion is separate from consciousness; it is not part of the essential nature of mind. For example, someone who might be very short-tempered does have some moments of peace of mind. Just being a very angry person does not mean that one has to be angry all the time. Therefore, when these deluded states of mind like hatred and desire arise within us, they are really very forceful and strong, but it is never the case that they will remain manifest for as long as we are conscious. Another fact is that we cannot possibly have two opposing types of mental state focused upon one object at the same time, like a very deep hatred toward someone and at the same time a very deep feeling of pity toward that person.

Within our minds there are many different aspects, very subtle ones, some negative, some positive. Within

these two polarities we find that it is also obvious that the more we enhance and increase our familiarity with one side, the weaker the grip of the other side becomes. Therefore, the stains and delusions within our minds can be eliminated. Our own experiences testify that some people when young are really very short-tempered and easily provoked, but later they turn into very gentle people. This shows that it is possible to change our mental states. As we familiarize our minds with love and compassion, the strength of anger will gradually decrease.

The Truth of the Path

Having seen that all experience in the cycle of existence has a nature of suffering, we should develop a genuine wish to gain liberation from it. Motivated by that wish, we should enter the path of the three trainings: the trainings of morality, concentration, and wisdom. Among these three, the antidote that will eliminate the delusions is the wisdom realizing selflessness. For that purpose, we first require the mental stability of concentration as the basis, and that in turn depends upon the observance of pure morality. Therefore, we need training in morality as well. At the initial stage, the first priority should be given to the practice of morality; that is the immediate need.

Tsong-kha-pa says that mindfulness and introspection are the foundation of the entire Dharma. In order to have a pure observance of morality, the faculties of introspection and proper mindfulness are required.

For laymen and laywomen the observance of pure morality, refraining from the ten negative actions, is the foundation of the practice of the path leading to enlightenment. If we do not consider practical needs, like the observance of morality, but instead go in search of more sophisticated practices, our practice will be simply a sham and not really very serious. With the practice of these three trainings, we should work for the achievement of liberation, not just for ourselves alone but also for other sentient beings.

Human existence is said to be the best form of existence to practice the Dharma and try to bring an end to this cycle. Among human beings, the life of lay people is beset with all sorts of troubles and problems, and they are more involved with worldly activities that are not very conducive to the practice of the Dharma. Life as a monk or nun is said to be far more conducive to the practice of the Dharma, to put an end to this cycle of existence. Tsong-kha-pa says that to reflect upon the faults and the disadvantages of lay life and the advantages of monks' and nuns' life reinforces your commitment to such a life if you already are a monk or nun. If someone has not yet chosen such a way of life, such reflection leaves a very strong karmic imprint on one's mind so that later one will have the chance to lead such a life. In lay life, if you are too wealthy, your life will be beset with problems and worries about protecting your wealth; if you are poor, then your life will just be involved in

searching for material sustenance. To have many material possessions and not be content is not the way of life for a monk or nun. Monks and nuns should not be involved in business unless they have fallen into some kind of debt. Doing business and having too much involvement in trying to raise money when you have sufficient provisions should really be avoided. If you do not live according to the monastic way of life, with modesty and contentment, there is hardly any difference between laypeople and monks and nuns apart from the mere external appearance of different types of clothes.

There was a monk from Ganden monastery who was a very serious meditator. He had taken a pledge never to live under a roof and had done that for many years. He told me that one day he was meditating when a big snake crawled in front of him and just gazed at him. The meditator looked back at the snake and started to say some religious words. I found it quite funny, because it seemed as if the meditator was giving teachings to the snake. He told me that the snake looked at him for a long time and then went gently away.

The importance of moral discipline was emphasized by the Buddha himself. When he was passing away, the Buddha was asked who would succeed him, and he said that the practice of morality should be the guide and the master of the entire Buddhist doctrine. He named moral discipline as his successor.

In order to overcome the abundance of delusions, it is

important to check your own mind, and whatever emotion is more forceful and abundant should be given first priority. For example, some people are very attached to sensual pleasures, some people are very short-tempered, some people are very ignorant and lazy. You should check your own personality and try to overcome whatever emotion is most obvious and strong within your mind. As explained earlier, you should really make an effort to ensure that none of your vows are broken. However, if you find that some vows have been transgressed, you should not leave them like that but rather should apply the necessary procedures and immediately restore and purify them. Purification of the transgression should always be accompanied by a very deep resolve not to repeat it; having the notion that "it does not matter what I do because even if I transgress the vows I can restore them" is really very dangerous, like deliberately eating poison thinking that you can be cured.

Having realized the importance of morality and reflected on how peaceful it would be if you could be free of these delusions, then, as explained earlier, you should first identify the delusions individually. Having identified them, reflect upon their destructive nature, and then apply mindfulness and the power of introspection. Whichever delusions are more forceful and obvious should be countered immediately, just like hitting whatever sticks out with a hammer. If you simply leave them they will do real harm to yourself and others. Delusion

might seem very forceful, but it is not that powerful if you analyze it carefully. I once asked one of my lamas if the delusions were truly weak, because sometimes they seem so strong. He answered that delusions are weak because you do not need nuclear weapons to destroy them. I began to understand what he meant. All we are lacking in order to combat the delusions successfully is the necessary will and effort. Defeating our enemies, the delusions, is largely a matter of having the right attitude. Our state of mind is so important that whenever the Indian master Atisha met someone, the first question he would ask was, "Do you have a kind heart today?" You might defeat ordinary enemies once, but they can regroup and attack again. But once the delusions are eliminated, there is no possibility of resurgence.

Whatever realization you gain from your practice of the Dharma should be valued and judged on the basis of whether your commitment to the law of karma has increased and, as a result, whether your practice of morality has become pure and whether the force of delusions, like ignorance, hatred, and desire, has decreased within you. If you notice that as a result of your practice you have managed to change your mind and have overcome some of the gross manifestations of the delusions, like anger, hatred, ignorance, and desire, that really is a great achievement. As Shantideva says, ordinary heroes who kill their enemies are not really heroes because the people they kill would have died sooner or later; they are

actually killing corpses. But someone who is fighting the delusions and is able to kill that enemy is a hero in the true sense of the word. □

CHAPTER 9

THE BODHISATTVA IDEAL



Being content with the achievement of liberation from the cycle of existence is not enough. Even speaking from the viewpoint of your own aims, it is the omniscient state of Buddhahood that is the complete fulfillment of your own welfare. After having developed the wish to achieve liberation and having undertaken practice of the three trainings, instead of being concerned with the achievement of your own personal liberation, it is better for intelligent practitioners to meditate on the altruistic aspiration to Buddhahood, called bodhichitta, right from the outset and enter the Mahayana, the Great Vehicle. If you see people who are under the constant sway of delusions and undergoing suffering, yet you do not work for their benefit, it is really very unfair and disappointing. You should not be content with working for your own personal benefit alone. You should think in broader terms and try to work for the benefit of many people. This is what distinguishes human beings from animals, because the wish to work for the benefit of oneself and one's relations is something that even animals do. The unique feature of human beings is that they work for the benefit of others, not being concerned with their own welfare alone. That is the beauty and the specialty of a human being.

People like the American president Lincoln and the Indian leader Mahatma Gandhi are regarded as really

great men because they did not think of themselves alone but worked for the benefit of the people. They thought of the entire human society, and they struggled and fought for the rights of the poor. Take the example of Mahatma Gandhi: after gaining Indian independence he just remained as an ordinary citizen, never taking any position, such as prime minister. That is the mark of a distinguished person. Mao at first worked very hard for the rights of the masses, but after gaining power, he himself became a member of the very same class he had fought against. He succumbed to power and became utterly totalitarian, taking even the slightest dissent as a great personal offense. Once Mao was praised, but now that people have become disillusioned, more and more things are revealed.

When the sun shines, it shines without any discrimination; it shines on every point of the country, every nook and corner. We should be like that. We practitioners of the Mahayana should not be concerned with our own benefit but with a single-pointed mind should develop the courageous altruistic attitude, taking upon our own shoulders the responsibility of working for all sentient beings.

Bodhichitta, the compassionate wish to achieve Buddhahood for the sake of others, is the entrance to the Mahayana path. When you cultivate bodhichitta, even though you might not make any further progress on the path, you become a Mahayanist, but the moment bodhi-

chitta degenerates, even though you might have very high realizations, you fall from the ranks of the Mahayana. Shantideva says that the moment you develop bodhichitta, even though you might be living in a lower realm of existence, you will be called a bodhisattva, a child of the Buddhas. As a result of bodhichitta, you will be able to purify negativities very easily and be able to fulfill your aims. You will be invulnerable to interferences and harm, because if you have this faculty of bodhichitta, you regard other people as more important and precious than your own life. When harmful spirits realize this, they hesitate to harm you. As a result of bodhichitta, if you are able to purify negativities and accumulate great stores of merit, you will encounter favorable circumstances that are necessary for making speedy progress on the path. Bodhichitta and compassion are the very sources and foundations of all the goodness in this world and nirvana. You should regard bodhichitta as the essence of your practice and should not leave it only at an intellectual level; you should not be satisfied with your practice of bodhichitta if it consists merely of the recitation of a few verses at the beginning of a meditation session. You should try to generate it through experience.

Tsong-kha-pa says that if you have an authentic aspiration to enlightenment, then any act of goodness, even something minor like giving grain to a crow, becomes a bodhisattva deed. However, if you lack this motivating factor, even though you might make offerings of an

entire universe filled with jewels to other sentient beings, it will not be the deed of a bodhisattva. If your practice of bodhichitta is not successful, no matter how long you try to practice the Dharma, it will be a very slow and laborious process, like cutting grass with a blunt tool. But if you have a perfect and successful realization of bodhichitta, even though it may take some time to make that your primary motive, all of your practices will be very powerful. If you do not repeatedly reinforce your compassion, improving and enhancing it, there is a great danger of losing your courage and becoming depressed, because sentient beings are infinite. There are many hostile sentient beings who, instead of repaying your kindness, will try to harm you. Therefore, you should not be satisfied with a single experience of compassion but should really work to enhance it to the point where your compassion is deeply rooted. If that happens, you will not care much about hardships, and as a result you will never be depressed by circumstances when you work for the benefit of others. It is because of the force of compassion that the Buddhas remain committed to working for the benefit of other sentient beings. The Buddha said that bodhisattvas do not need to be concerned with many aspects of the path; they need not practice many other things. It is by one practice alone that Buddhahood will be in the palm of your hand. That one practice is great compassion, meaning the desire to become enlightened in order to liberate all other sentient beings. In order to

generate this aspiration to enlightenment it is not enough to have great compassion and love, wishing sentient beings to be free of suffering. In addition, what is required is the sense of personal responsibility to shoulder the task of freeing them from sufferings and providing them with happiness.

When we reflect upon the suffering nature of sentient beings, we might be able to develop the wish that they be free from such sufferings. In order to discover a warm and kind heart that is forceful, stable, and firm, it is very important first of all to have an affectionate attitude toward sentient beings, regarding them as precious and dear. The more affection you feel toward other sentient beings and the more you hold them dear, the better you will be able to develop genuine compassion for them. Normally, when we let our natural reactions follow their own course, we find it unbearable to see the sufferings of our relatives and friends. We tend to delight in the misfortunes and failures of our enemies, and we tend to remain indifferent to people we do not know. Our emotions fluctuate in relation to these different people. The more we regard a person as close and dear to us, the stronger our feeling of being unable to bear it when that person suffers.

In order to equalize your feelings, visualize three people in front of you: a very close friend, an enemy, and a neutral person. Having visualized these three people, let your mind react naturally. You will find that your mind reacts in an unbalanced way. You find yourself attached to

the friend and repelled by the enemy, and your attitude to the third person is totally indifferent. Then, examine why you react in such a manner. Friends might be friends now, but they may have been our enemies in the past, and they could be our enemies in the future. Those whom we call enemies now may have been our best friends or relatives in the past and could also turn out to be the same in the future. What is the point of making such discriminations? Friends are those whom we wish to have happiness and to enjoy life. We wish them happiness and success because they are our relatives and friends and have been good to us. But in the future they could turn out to be our enemies, and even in this life they could turn against us. Similarly, when we react to our enemies, we tend to react in a very negative manner, wishing instinctively, deep down, that they face misfortune, hardship, and failure. We react like that because we think that they have harmed us. But even though they might actually be harmful at present, they could turn out to be our friends in the future. There is no certainty, no totally reliable or permanent friend or enemy. Likewise, although the neutral person is totally unconcerned with us and we are indifferent to him or her in turn, in the past that person may have been either our friend or enemy. If you train your mind this way, you will come to see all people in the same light, and gradually such a drastic discrimination among the three types of people will begin to fade. You should extend this practice to include every-

one, eventually encompassing all sentient beings. That is how you develop equanimity. This is not to suggest that we do not have friends and enemies. What we are concerned with here is to offset our drastic, imbalanced emotional reactions to others. This equanimity is very important; it is like first leveling the ground before cultivating it. Although equanimity itself is not a great realization, if you have that foundation, further practices become very successful

After developing equanimity, the first of the cause-and-effect precepts for creating the aspiration to enlightenment is the recognition that all sentient beings have been our mother in a past life. This is because there is no beginning to the cycle of existence. Because life in the cycle of rebirth is beginningless, our own lives are also beginningless. Life and death succeed each other without any interruption. Whenever we take on a body, we require a mother. Since the cycle of existence has no beginning, there is no sentient being we can point to and say, "That person has not been my mother in the past." Not only have they been our mothers in the past, but also they will be our mothers in the future. If you are able to develop deep conviction in this fact, it will be quite easy to recollect and reflect upon their great kindness and then develop the wish to repay their kindness. Although it is usually recommended that you see all sentient beings as your mother, you should do this meditation according to your own experience. For example, some

people feel closer to their father. The person to whom you feel closest and regard as most kind should be taken as the model. There is not a single sentient being who has not been either our mother or father or relative in the past. The fact that we do not remember or recognize them does not mean that they have not been our mothers. For example, even in this lifetime there are cases of parents and children being separated when the children are very young. Later, these children are unable to recognize their parents.

The next precept is to reflect on the kindness of all sentient beings. This meditation is said to be most successful if, after having recognized all the other sentient beings as your mother, you recollect their kindness, taking your own mother as an example. Visualize your mother in front of you, and reflect that she has been your mother not only in this lifetime but also numerous times in the past. Then think of how kind she has been to you, how she has protected you from danger and how she has helped you, how in this life she first conceived you and even during the pregnancy she took great care of you. She looked after you with no sense of hesitation. She was willing to give up her possessions for your sake, and she was willing to use devious and irreligious means to obtain what you needed with no care for the hardships it caused her. Her commitment and love for her child was such that she would prefer to fall ill herself rather than have her child become sick. You should single-pointedly

meditate on her great kindness. When you develop a deep feeling of indebtedness to your mother for her great kindness by reflecting this way, you should apply the same method to other people who have been kind to you, such as your friends and relatives. Eventually you can extend it to include neutral persons. If you are able to develop that same kind of feeling for neutral persons, shift it to your own enemy as well. Gradually include all other sentient being within the sphere of your recognition of kindness.

Next is meditation on repaying their kindness. You should understand that it is only because of our constantly changing lives that we are not able to recognize that all sentient beings have been our kind mothers, parents, and relatives. Now they are protectorless; they have no refuge. If we see their suffering and their helplessness and then still work for our own benefit and personal liberation alone, we will not only be acting unfairly, but also extremely ungratefully. You should develop a deep sense of commitment that you will never abandon them but will instead repay their kindness. Even in a worldly sense, if someone does not repay the kindness of people but acts against them, he or she is regarded as a very bad and ungrateful person. How then can a Mahayana practitioner completely neglect the welfare of other sentient beings and not think of repaying their kindness?

Imagine your mother, mentally unstable, blind, and without any guide, walking toward a cliff. She calls out

to her own child nearby, her only refuge, in whom she places her hopes. If her own child does not help her, who is going to? We should reflect on the idea that since the beginning of time sentient beings have been mentally unstable because they have been slaves of delusion, they lack the eye of wisdom to see the path leading to nirvana and enlightenment, and they lack the necessary guidance of a spiritual teacher. Moment by moment they are indulging in negative actions, which will eventually bring about their downfall. If these mothers cannot seek help from their children, in whom can they place their hope? Feeling a sense of responsibility, you should repay the great kindness of the mother.

Next is the meditation on love. The Buddhist definition of love is the wish that all sentient beings may enjoy happiness and never be parted from happiness. It is said that meditation on love even for a moment far exceeds the merits accumulated through making infinite offerings to infinite Buddhas. It was by the power of meditation on love that the Buddha defeated the hosts of demons who tried to keep him from his goal. Meditation on love is the supreme protection. The actual sequence of meditation on love is that first you should cultivate love directed toward your own friends and relatives, then you should shift that attention to neutral persons, then on to your enemies as well. Then gradually include all other sentient beings whom you encounter.

Next is meditation on compassion. There are two

types of compassion; one is just a wish that sentient beings be free of suffering, and the other is more powerful: "I shall take the responsibility for freeing sentient beings from suffering." First you should meditate on your own parents, friends, and relatives and then shift that attention to neutral persons and eventually to your enemies, so that eventually all sentient beings you encounter will be a part of your meditation. This has great significance because when you are able to extend your meditation to all sentient beings, your compassion and love will become so pervasive that the moment you see suffering, compassion will spontaneously arise. Otherwise, if you try to meditate on compassion and love for all sentient beings, thinking about "all sentient beings" without first identifying them individually, your idea of "all sentient beings" will be very vague, and your compassion will not be very strong and firm. When you meet with certain individuals, you will begin to doubt whether you really wish them to enjoy happiness. On the other hand, if you cultivate compassion in a gradual process, first of all picking out individual categories of people and making a very special effort to cultivate that kind of love and compassion focused on your enemy, who is the most difficult object, then having love and compassion toward others will become very easy, and your compassion will be able to withstand any circumstances you might meet.

In the actual meditation you should contemplate how

sentient beings, like yourself, rotate in the cycle of existence tormented by all types of sufferings. To be successful in developing love and compassion, it is very important to understand and realize the faults and defects of the cycle of existence. If you are able to do that in terms of your own observations, you can extend your understanding to other sentient beings through experience. Otherwise, if you have not developed renunciation yourself and a sense of aversion for the entire range of experience within this cycle of existence, there is no way you can cultivate compassion. Renunciation is indispensable for the cultivation of compassion. Compassion and renunciation differ only in their object: renunciation is focused upon yourself; it is the wish that you be liberated from suffering. Compassion is directed toward other sentient beings; it is the wish that all beings be liberated from suffering.

It is very important to study and understand the many types of sufferings. Having gained extensive knowledge by reading many texts and thinking a lot, you should contemplate the faults and defects of the cycle of life and death and how sentient beings in this cycle of existence spin through this chain reaction. For example, in scientific laboratories, guinea pigs are tortured with all sorts of equipment. To understand how the brain operates, scientists have to experiment on animals. It is a very strange situation, because their primary aim is to help and prolong the life of human beings. In a way it is a noble aim,

but it is also difficult to justify. Although they may use tranquilizers, scientists do these kinds of experiments without any sense of compassion or mercy for the animals. In the West there are groups who protest against such treatment of animals, not out of religious sentiments but out of their compassionate attitude toward animals. I support this effort.

Initially it might prove quite difficult to generate any experience of compassion for all beings, but once you begin to develop it, it will become firm, genuine, and unshakable, because it is based on a firm foundation of knowledge and reason. If you have some experience of compassion, it is really important to try to stabilize it by reinforcing it with reasons and extensive understanding. Merely depending upon some kind of intuition alone is not very reliable, because there is a danger that afterward that kind of experience will disappear without a trace. This is true not only of meditation on compassion and love, but for all the other practices as well.

As a result of your continuous meditation and contemplation, your feeling of compassion toward other sentient beings will become as intense as the love of a mother toward her only child when she sees him or her suffering from an illness. The child's suffering would cause her worry and pain, and day and night she would have the natural wish that her son or daughter be well.

If your attitude toward any other sentient being is such that, regardless of whether or not they are related to you,

the moment you see any suffering you are able to develop an equally intense compassion toward all other sentient beings without partiality, that is the sign of having achieved and developed compassion. This applies to love as well. Such love and compassion will lead naturally, without any effort, to the superior attitude of taking upon your own shoulders the responsibility of working for the benefit of other sentient beings, which in turn leads to the eventual realization of the aspiration to enlightenment.

In meditating on repaying kindness you have reflected on the great kindness of the mother sentient being and on the necessity of working for their benefit. Here the primary concern is to cultivate a deep-felt sense of responsibility to work for their benefit and shoulder the task of relieving sentient beings of suffering and providing them with happiness. Throughout your daily life and activities, wherever the occasion arises, you should immediately seize that opportunity to train in this meditation. Only then can you begin to hope for progress in the realization. The Indian poet Chandragomin (sixth century C.E.) said that it is stupid to expect to change the taste of a very sour fruit simply by adding one or two drops of sugar cane. In the same way, we cannot expect the taste of the mind, which is so contaminated with the sour flavor of delusion, to be instantly changed into the sweet taste of bodhichitta and compassion, just by one or two meditations. Sustained effort and continuity are real-

ly very important.

In the last step, the actual development of bodhichitta, the mind aspiring to achieve enlightenment for others, you should not be satisfied by seeing the importance of enlightenment for the sake of others alone. There is no way to fulfill that ultimate aim without your achievement of the omniscient state of Buddhahood, from which you can best benefit others. You should develop a very deep, heartfelt faith in the enlightened state, and that will lead to a genuine aspiration to achieve it. Generally speaking, there are many causes and conditions for the cultivation of bodhichitta, but chief among all of them is compassion.

We should realize that the purpose of taking birth in this world is to help others. If we cannot do that, at least we should not harm other living beings. Even people who are opposed to religion speak highly of the altruistic attitude. Although the Chinese Communists are ideologically opposed to religion, they talk of the wish to work for the welfare of the masses. If these people truly had an altruistic attitude, they would be able to fulfill the wish for a perfect socialist state. On the other hand, if they continue to use violent methods to enforce a totalitarian system, there is no way that they can bring about what they are looking for. Nations have diverse political systems, but an essential factor in most societies is the altruistic attitude—the wish to work for others, for the welfare of the majority. The altruistic attitude is the root

of happiness within the human community. All the major religions of the world encourage cultivation of an altruistic attitude, irrespective of their different philosophical systems. In short, if you cultivate the altruistic attitude, it not only helps you by providing peace of mind, it also creates a peaceful atmosphere around you. That is one of the practical results that you can see. The ultimate purpose of cultivating the altruistic attitude is to achieve the enlightened state so that you will be able to work for the total fulfillment of the wishes of other beings. Therefore, the Buddha has not left the importance of cultivating bodhichitta as a matter of simple advice; he has also shown the techniques and means by which we can develop such an altruistic aspiration.

Once we have taken rebirth in this world, as long as we are human beings we depend for our survival on other human beings. We cannot survive independently. That is the nature of being human. Therefore, we should help our fellow human beings and relieve them of their sufferings, both physical and mental. That is the proper way to treat our fellow human beings. Insects like bees and ants do not have a system of education, but in practical terms, because they have to depend upon each other for their survival, they somehow help each other, regardless of whether they have a strong sense of affection and compassion. When ants get a large piece of bread, they help each other to carry it. Human beings depend for their survival on their fellow human beings yet do not

treat each other as fellow human beings. All human beings have a natural tendency to wish for the experience of happiness and to avoid suffering. Taking that into account, it is very important to cultivate an altruistic attitude to help others.

We have obtained this life as a human being. Whether we make it worthwhile or not depends upon our own mental attitude. If we adopt a devious attitude but show a benevolent and kind face, we are making a mistake. If we have this altruistic attitude and treat others as they deserve to be treated, then our own happiness is assured as a by-product of working for the happiness of others. When we experience happiness, we should rejoice in the fact that it is the consequence of virtuous actions we have committed in the past. At the same time, we should dedicate that virtue to the happiness of all sentient beings in the hope that they may experience this type of happiness as well. If we undergo suffering, we should realize that it is the consequence of nonvirtuous actions that we have committed in the past, and we should develop a wish that through our experience of this suffering, all the sufferings that other sentient beings have to undergo in the future may be avoided. Pledge that whether you achieve enlightenment or not, you will work for the welfare of other sentient beings come what may. Having received instructions on the method of overcoming the self-centered attitude, you can die without regret. When I give explanations of my practice in aspiring

to develop this aspiration to enlightenment, I feel very fortunate to be doing so. My mouth and tongue have served their purpose. Listeners and readers should rejoice at the great fortune of becoming acquainted with such marvelous teachings whose practice bestows benefits both now and in the future.

The practice of bodhichitta is indispensable for someone who wishes to achieve enlightenment. All the Buddhas and bodhisattvas of the past have achieved these high realizations by cultivating this altruistic attitude. Some ideologies lose their relevance as time passes. The Buddha taught that life is our most cherished possession and that we should treat the lives of others as more important and precious than our own. This kind of message and teaching retains its relevance throughout the ages. In this modern age when there is a great danger of the destruction of the entire world, we find the message of the Buddha more and more relevant.

The other method for developing the altruistic aspiration to enlightenment is the equalizing and exchanging of self and others. The first step in this practice is to recognize the advantages of exchanging oneself for others and the disadvantages of not doing so. All the good qualities in this universe are the product of cherishing the welfare of others, and all the frustrations and confusions and sufferings are products and consequences of selfish attitudes. But is it possible to exchange oneself for others? Our experience testifies that we can change our attitude

toward certain types of people whom we formerly found repulsive and fearful, that when we get closer to such persons and understand them, we can change our attitude. Exchanging self and others does not mean that you physically change yourself into others but rather that the attitude that you have about yourself is applied to others. The strong cherishing that you feel for yourself should now be shifted to others, so that you will have a natural tendency to work for the welfare of others instead of yourself.

There are two main obstacles to developing such an attitude. The first is this strong discrimination between self and others, regarding self and others as totally independent and separate. In fact, self and other are relative, like "this side of the mountain" and "that side of the mountain." From my perspective, I am self and you are other, but from your perspective, you are self and I am other. We also have a natural feeling of indifference because we feel that the happiness and suffering of others is not our business; they do not matter to us. Then we have to remember that there are certain types of people, like our relatives, whom we hold very dear. Even though your relatives are not you, the sufferings and happiness they experience do affect you. Also, despite the fact that our bodies consist of many parts—head, hands, legs—we treat our own bodies, collections of parts, as very precious. In the same way, we should look at what unites us, the common feature that all the sentient beings like our-

selves share, the natural wish to achieve happiness and avoid sufferings. We regard a person who gives up his or her life for the sake of others as noble, but we think that it is foolish to sacrifice ten people to save one. This has nothing to do with religion; it is simply a human response. Therefore, to give up the rights, benefits, and privileges of the few for the sake of the many is right and fair. This is what the Buddha teaches—that to give up the privileges and rights of one individual for the welfare of all other beings, who are as infinite as space, is right and fair.

When we try to practice the exchange of self and other, we meet strong resistance from our own natural tendency and self-centred attitude. It is very important that we overcome them. The idea that the happiness and sufferings of others do not matter to me, so there is no need for me to work for others is a significant obstacle. But we should reflect that although we are not the same persons now that we will be twenty years from now, it would be foolish for us not to be concerned for the ones we will be in the future. It would be foolish to do things that will later cause him or her to suffer. We should also reflect that when you step on a thorn and hurt your foot, one of your hands removes the thorn, even though that hand is not undergoing suffering. It is only because of familiarity and habituation that we have this strong clinging to our own selves and regard anything that is related to ourselves as very precious and something to be cherished. Through constant familiarity we can develop just

as strong an attitude cherishing the welfare of others. Although we have been working to achieve happiness and be free of suffering since beginningless time, our self-centered attitude has caused us to undergo incredible pain. If, at some time in the past, we had been able to change this attitude and instead of cherishing ourselves we had cherished the welfare of others and worked for their happiness, then we would have achieved the bliss of Buddhahood by now.

Therefore, we should decide, "From now on I shall dedicate myself, even my body, for the welfare of others. From now on, I will not work for my own happiness but rather for the happiness of others. From now on others are like my master; my body will obey and take orders from others instead of myself." Reflecting upon the great disadvantages and harms of the selfish attitude, you should develop a strong determination, saying to the self-cherishing attitude, "Your domination of my mind is a thing of the past. From now on I will not obey your orders. You have only done me great harm by your devious means. From now on do not pretend that you are working for my own happiness, because I have realized that you are the great enemy and the source of all my frustrations and sufferings. If I do not abandon you and work for others, you will again plunge me into the sufferings of unfortunate rebirth." Understand that a self-centered attitude is the source of all suffering, and concern for others is the source of all happiness and goodness.

If you meet ten equally poor beggars, it is wrong to make distinctions among them, deciding that some are more deserving than others. If there are ten equally sick persons, it is senseless to start making discriminations among them. Similarly, you should develop an equal attitude toward all the other sentient beings, who either are suffering or who have the potential to suffer. These sentient beings have shown you boundless kindness in the past. From a religious point of view, even the enemy is kind because he or she provides you with the opportunity to develop patience. All of us have the same nature, and all of us are suffering the same fate; there is no point in being antagonistic and unfriendly to each other. The Buddhas see only the delusions as faults to be eliminated; they never discriminate among the sentient beings who are beset by delusions, helping some and not helping others. If some beings were intrinsically evil, the Buddhas would see this and would abandon such people. Because they, who see reality exactly as it is, do not act this way, we can conclude that evil is a temporary affliction that can be eliminated. It is said that if the Buddha was flanked by two people, one striking the Buddha with a weapon and the other massaging the Buddha with oil, he would not favor one over the other.

Thus in the ultimate sense enemies and friends do not exist. This does not mean that there are not people who sometimes help us and others who sometimes harm us. What we are concerned with here is trying to overcome

our fluctuating emotions. We should reflect upon the relativity of friends and enemies in order to reduce the grip of emotional reactions. We can then more easily identify the great advantages of cherishing others—the door to the achievement of all good qualities. We will then naturally wish to work for others, and the indifference that we previously felt for others can now be applied to our own welfare. The strong emotional attachment normally associated with our own welfare in the past can now be transferred to others.

If we think carefully, we can see that even the achievement of our own enlightenment very much depends on others. Without the practice of the three trainings in ethics, meditation, and wisdom, there is no way we can achieve nirvana. The practice of the three trainings begins with morality, such as vowing not to kill. If there were no other sentient beings, how could we refrain from killing them? All these practices depend upon the contribution of others. In short, right from the beginning of our conception in the womb up to now, we have been entirely dependent upon the kindness and contribution of others. A Tibetan would not enjoy drinking Tibetan tea without the contribution of animals like the female yak. Milk is the natural right of the calf, but we take it away and make it into butter. Without other beings' contributions, we would not have these things. The same is true of shelter and food and especially fame. In this modern world, without the activities of journalists,

no one could become famous. Even if one person shouts out loud, he or she will not become famous that way.

We find that our very survival is something that is dependent upon others. This is true in the world, and it is true on the path: everything depends upon the contribution and kindness of others. So if we reflect along such lines, our recollection of the kindness of others will have a greater dimension. I often remark that if you would like to be selfish, you should do it in a very intelligent way. The stupid way to be selfish is the way we always have worked, seeking happiness for ourselves alone and in the process becoming more and more miserable. The intelligent way to be selfish is to work for the welfare of others, because you become a Buddha in the process.

In order never to separate from the aspiration to become a Buddha for the sake of others, even in future lifetimes, we have to maintain certain kinds of training. Specifically, we should abandon the four negative actions and undertake the practice of the four virtuous actions associated with this training. The first negative action is deceiving your spiritual master, especially by telling lies. The second negative action is causing a religious practitioner who has no regret about his or her past virtuous actions to develop such regret because of something that you say. The third negative action is to insult bodhisattvas, beings who have generated bodhichitta, by belittling them and insulting them. This is a negative action we are very prone to commit, because it is very

difficult to say who is a bodhisattva and who is not. We should be very careful to avoid this. The Perfection of Wisdom Sutras explain the gravity of generating anger. If you realize that you have lost your temper toward a bodhisattva, it is very important to regret it immediately and engage in means of purifying your negative action, with a strong resolve never to indulge in such actions in the future. The greatest stumbling block in your cultivation of compassion and the aspiration to enlightenment is hatred toward others. The fourth negative action is deceiving others without any sense of conscience, especially concealing your own faults and pretending to have high realizations.

The four virtuous actions are the opposite of these four. The first is never to lie to any living being. There are a few exceptions where you might have to tell lies in order to protect the Dharma or other people, but otherwise you should avoid telling lies to anybody. The second virtuous action is to be honest, and the third is to praise and have high regard for bodhisattvas, who are constantly working for others. Again, it is very difficult to assess who is and who is not a bodhisattva, so it is safer to develop a strong sense of respect toward all sentient beings and always speak highly of them and praise their positive qualities. The fourth virtuous action is exhorting others to work for the achievement of Buddhahood, the completely enlightened state. □

CHAPTER 10

THE BODHISATTVA DEEDS



Although the generation of the aspirational aspect of the bodhichitta alone is remarkable and a virtuous action in itself, that alone will not fulfill your aim of achieving Buddhahood. It is important to engage in the practice of the bodhisattva deeds. These deeds, called the six perfections, constitute the essential and comprehensive path to enlightenment, combining method and wisdom. The Buddha himself said that by the force of their wisdom bodhisattvas abandon all the delusions, but by the force of their compassionate method they never abandon sentient beings. These two aspects of the path should always be undertaken in combination, never in isolation. The entire practice of the bodhisattva is classified under the six perfections, which are generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom.

To fulfill the wishes of others it is very important to engage in the practice of generosity, and generosity itself should be reinforced by the pure observance of ethics, abstaining from inflicting harm upon others. Ethical practice itself should be completed by the practice of patience, because you should have forbearance toward harm inflicted upon you by others. In order to engage in such practices, you must have strong effort. Without con-

centration, your practice will not be powerful. And without wisdom realizing the nature of phenomena, you will not be able to guide others rightly on the path leading to the achievement of enlightenment. Now I will explain the six perfections in more detail.

Generosity

Generosity is an attitude of willingness to give away, without a touch of miserliness, your own possessions, body, virtues, and so forth. You give away your own possessions and wealth, and the virtues accumulated through giving these away should also be dedicated to others' benefit. The perfection of generosity is not dependent upon rooting out the poverty of all living beings; it is the ultimate development of a generous attitude. The texts speak of the importance of developing a sense of generosity, especially of giving your body to others. The physical body in itself is full of faults and defects, but with this body you can fulfill great aims by using it to help others instead of being possessive about it. The same applies to your possessions. If you are possessive about your belongings, you will accumulate more nonvirtuous actions by being miserly. But if you give your possessions away to others, they will serve a purpose, while increasing your practice of generosity. The virtuous collections you accumulate by giving these to others should be dedicated toward their benefit.

It is said that if you undertake the practice of gen-

erosity in this way, giving away your possessions, body, and your virtuous collections, the merit that you accumulate will be vast. Therefore, you should not be possessive about your belongings, nor should you work to hoard more and more, because possessions will prove an obstacle to your practice of generosity. The Buddha gave away his possessions and belongings for the benefit of others and achieved the state of perfect enlightenment. Having realized the futility of being possessive about your belongings, you should try to increase your sense of generosity and put it into practice by giving your possessions to others. A person who realizes the futility of being possessive and gives away his or her belongings, out of a pure wish to help others, is called a bodhisattva. It is said that since you have dedicated your own body and possessions and virtuous collections for the benefit of others, when you do use them, you must do so with the attitude of borrowing them from others and doing so for others' benefit.

In the practice of generosity, a stable and firm aspiration to enlightenment should be your motive. Whatever you give should be beneficial to others. The practice of generosity should be undertaken for the benefit of others and should be done in a very skillful way, that is, with the understanding that ultimately there is no self to give or to receive. The practice of generosity should be dedicated to the benefit of others, but it should also be endowed with what is called sublime purity, meaning

that the other five perfections should also be present. For instance, when you give the Dharma to others, you should have the morality of abstaining from falling into a selfish attitude, and also you should have the patience to endure hardships during the practice of the path. There are three types of generosity: the giving of the Dharma, the giving of fearlessness or protection, and the giving of material possessions.

The intention with which you should practice generosity is the wish to achieve enlightenment for the sake of others. When you actually engage in giving, your attitude toward the persons to whom you give should not be one of pity. You should see them as a source of great kindness, contributing to your progress in the practice of the Dharma. Although you should not discriminate, you must pay special attention to those who are materially poor and those who are suffering greatly. In short, whenever you practice giving, you should always look and speak of the good qualities of others and never speak of their faults. Your attitude should not be influenced by a wish for reward or fame or the hope of receiving something in return. And after having given something, you should never regret having parted with that possession. Try to increase the joy in giving, and never back away from situations in which you might have to actually physically engage in giving something away.

To increase and develop your sense of generosity, you should begin by giving away small possessions. With

practice, this will lead to your not having even the slightest sense of apprehension or reservation in giving away your own body. It is said that one's state of mind depends always on what one is familiar with. For example, when we learn a language, we start right from the beginning with the alphabet. Initially it seems very difficult. If at that point we were given a complex grammar, it would not be helpful. But if we begin with the alphabet in a skillful manner, eventually even the complexity of the grammar will seem very easy. In the same way, if we train ourselves in giving away our material possessions, then later even parting with our own bodies will seem quite natural.

You should not postpone giving something away or wait for the other person to do something good. You should not give one gift when you have promised to give another, and you should not refer to your own kindness when you give something to make the recipient indebted to you. When you do give something away, you should do so out of pleasure and joy, with a pleasing expression. You should practice generosity yourself and encourage others to do so, to help others to develop a sense of generosity as well. Anything that harms others in the short term and that brings about sufferings and unhappiness in the long term is not a suitable gift. Anything that brings happiness in both the short and long term is suitable to be given to others. When you practice giving the gift of teachings, you should first analyze the nature of the lis-

tener to determine whether he or she will benefit from the teaching that you are thinking of giving. Otherwise, instead of being helpful to that person it might end up being harmful, and your listener may lose faith in the Dharma. In addition, you should not make gifts to hunters that they might use to kill animals, nor should you teach them techniques to catch animals. In some cases, refusal proves more beneficial than the giving. The bodhisattva should be skillful in such situations.

If you find yourself incapable of parting with something, you should reflect upon the futility of material possessions and also realize the impermanence of your own life. Sooner or later you will have to part with these possessions, so instead of dying in the grip of miserliness it is better to be free of the miserliness and give away your possessions now. Think to yourself, "I have been undergoing the torments of suffering in the cycle of existence just because I have not developed familiarity with the attitude of giving away my possessions. From now on I must change my attitude and develop a sense of generosity." To do this, mentally create all sorts of marvelous possessions and imagine giving them to others.

Ethics

The second perfection is ethics. Ethics is a state of mind that abstains from engaging in any situation or event that would prove harmful to others. The perfection of ethics is accomplished when you have developed to

the ultimate point the conviction not to harm others. Ethics here is broadly classified under ten headings, that is, abstaining from the ten nonvirtuous actions. Ethics is like a cool rain, which extinguishes the fire of attachment, hatred, and anger within you. The intention with which you should undertake the practice of ethics should be nonattachment, nonhatred, and also right view. The observance of pure ethics should be influenced by fear of the consequences you will have to face if you indulge in negative actions, whose negative consequences have already been explained. The pure observance of ethics is like a beautiful jewel that suits everyone, irrespective of height, weight, age, and nationality. Material ornaments may look beautiful on one person but not on another, whereas the ornament of ethics looks beautiful on all practitioners irrespective of their physical appearance.

With the pure observance of ethics you will naturally command respect within the human community. Under the influence of ethics you will treat human beings in a proper and virtuous way, and you will be protected from indulging in negative actions. In the sutras it is said that even the dust of the ground on which the person with pure ethics walks is an object of veneration; such is the great quality of ethics. Your intention in observing pure ethics should not be confined to protecting yourself from engaging in negative actions but should also set an example for others, so that they too can be protected from the harm of negative actions.

Patience

Patience is a state of mind that forbears in the face of harms inflicted by others. There are three types of patience. The first is not being upset by harms inflicted by others; the second is voluntarily taking suffering upon oneself, and the third is being able to endure the sufferings involved in the practice of the Dharma. It is very important to reflect upon the great qualities and benefits of possessing patience. Those who have not undertaken any practice of patience will be seized at the time of death by a strong sense of remorse for the negative actions they have committed during their lifetimes, whereas those who have undertaken the practice of patience and endured harms inflicted by others will not have any sense of remorse at death. The most effective antidote to the attitude of abandoning others is the practice of patience. Patience also protects the practitioner from the harm inflicted by anger. It is said that even an instant of anger directed toward a bodhisattva can destroy the entire collection of meritorious virtue you might have accumulated over one thousand eons. So patience protects you from being discouraged when others harm you, and it also protects you from situations when your anger would destroy the entire collection of your virtues. It is an ornament admired by others; it is the armor that protects you from your own anger and from any harm inflicted by others.

The immediate effect of losing your temper is that

you lose your calm, your presence of mind. Those around you will not be happy, because anger creates a bad atmosphere around you. Anger and hatred destroy your power of judgment, and instead of repaying someone's kindness you end up miserably retaliating. Even though you might enjoy material comforts, if your mind is filled with a powerful anger and hatred, you will not enjoy even the slightest pleasure because you will be in constant emotional torment. Realizing this, put great effort into this practice of patience and try to get rid of anger.

When someone harms you, you should not lose your temper and retaliate, but realize that the other person does not have any control over his or her emotions. The person is not doing it willfully but under the influence of negative emotions. The primary cause of someone getting angry and inflicting harm upon you is that he or she is under the constant influence of the delusions. Instead of losing your temper, you should develop mercy and compassion. The very simple point is that if individuals had control over their emotions, they would not do you harm at all, because what they seek is happiness. They would not work for their own downfall by accumulating the negative karma that comes from harming others. Because they do not have control over their emotions, there is no point in losing your temper.

You should analyze whether the anger and hatred and harmful intention are intrinsic to human beings or

not. If anger is the essential nature of human beings, as heat is the nature of fire, there is nothing one can do to overcome it, and there is no point in retaliating when harmed. If, on the other hand, anger is not the essential nature of living beings but is just an adventitious quality, then again there is no point in losing your temper and retaliating, because what actually inflicts the pain is the instrument the person used, like a stick or a club. We should lose our temper at these instruments instead of at the person, but in fact we do not. Just as we do not lose our temper at inanimate objects like clubs, we should try to calm down and not lose our tempers at all. Instead, try to probe for the deeper cause of the harm. You will find that it is your own karmic actions, negative actions you have committed in the past, that have caused the person to harm you. Therefore, if you are going to lose your temper and retaliate, you should do so toward your own delusions and negative actions. There is no point in losing your temper toward others. It is only our delusions that cause us to face such circumstances and sufferings.

 If I lose my temper and retaliate in response to some small experience of suffering that I am not able to bear, I will accumulate negative actions that will have a far-reaching impact in the future. Instead, I should feel indebted to the person who has harmed me, because he or she has given me the opportunity to test my own patience. Instead of losing our temper and retaliating, we should feel thankful to the persons who harm us. When

we are struck, the pain is equally the result of the injury and of our own body. Without the body, we would not experience physical suffering. Therefore, if we are going to be angry, we should also be angry with our own body.

The practice of patience is very important for overcoming resentment and jealousy of the success and happiness of others. We should rejoice that instead of our having to work for all others, some individuals are capable of working for their own well-being. When we see such success, we should be happy and rejoice. We must overcome the sense of pleasure we experience when we see the downfall of our enemies or rivals and should not feel resentful or depressed about our enemy's success. Our resentment not only harms that person but also causes us to accumulate more nonvirtuous actions, which will cause our own downfall in the future.

In normal life, we often have more suffering than happiness. It is very important to be able to view all these experiences of suffering in the context of furthering our practice of the Dharma. If we have developed patience, in the sense of voluntarily taking sufferings upon ourselves, even though we might not be able to take on others' suffering physically, we will not lose our power of judgment. Even in ordinary life two people may be suffering from the same illness, but due to their different attitudes and ways of looking at things, one person suffers more because he or she is not equipped with the right attitude to face the situation, whereas the other

person can face the situation better and can avoid the additional mental anguish and torment. We should remember that if a situation cannot be changed, there is no point in worrying about it. If the situation can be changed, there is also no point in worrying; we should simply work to change it.

If we do not face suffering, we will not have the wish to achieve liberation from the cycle of existence. That is one positive aspect of suffering. Without suffering, how can you have the experience of renunciation? In this context it is important to reflect upon the fact that up to this point from beginningless time we have been undergoing this cycle of suffering and torment constantly, never giving up our selfish motives, trying to cling to our self-importance, working for our own selfish ends. Now, we should realize the importance of changing that attitude and trying to work for the benefit of others. If, in the process, we have to face suffering, we will be able to endure it without losing the power of judgment and without being depressed about such experiences. There is no experience that through constant familiarity does not become easy in the end. Enduring sufferings in the process of the path is something that we can get used to.

It is very important to be decisive and courageous and resilient in your determination. When heroes see their own blood in battle, instead of being discouraged and losing heart, they become more determined; it serves as an impetus to fight more fiercely. That is the

type of attitude that bodhisattvas should adopt when they meet situations in which they have to undergo sufferings. We should endure the suffering of poor physical circumstances in the process of the practice. We should endure the discomforts caused by people insulting us or speaking against us. We must bear the suffering of our own illness and aging. These should not overwhelm us; we should be able to endure them. We should be prepared to undergo the hardships that are involved in the process of leading an ardent life in the practice of the Dharma, devoted to the ultimate welfare of all sentient beings. We should never lose the force of our effort and should carry on with our practice without ever being resentful of the situation. On this stable foundation of patience we can construct our future realization of the path.

Effort

The next perfection is effort. Effort is the state of mind that delights in virtuous actions. It serves as the foundation for practices by which we avoid falling into the lower realms of existence. It is said to be the forerunner of all virtuous actions. If you are endowed with effort, all your studies and practice will be successful, because you will have no sense of weariness or discouragement. It is said that if you are endowed with perfect effort, free from any sense of discouragement or inadequacy, there is no endeavor in which you will not succeed. If, on the other hand, you are seized by laziness, you will make no

progress in wisdom or in any other practice. A lack of effort brings downfall, not only in this life, but in the long term as well.

Armorlike effort enables you to endure any form of suffering or hardship in the process of working for the benefit of others. It protects you from discouragement and depression when faced with hardships. Your armorlike effort should be such that if you were to take rebirth in hell for innumerable eons, just for the sake of fulfilling the wishes of one individual, you would be prepared to do so. In order to achieve the effort needed to accumulate virtue, you must first identify the obstacle to effort, laziness. There are three types of laziness: the laziness of indolence, which is the wish to postpone what you have to do; the laziness of inferiority, which is the sense of not being able to do something; and the laziness that is attachment to negative actions, or putting great exertion into nonvirtue. To overcome laziness, you must reflect upon the fact that the practice of the Dharma has favorable consequences. You must also see the harm and futility of just engaging in senseless gossip and so forth. Senseless gossip and being constantly distracted and attracted to the worldly way of life serve as the greatest stumbling blocks to progress in our practice. To overcome the sense of inferiority, you must reflect upon the fact that all the Buddhas of the past have achieved enlightenment through the faculty of effort. Originally they were not Buddhas but were ordinary beings, like

ourselves. But because they made great effort in the practice of the Dharma, they have been able to achieve the final goal. In order to overcome our lack of confidence we must realize that in order to achieve Buddhahood we have to be prepared to make some sacrifice. If we find that we are not yet prepared to make such effort, to part from our possessions, then we should realize that sooner or later we will have to part from these possessions and even from our bodies. Instead of having to uncontrollably part from them at the time of death when it would serve no purpose at all, we should give them away. Through the force of our generosity, we can at least derive some kind of benefit from them. Just as when you fall sick you have to endure the sort of physical pains that doctors inflict upon you by giving you injections, so for the sake of overcoming the great suffering that is the plague of the cycle of existence, it is necessary to endure a certain amount of hardship and physical pain on the path to enlightenment.

We should not feel depressed or discouraged by the fact that in order to achieve enlightenment we have to accumulate vast merit and wisdom for innumerable eons. The purpose for which we are trying to achieve this enlightenment is the welfare of all sentient beings. The number of sentient beings is limitless, and their sufferings are infinite. The process of working to relieve all these infinite beings from their limitless sufferings is bound to be a long and hard process. We must be pre-

pared to make some sacrifices in the process. A bodhisattva is a being who, due to his or her compassion, love, and mercy for all suffering sentient beings, does not have even the slightest sense of regret or depression when he or she has to face suffering and hardship. There has never been a case where someone has achieved something with a lack of confidence. On the other hand, if we develop the courage and exert the necessary effort, even things that might have previously seemed complicated and difficult will eventually turn out to be very simple and easy. When you venture into an undertaking, first of all it is very important to assess the situation, analyze it, and see whether you will be able to do it or not. If you find that it is beyond your present ability or capacity, instead of trying to plunge into it immediately, it is better to back off and wait rather than leaving it half done. But once you have decided to do it, it should not be left half done; you should carry it through to the end.

It is said that in order to succeed in the venture you have undertaken, it is important to have confidence. This confidence does not have any negative implications; it is a simple sort of courage. Your confidence must be such that you are prepared to do anything alone, without depending upon the contribution or help of others. You should think that all other sentient beings, because of the influence of delusions, do not have the capacity or ability to work for themselves. You should have the confidence to feel that you have seen the harm of the delu-

sions that you will not allow yourself to remain under the influence of delusions, that you have the ability and capacity to work for the benefit of others. You should be confident never to let yourself come under the sway of delusions but always face and combat them. If you back down, even the slightest harm can destroy you. When a snake is dying, even crows act like vultures.

You should also cultivate the power of joy. Whenever you engage in these practices, it is very important that they are always accompanied by the faculty of joy. Your attitude of joy and pleasure in your practice should be just like the pleasure that children take in their games. This faculty of taking joy or pleasure in the practice of the Dharma overcomes your being satisfied with minor achievements. At the same time, you should not neglect the power of relaxation. When you make an effort in your practice and you feel tired and exhausted, it is important to relax so that you will feel refreshed and recharged and ready to engage in practice again. Otherwise, physical exhaustion will cause depression. It is said that the faculty of effort should be like a river, sustained and continuous.

When you apply the faculty of effort, you should try not only to combat the opposing factors that you are trying to overcome, but also to protect yourself from committing other negative actions as well. For example, when you are concerned with overcoming ignorance and you make constant efforts to identify ignorance and com-

but it, you may totally neglect other types of delusions and end up accumulating other nonvirtuous actions, like attachment. When a warrior drops his sword, he immediately picks it up without hesitation. In the same way, when you apply the faculty of effort, you should constantly apply the faculty of mindfulness, so that you do not fall under the influence of other negative states of mind. Mindfulness should serve as the primary factor for protecting yourself from the other delusions in the process of making effort, because even the slightest negative actions can have grave consequences. When you are pierced by a small poisonous arrow, the wound might be very small, but the poison pervades your entire body and eventually kills you. All the negative states of mind have that kind of potential. Some might seem not to be very grave, but all these emotions have this kind of potential. Your vigilance should be like that of a person forced to carry a glass of milk on his or her head under the threat of death if a single drop is spilled. Naturally that person would be careful not to spill anything. Your vigilance in undertaking the practice of the Dharma should be equally scrupulous. Under the circumstances it is very important to regret the negative actions that you have committed in the past and to develop a strong resolve never to indulge in them again. This will serve as a constant reminder never to lose the faculty of mindfulness. Just as a feather is carried on the wind, your body and mind should be sustained by the effort and joy you

take in the practice of the Dharma.

Concentration

Concentration is the mental state of focusing single-pointedly on a virtuous object. Our ordinary mental state is one of distraction. Our ordinary minds are too uncontrolled and weak to be able to understand the nature of reality. And it is essential to understand the nature of reality if we are going to liberate anyone, ourselves or others, from the sufferings of the cycle of birth and death. It is therefore necessary to develop the mind into a suitable tool for investigating reality, like a strong microscope. It is necessary to develop the mind into a suitable weapon to sever the root of suffering, like a sharp sword. Concentration is the practice whereby one's ordinary, distracted, uncontrolled mind is developed to the point that it can remain powerfully, effortlessly, and one-pointedly on whatever object one chooses. Bodhichitta should be at the basis of the practice of concentration.

Tsong-kha-pa says that our minds have been under the influence of delusions since the beginning of time. The function of concentration is to gain control of your mind so that you can steer it to any virtuous object you choose. Up to now we have been under the influence of our minds, and our minds have been under the influence of delusions. Because of that, we have indulged in negative actions. As a result, we have to undergo unwanted sufferings. In order to terminate this vicious circle of the

causes and conditions of suffering in the cycle of rebirth, we have to transform our minds and gain control over them. The mind, like a horse, should be directed to virtuous activities rather than to nonvirtuous ones. We should not let the mind simply wander into virtuous actions at random. In order to make your meditation effective, you have to do it in a systematic order with a degree of control. Otherwise, although you might initially experience a vivid visualization by accident, as long as it is not properly controlled, it is not very helpful. You will develop the bad habit of letting the mind go wherever it wishes. When you make real progress, on the other hand, you should be able to place your mind on a certain point easily and without difficulty. Until you reach that stage it is important to follow the proper sequence, just as you must lay proper foundations for a house if you are going to construct stable walls. You should have a plan right from the beginning, and you should decide in advance how much meditation you will do. During the main meditation itself you should be able to apply both mindfulness and introspection to see whether your mind is being distracted to other topics or not. It is said that at the beginning it is better to do shorter sessions, because if your session is very long there is a danger of coming under the influence of mental sinking or excitement. If you do a long session of two or three hours, even though you are spending the time, if your mind is not very attentive and comes under the

influence of either mental sinking or excitement, your meditation will not be as effective as it should be. It is also important to have short sessions at the beginning so that when you do the meditations you will take pleasure in them. Otherwise, if you do a long session and do not enjoy it, there is a danger of becoming discouraged. When you see your meditation seat again, you will feel a sense of boredom or reluctance. However, if you do short sessions, when you resume your meditation you will actually enjoy doing it, because the impact of the earlier session will not have faded.

What is the role of sleep in practice? It is important not to sleep during the day or the first and last parts of the night. Westerners have a very strange habit. They go to bed very late at night and get up very late in the morning. If there is a special reason for doing this, that is another matter, but if not, it is better to go to bed early and get up early. Sleep is said to be a changeable mental factor. If you have a virtuous thought when you fall asleep, your entire sleep is said to be changed into virtuous thought. We have to go to bed for a specific amount of time, so try to cultivate a virtuous thought, like compassion, beforehand; then your entire sleep will be virtuous. Proper sleep actually sustains your body and maintains your physical health, which will help you in your spiritual practice. If you follow the Indian custom, you should wash your feet and then go to sleep. I doubt if many Tibetan masters followed this practice because

of the cold. It is said that one should sleep like a lion, lying on the right side. Sleeping in this posture is said to have many advantages, for example that your body will not be overly relaxed; even though you fall asleep you will not lose the power of mindfulness; you will not fall into very deep sleep; and you will not have bad dreams.

When you go to bed, you should try to imagine a vision of light, so that you will not be subject to the darkness of ignorance during sleep. You should also have mindfulness and introspection and the wish to get up early. To be mindful before going to bed, just review the activities of the day or mentally go through your meditations. If you are successful in that, even when you are asleep you will not be out of control. Not only will your sleep be virtuous, it will also be possible to have virtuous thoughts. When you wake up, you will be mentally awake, but since the sense consciousnesses have still not regained their power, you can sometimes have a very clear state of mind. If you can use it for analytical practices, it is really very powerful. So you should have an intention to wake up at such- and-such a time, sleeping lightly, like animals do. By the force of that intention you will be able to get up as you plan. Tsong-kha-pa says that if you are able to use the activities of eating and sleeping properly, you can turn them in a virtuous direction and many negative actions will be prevented.

Tsong-kha-pa says that it is very important to realize that meditation is of two types, stabilizing and analytical,

and that of these the skillful application of the analytic faculty of the mind is very important. For example, in order to make their silver and gold workable, goldsmiths and silversmiths first heat it and wash it and clean it and do all sorts of things so they can use it to make jewelry of any shape. Similarly, in order to overcome the root and secondary delusions, it is important first to reflect upon the faults and destructive nature of delusions and how they induce negative action—how as a result of this action one rotates in the cycle of rebirth. All of these have to be understood by applying the analytical faculty of wisdom, and only then can we hope to achieve the commitment to engage in the practice of the path. All of these analytical processes are like preliminaries that prepare the mind to benefit from the main thrust of the meditation. After having laid the proper foundation and made your mind fertile by such analytical processes, you can do any meditation, whether it concerns quiescence or insight.

When we do meditations, we should have an aim; we should make an effort. That effort is developed by seeing a purpose, and the purpose of our meditation should be understood. The better your understanding of the purpose, the more committed you will be in your practice. Tsong-kha-pa says that whether or not all the scriptures appear to be personal advice depends very much upon whether or not you can see how indispensable and important it is to practice both analytical and stabilizing

meditation. He says that it is very sad that not only have people not studied properly, but even those who have undertaken a wide range of studies, when they actually engage in serious practice, discard all their studies and are satisfied with mere nonconceptuality alone. That is really very sad. If you do not try to explore the analytic faculty of the mind and just continuously remain absorbed in stabilizing meditation, simply maintaining nonconceptuality, you become less and less intelligent, and the wisdom to discriminate between right and wrong decreases. This is very dangerous.

Wisdom

Wisdom analyzes the nature of phenomena. There are many different types of wisdom, such as the five sciences: the inner science of religion and the four outer sciences of logic, medicine, grammar, and the arts. I speak here of the inner science. This form of wisdom is the foundation of all good qualities. Without the guidance of wisdom, all the other perfections, like generosity and ethics, would be like a group of people without a leader. The practice of the other perfections without the faculty of wisdom will not lead to the desired destination, toward the achievement of enlightenment. Compared to other faculties, like faith, mindfulness, effort, and so forth, wisdom is said to be more important because it is only through the force of wisdom, when complemented by the other faculties, that one can actually, combat the

force of the delusions. The other perfections, like generosity and ethics, depend heavily upon the realization of wisdom.

The power of wisdom is like that of a powerful king. If he is assisted by very skillful and intelligent ministers, he will not make any mistakes. In the same way, seemingly contradictory situations, like having very strong love and compassion and still not being polluted by attachment and desire, are due to the impact of wisdom. With wisdom, although you develop strong compassion and love toward others, you will never have desire and attachment toward them. If you are endowed with the faculty of wisdom, you will not fall to an extreme philosophical position of permanence or nihilism.

The obstacle to wisdom is ignorance, and the cause that promotes and increases ignorance is constant indulgence in pointless activities, such as laziness and sleeping too much. Ignorance also arises from having no joy or pleasure in the power of wisdom. The method for overcoming this ignorance is to increase your knowledge through study. For those who take serious interest in the practice of the Dharma, it is important to realize that the wisdom discriminating the nature of phenomena is the primary cause for achieving enlightenment. If someone is only concerned with teaching and not practicing, there is no need to acquire a broad knowledge; but instead of teaching it would be more beneficial if people like that kept quiet. For a serious practitioner, both learning and

contemplation are very important. The progress you make in your practice should match the increase in your knowledge of the Dharma. Having obtained this precious human life endowed with a complex brain, we must make use of its special qualities and apply the unique faculty that we are endowed with, that is, the power to discriminate between right and wrong. This is done by increasing our understanding. The more you increase your knowledge, the better your understanding will be.

When you work for the achievement of wisdom, it is very important never to isolate your practice of wisdom from the other perfections. A practitioner who is working for the achievement of enlightenment actually requires realization of all six perfections. We can draw inspiration from the Buddha's own example. He first underwent severe penances and endured great hardships in the process of the path. Finally, under the Bodhi tree, he became enlightened and taught others what he had realized himself. Although it is initially very difficult for us to plunge into the practice of the six perfections, it is important at first to develop admiration for them and increase our understanding of them. This will eventually lead us to the true practice, enabling us to find freedom from the difficulties of the cycle of existence and enjoy the bliss of perfect enlightenment. □

PHẦN II

VIỆT NGŨ

HƯỚNG ĐẾN
CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

THE WAY TO FREEDOM

Tác giả

HIS HOLINESS
THE DALAI LAMA

Dịch giả

NGUYỄN THÚY PHƯƠNG

Song Ngữ

ANH- VIỆT

VIỆN TRIẾT LÝ VIỆT NAM VÀ TRIẾT HỌC THẾ GIỚI

2543-1999

HƯỜNG BẾN

HƯỚNG ĐẾN CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

THE WAY TO LIBERATION

THE
HIS HONOR
THE DALAI LAMA
THE
INDUSTRY THAY PHU

2005 NGA
ANH-VIET

FROM THE TIT VIENTHANA TRUY HOC THE QUOI
2005-1998

MỤC LỤC

PHẦN I - ANH NGỮ

(Trang 1- Trang 234)

PHẦN II - VIỆT NGỮ

CẢM TẠ	241
LỜI GIỚI THIỆU	245
ĐẠO NGÔN	251
CHƯƠNG 1 GIÁO PHÁP	259
CHƯƠNG 2 THƯỢNG SƯ	285
CHƯƠNG 3 CƠ HỘI	301
CHƯƠNG 4 CÁI CHẾT	313
CHƯƠNG 5 SANH	337
CHƯƠNG 6 QUY Y	351
CHƯƠNG 7 NGHIỆP	365
CHƯƠNG 8 TỬ DIỆU ĐẾ	389
CHƯƠNG 9 BỒ TÁT NGUYỆN	417
CHƯƠNG 10 BỒ TÁT HẠNH	447

CẢM TẠ



Con xin thành kính đảnh lễ và tri ân:

□ Đức Đạt Lai Lạt Ma, và Hòa Thượng Lhakdor cùng Thư Viện Tây Tạng đã hoan hỷ cho phép con được chuyển dịch nguyên tác “*The Way to Freedom*” từ Anh Ngữ sang Việt Ngữ.

□ Hòa Thượng Thinlay Topgyal (Viện Trưởng), Hòa Thượng Lobsang Ngawang (Phó Viện Trưởng), Thượng Tọa Tashi (Giám Học) và tất cả quý thầy của Trường Trung và Đại Học Hiển Mật Tây Tạng Gyudmed đã tích cực cầu nguyện và hỗ trợ tinh thần cho con trong nhiều năm tháng qua.

□ Hòa Thượng Thích Đức Nhuận, Cố vấn Chỉ Đạo Viện Hóa Đạo – Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất; một học giả uyên bác đồng thời cũng là tác và dịch giả của nhiều tác phẩm Phật pháp khảo cứu, lịch sử văn hóa giá trị đã bi mẫn đọc và viết lời giới thiệu cho quyển sách này mặc dù Phật sự đa đoan, tuổi già sức yếu.

□ Hòa Thượng Thích Quảng Độ, Viện Trưởng Viện Hoá Đạo – Giáo Hội Phật giáo Việt Nam Thống Nhất, một học giả uyên bác, đồng thời cũng là tác và dịch giả của rất nhiều tác phẩm Phật Học thâm áo đã từ bi, ân cần dạy bảo và khích lệ con trên bước đường tham cầu

học hỏi và phụng sự Chánh pháp.

□ Thượng Tọa Thích Thiện Trì, Chủ Tịch Hội Đồng Giám Luật kiêm Vụ Trưởng Vụ Tăng Sự, đồng thời cũng là dịch giả của nhiều kinh sách giá trị đã bị mất dấu vết con quay về nương tựa Tam Bảo. Nguyên cầu Ngài chóng được bình phục, pháp thể khinh an, đạo quả viên thành.

□ Thượng Tọa Thích Viên Lý Phụ Tá Phó Viện Trưởng kiêm phó tổng thư Ký Viện Hóa Đạo, Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, Tổng Thư Ký Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại tại Hoa Kỳ – Văn Phòng II Viện Hóa Đạo; đã từ bi tạo nhiều thắng duyên để dịch phẩm này được hình thành.

Nguyễn Thúy Phượng

Nguyễn Tuệ Huy

2543 - 1999

LỜI GIỚI THIỆU



*Đạo Phật là đạo Như Thật.
Đức Phật là một vị Đại y vương.*

Tam tạng thánh điển của đạo Phật trong đó chứa đựng tám vạn bốn nghìn pháp môn vi diệu, tức 84.000 thần dược để chữa trị cho 84.000 căn bệnh “*phiền não đau khổ*” của chúng sinh và, do đó, đã đem lại niềm an vui, hạnh phúc cho những ai biết tin theo và áp dụng nguồn ánh sáng giáo lý Giác Ngộ Giải Thoát của đạo Phật trong thực tại cuộc sống hằng ngày.

Tác phẩm “*HƯỚNG ĐẾN CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT*”⁽¹⁾ là một tác phẩm lớn của Đức Đạt Lai Lạt Ma có công năng đem sự an lành đến với cuộc đời nên hiện nay, được mọi lớp người trong thế giới đón nhận với tất cả tấm lòng hân hoan, ngưỡng mộ.

Nội dung tác phẩm gồm 10 chương – Trong chương IV, nói về “*Cái Chết*” chẳng hạn, Ngài dạy:

HƯỚNG ĐẾN CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

□ Một người tu theo Phật pháp, hằng ngày đều nghĩ đến cái chết; tư duy về niềm đau nỗi khổ của nhân loại như về sinh khổ, về lão khổ, về bệnh khổ và về tử khổ. Mỗi một ngày, người tu Mật Tông đều quán tưởng phải trải qua cả một quá trình chết chóc giống như trong nội tâm, mỗi ngày đều sẽ chết một lần⁽²⁾ nên khi đối diện với tử thần họ đã chuẩn bị sẵn sàng nên không còn khiếp sợ nữa...

□ Đối diện với cái chết, con người sẽ tạo cho mình một đời sống đầy ý nghĩa...

□ Khác nào như (một người) sắp phải vượt qua một vùng đất hiểm nguy (cái chết) và đầy sợ hãi...

Vậy khi nói đến cái chết là Ngài có ý khuyến thỉnh con người ở kiếp này hãy chăm làm những việc tốt lành để lấy đó làm tư lương cho kiếp mai sau.

Là Phật tử, phát nguyện tu hành Bồ Tát Đạo thì tự bản thân phải biết quên mình đi... để phụng sự chính pháp, phục vụ chúng sinh; biết đau trước nỗi đau của đồng loại, và vui sau niềm vui của thiên hạ.

...Thấm định từng ý, từng lời trong toàn bộ tác phẩm HƯỚNG ĐẾN CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT của vị Thánh tăng, ta thấy: mỗi ý, mỗi lời chan hòa tình Thương Yêu nhân loại, chúng sinh khác nào như những đóa sen tỏa hương thơm làm tươi mát những tâm hồn đau khổ, là vầng thái dương làm tan đi những đám mây mù che phủ thế gian.

Nay Phật tử, NGUYỄN THÚY PHƯƠNG Nguyệt Tuệ Huy, phát tâm dịch tác phẩm trên, từ Anh văn sang

Việt ngữ, đây cũng là phần đóng góp tinh anh của mình trong sự nghiệp “*hoằng pháp lợi sinh*”, tôi xin nhất tâm tán dương công đức và trân trọng giới thiệu cùng toàn thể quý vị độc giả.

Viết tại chùa Giác Minh, Sài Gòn, tháng trọng xuân,
Phật lịch 2543 – DL.1999

Thích Đức Nhuận

(1) Nguyên tác: *The WAY TO FREEDOM*

(2) Một phen chết lớn (大死一番), tức có nghĩa nói rằng con người hãy tự chết đi những thói hư tật xấu như tham lam, sân hận, ngu si để tái sinh một con người mới: Con người thánh thiện – sống bằng tâm hồn Phật – một cuộc sống đẹp như hoa sen ở trong bùn mà không nhiễm bùn – chú thích của người viết giới thiệu.

ĐẠO NGÔN



Tu học và hành trì giáo pháp của Phật dạy là dẫn bước vào một cuộc chiến đối kháng giữa hai lực lượng tiêu cực và tích cực của nội tâm. Hành giả cần truy cầu để khai trừ mặt tiêu cực và phát huy tiềm năng của mặt tích cực. Những giáo pháp trong quyển sách này nhằm mục đích chuyển hóa tâm thức; do vậy, chỉ cần duyệt đọc hay lắng nghe một đoạn nhỏ thôi cũng đủ mang đến một sự lợi lạc vô cùng to lớn.

Đã không có khắc độ cụ thể nào có thể dùng để đo lường tiến trình tranh chấp giữa lực lượng tích cực và tiêu cực trong tâm thức. Sự chuyển biến sẽ bắt đầu kể từ khi bạn tự tri nhận được những phiền não của chính mình, chẳng hạn như lòng sân hận và tị hiềm. Vì thế, con người cần phải có trình độ tri nhận và ý thức cách diệt trừ những phiền não; loại tri thức đó có được là do sự lắng nghe từ giáo pháp. Không có bất cứ một phương pháp đơn giản nào để diệt trừ phiền não cả. Không thể dùng thủ thuật ngoại khoa để cắt bỏ chúng. Chúng cần phải được tri nhận. Sau đó, xuyên qua sự dụng công thực tập và hành trì theo giáo pháp thì phiền não sẽ dần dần giảm thiểu và cuối cùng sẽ hoàn toàn bị đoạn diệt.

Các giáo pháp này đã cung cấp những phương thức để con người tìm được giải thoát ngay từ trong phiền não – con đường đã thật sự đưa dẫn đến giải thoát mọi khổ

đau và đạt được sự an lạc tự tại của quả vị cứu cánh giác ngộ (the bliss of enlightenment). Khi con người càng hiểu Phật pháp bao nhiêu thì sự ôm giữ tính kiêu căng, sân hận, gian tham và những tình cảm tiêu cực đã từng gây ra nhiều đau khổ trước kia cũng sẽ giảm thiểu bấy nhiêu. Nếu áp dụng sự hiểu biết này vào đời sống thường nhật thì nội tâm sẽ dần dần được chuyển hóa theo năm dài tháng rộng. Bởi vì nội tâm có khuynh hướng bị chuyển biến trong khi mình tưởng chừng như trái ngược lại. Nếu bạn có thể so sánh giữa trạng thái tâm thức hiện tại và tâm thức sau khi đọc xong quyển sách này, có lẽ bạn sẽ tìm thấy một vài thay đổi tiến triển. Nếu quả đúng như vậy thì những lời dạy này đã đạt được mục đích của nó.

Tại đây, hơn 2500 năm trước, trong một kiếp, Đức Phật đã thị hiện thành Đức Thích Ca Mâu Ni Thế Tôn, một bậc trí giả của dòng tộc Thích Ca. Ngài đã xuất gia như một vị sa môn, trải qua một quá trình tu tập du già (yoga) một cách gian khổ. Ngài đã đạt được quả vị giác ngộ viên mãn khi thiền tọa dưới một cội cây ở một địa danh phía bắc Ấn Độ được gọi là Bodh Gaya. Từ đó về sau, Ngài đã khai thị vô số giáo pháp thích ứng với từng loại tham dục và căn tánh khác nhau của chúng ta. Có người, Ngài dạy làm thế nào có được sự chuyển sinh tốt đẹp hơn; người khác thì Ngài dạy cách để thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Những điều dạy tinh thâm vi diệu chứa đựng trong những giáo pháp ấy, được gọi là *Kinh* (*Sutra*), đã vạch rõ những phương pháp và những con đường dẫn đến hạnh phúc an lạc cho tất cả chúng sanh,

được thể nghiệm trực tiếp bởi Đức Phật và rất hợp với mọi lý luận, bất cứ ai cũng có thể thực hành và nghiệm chứng được.

Tại Tây Tạng, giáo nghĩa Phật giáo được biên soạn thành một bộ sách, trình bày cặn kẽ những giai đoạn của cả một hành trình tiến đến sự giác ngộ. Trong quá khứ, có rất nhiều người đã dựa vào những giáo pháp được chỉ dạy giống nhau này để tự thành quả vị chứng ngộ viên mãn; những giáo pháp này rất thích hợp với bất cứ ai tâm tánh vẫn còn chưa được thuần thực. Mặc dù tự thấu triệt nỗi nguy hại gây ra do chính những sai lầm của mình, ví dụ như một cơn thịnh nộ sẽ mang đến biết bao tổn thương cho mình và cho người, nhưng những lỗi lầm ấy vẫn còn đã và đang khiến chúng ta bị nghiêng ngả ảnh hưởng. Do vậy, một tâm hồn chưa được điều phục sẽ vẫn táo bạo thúc đẩy chúng ta nhảy xuống hố sâu thay vì dừng lại ngay bên bờ hố.

Phiền não và hành vi tạo tác khiến chúng ta bị cuốn hút trong vòng luân hồi tuần hoàn đau khổ; đó là “*nghiệp lực*” (*karma*). Do quan hệ giữa hành động và kinh nghiệm, chúng ta đã kéo dài đời sống với biết bao nỗi trầm bổng, nhiễu loạn và mê mờ. Cởi bỏ hoàn toàn những nghiệp lực trong quá khứ và thoát khỏi vòng nô lệ của tham, sân và si gọi là “*giải thoát*” hay “*Niết Bàn*”. Khi chúng ta thấu rõ được bản thể thanh tịnh tự nhiên của nội tâm mà có thể loại bỏ được những lầm lỗi và phiền não thì niềm an lạc tuyệt đích sẽ theo đó mà đến, và chúng ta sẽ tìm được cứu cánh giải thoát ngay chính

trong vòng luân hồi đau khổ.

Nếu chúng ta có thể làm được những điều thiện, chẳng hạn như cứu lấy sanh mạng của những con vật sắp chết; chúng ta cũng có thể tích tập được những điều kiện cần thiết để được thác sanh làm người trở lại. Cuộc sống tâm linh của chúng ta sẽ tiến triển tốt đẹp trong đời vị lai nếu chúng ta chịu thực hành nghiêm chỉnh “*Phật Pháp*”. Điều quan trọng là chúng ta nên dụng công tu hành ngay khi đang còn có nhiều cơ hội vì cuộc sống vốn dĩ rất quý giá nhưng lại khó lường trước được. Chúng ta sẽ không bao giờ biết được cơ hội như thế sẽ kéo dài đến bao lâu.

Thế theo luật nhân quả và nghiệp lực thì những gì chúng ta làm hôm nay sẽ đưa đến những kết quả trong tương lai. Tương lai chúng ta được định đoạt từ trạng thái nội tâm trước mắt, mà trạng thái nội tâm trước mắt thường là sự tràn lan của chuỗi dài phiền não. Trên hết chúng ta cần nên cầu nguyện để chứng đắc được quả vị giác ngộ giải thoát. Nếu không, cũng nên tầm cầu để thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Nếu không nữa, thì ít ra cũng nên gieo những hạt giống để được thác sanh vào một cảnh giới tốt đẹp hơn, tránh khỏi đọa vào cảnh giới thấp kém hơn cảnh giới mà chúng ta đang sống hiện nay. Trong hoàn cảnh may mắn được thuận duyên nghe thấy và tu hành theo Phật pháp thì chúng ta cũng chớ đánh mất cơ hội hy hữu này.

Tuy nhiên, tự giải thoát ra mọi khổ đau không thôi chỉ mới là một phần của mục tiêu truy cầu của chúng ta. Vì ai cũng giống như chúng ta đều mong mỗi hạnh phúc,

đều mong mỗi tránh được khổ đau dù là khổ đau nhỏ nhất. Tất cả chúng sanh đều bình đẳng trong khuynh hướng mưu cầu hạnh phúc và giải thoát khỏi mọi khổ đau. Một khi đã biết được đạo lý này rồi mà chúng ta vẫn chỉ mưu cầu giải thoát cho riêng mình thì sẽ làm cho sự cố gắng thành tựu giải thoát của mình biến thành nhỏ nhiệm lắm. Nhưng nếu động cơ căn bản là để giúp cho tha nhân thì chúng ta sẽ đạt được cảnh giới *Nhất Thiết Trí* (*Omniscience*); với cảnh giới này chúng ta sẽ có năng lực giúp ích lợi lạc mọi loài chúng sanh. Và tự thân chúng ta đã có thể thành PHẬT rồi vậy.

Nếu nội tâm nghèo nàn và năng lực hạn hẹp, thì làm sao chúng ta có thể đáp ứng được nguyện vọng của mọi người? Chỉ mong giúp đỡ tha nhân không thôi vẫn chưa đủ. Trước tiên chúng ta cần có khả năng cảm biết được những nguyện vọng khác nhau của mọi người. Để có được một sự nhận thức rõ ràng sáng suốt, chúng ta phải loại bỏ tất cả mọi kiến chấp đã chướng ngại và như thế chúng ta sẽ nhìn thấy mọi sự mọi vật như nó đang hiện hữu. Những chướng ngại vật của *Nhất Thiết Trí* chính là những dấu vết để lại từ những loại phiền não như tham dục, phẫn nộ, kiêu mạn và vô minh. Cho dù sau khi loại bỏ được những phiền não rồi thì tâm thức vẫn còn in đậm những dấu vết của nó. Nhưng vì bản thể của tâm thức vốn là trong sáng, thuần khiết nên chúng ta có thể thanh tịnh hóa triệt để nội tâm của mình. Và khi đã đạt được thể tánh sáng suốt tỉnh giác như thế, tức là đã đạt được *Nhất Thiết Trí*.

Đức Phật có được tất cả những đặc chất vĩ đại của *Thân, Ngữ, Ý* chủ yếu là do động lực của "*Đại Bi Tâm*". Chủ yếu của sự tu hành của chúng ta cũng phải do tâm nguyện lợi tha. Do tri nhận được rằng mọi người đều giống như chúng ta, mong cầu vui sướng và diệt trừ đau khổ nên lòng vị tha sẽ tự nhiên hiện ứng trong tâm chúng ta. Đó là một hạt giống gieo xuống, và xuyên qua quá trình tu tập, chúng ta có thể bảo vệ và chăm bón cho nó được trưởng thành.

Tất cả mọi giáo pháp của Đức Phật đều chủ yếu giúp chúng ta phát triển lòng *Đại Bi* và tâm *Lợi Tha*. Con đường để thành Phật đã được kiến lập trên lòng *Đại Bi*: mong người khác có thể xa lìa đau khổ. Và điều này đã khiến chúng ta thấu triệt được rằng niềm an vui hạnh phúc của người khác chung cuộc còn tối thượng, quan yếu hơn cả hạnh phúc của chính mình; bởi vì, nếu không có người khác thì chúng ta sẽ không có cơ hội tu hành và chứng đắc quả vị giác ngộ. Tôi không dám tự xưng mình là người có kiến thức quảng bác hoặc liễu ngộ cao thâm. Tôi chỉ nhớ đến các vị sư trưởng của tôi, đã vì lòng từ ái mà truyền dạy cho tôi những giáo pháp này; vì vậy với ý nguyện tha thiết quan tâm đến sự lợi ích của muôn loài, tôi xin mang ra để hiến dâng cho quý vị những giáo pháp vi diệu đó. □

CHƯƠNG 1

GIÁO PHÁP



Hơn 2500 năm về trước, sau khi chứng đắc được quả vị giải thoát giác ngộ, từ trong quán tu xuất định, bài pháp đầu tiên mà Đức Phật đã giảng dạy, đó là “*Tứ Diệu Đế*” (bốn chân lý hay bốn sự thật).

Đệ nhất Thánh đế là *Khổ Đế*: sự vui sướng của chúng ta không ngừng bị dần dần tiêu hao, bất cứ sự vật nào chúng ta có cũng đều rất ngắn ngủi và rất tạm bợ. Thông thường cái chúng ta xem là tồn tại chân thật thì lại không phải là vĩnh viễn thường hằng. Vô minh, tham chấp và sân hận là những nguyên nhân khiến chúng ta đau khổ kịch liệt. Vì thế đệ nhị Thánh đế là muốn tìm hiểu nguyên nhân gây khổ. Sau khi bạn gột sạch được căn nguyên đau khổ phiền não thì đạt đến trạng thái diệt khổ – đó là đệ tam Thánh đế hay *Niết Bàn*. Đệ tứ Thánh đế là con đường chỉ dẫn hướng về sự diệt khổ. Để tâm linh mình đạt đến cảnh giới *Niết Bàn*, bạn cần phải tuân theo một con đường chân chánh.

Không cần phải chờ đến khi thấu triệt được luật “*nhân quả*” hay “*nghiệp*” mới có thể khơi dậy lòng ham muốn dẫn thân của chúng ta để đi trên con đường chân chánh nhằm chấm dứt khổ đau. Những tư tưởng và hành vi tiêu cực sẽ mang đến những hậu quả và điều kiện nhân duyên tiêu cực; cùng thế ấy, những tư tưởng và hành vi tích cực sẽ mang đến những kết quả và điều kiện

nhân duyên tích cực. Chỉ khi nào phát khởi được tín tâm sâu chắc vào luật “*nhân quả*” thì chúng ta mới cảm biết được những nguyên nhân đau khổ của chính mình. Sự vui sướng hoặc bất hạnh hiện nay ít nhiều đều là kết quả của những hành vi tạo tác trước kia. Kinh nghiệm của chúng ta đã xác quyết sự tồn tại của mọi khổ đau vì sự hiện diện của chúng đã quá rõ ràng lộ liễu. Do đó, nếu muốn hết khổ, thì ngay từ bây giờ, chúng ta phải tập ý thức cách nào để nhổ sạch gốc rễ của nhân duyên đau khổ. Trải qua kinh nghiệm thấu hiểu được đau khổ và nguyên nhân duyên khởi của nó, chúng ta có thể ý thức được cách đoạn trừ vô minh vì vô minh là căn nguyên của đau khổ; và chúng ta cũng từ đó mà ý thức được một trạng thái tịch diệt, một trạng thái hoàn toàn diệt lặng mọi vô minh và mọi phiền não đã từng phát xuất từ đó. Khi sự hiểu biết của chúng ta đối với sự tịch diệt này đạt đến đúng mức viên mãn thì tự nhiên chúng ta phát khởi ra một ý chí mãnh liệt muốn đạt đến cảnh giới như vậy. Sự hiểu biết đó phải thâm nhập đến nỗi có thể làm rung chuyển cả bản tánh nội tại của chúng ta và đồng thời khiến chúng ta phát khởi ra ý muốn đạt đến cảnh giới ấy cho kỳ được. Một khi chúng ta đã tự nhiên phát khởi ra ý muốn đạt đến sự tịch diệt này thì một nỗi niềm tri ân sâu xa cũng sẽ dấy lên trong tâm tư chúng ta đối với những ai đã thấu triệt được sự tịch diệt. Sự tri nhận về những thành tựu viên mãn của Đức Phật càng trở nên mạnh mẽ. Những lợi ích thù thắng và nét đẹp của các giáo pháp của Ngài trở nên sáng sủa rõ ràng.

Giáo pháp *Bồ Đề Đạo Thứ Đệ* đã được truyền sang Tây Tạng từ Ấn Độ. Cho mãi đến thế kỷ thứ tám Tây Nguyên, Phật giáo mới được truyền vào Tây Tạng, nhưng qua đến thế kỷ thứ chín thì Phật giáo đã bị vua Lang-dar-ma cấm chỉ. Ông đã đóng cửa những tu viện, nơi mà trước kia đã từng là những trung tâm giảng dạy chánh yếu, giống như việc Trung Cộng đã làm ngày nay. Sự hủy diệt Phật pháp của vua Lang-dar-ma rất khủng khiếp và rộng lớn, nhưng người ta vẫn còn có thể tu hành được ở những vùng xa xôi hẻo lánh và truyền thống của Phật giáo đã được bảo tồn. Đến thế kỷ thứ mười một thì bắt đầu có sự rối loạn trước sự xuất hiện của hai giáo phái. Đó là *Hiển tông (Sutra)* hay còn gọi là con đường học hỏi và tu trì trải qua nhiều đời nhiều kiếp để thành tựu sự chứng đắc quả vị giác ngộ; và *Mật tông (Tantra)*, một phương pháp tu trì bí mật có thể thành tựu sự chứng đắc quả vị giác ngộ ngay trong một kiếp. Vào thế kỷ thứ mười một có một vị tăng Ấn Độ tên Atisha đã trở nên nổi tiếng về khả năng giảng dạy và biện luận Phật pháp với nhiều triết gia ngoại đạo. Ngài có thể tổng tập tất cả các loại kiến giải Phật học đã từng phát triển từ nhiều trăm năm trước như các hệ thống tu hành của hàng tại gia và xuất gia. Ngài đã được tất cả các Tông phái triết học ủng hộ và kính ngưỡng như một vị đạo sư uy quyền siêu việt.

Cùng thời ấy, có một vị vua ở miền Tây của Tây Tạng, chịu ảnh hưởng tín ngưỡng một cách kiên thành đối với Phật giáo từ các tổ tiên ông. Ông đã từng đọc rất nhiều kinh điển và nhận xét là đã có nhiều mâu thuẫn

giữa các hệ phái tu tập khác nhau nhất là về *Hiển tông* và *Mật tông*. Những người Tây Tạng thời ấy, do vì hiểu lầm giác sắc định vị giữa hai hệ thống giới luật nên đã nghĩ rằng một người không thể cùng một lúc tu theo *Hiển* và *Mật tông* được. Tuy vị quốc vương này vẫn biết rằng khi Phật giáo truyền đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám thì cả hai hệ phái đều đồng xuất hiện một cách êm đềm. Một đại sư Ấn Độ có tên là Shantarakshita (Tịch Hộ) đã truyền dạy cả hai hệ phái: phương thức tu trì giới luật hoàng truyền *Hiển tông* tự viện⁽¹⁾ và phương thức tu trì quảng đại bi tâm⁽²⁾. Cũng trong thời gian ấy, bậc đại hành giả du già Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) đã hoàng dương hệ phái *Mật tông* và đã điều phục những ma chướng đang quấy nhiễu Tây Tạng vào thời bấy giờ. Hai vị đại sư này đều cùng nhau hoàng dương Phật pháp và không có gì đối lập thù nghịch nhau cả. Sau khi quốc vương tri nhận được rằng *Hiển tông* và *Mật tông* đều phát xuất từ Ấn Độ, thế là từ Tây Tạng, nhà vua đã phái hai mươi học sinh thông minh tài giỏi đến Ấn Độ để cầu học với ý muốn tương lai họ sẽ trở về và minh bạch hóa tất cả các giáo pháp cho nhân dân Tây Tạng. Rất nhiều vị đã chết ở dọc đường, chỉ còn hai vị trở về và báo cáo cùng quốc vương là pháp tu *Hiển Mật* ở Ấn Độ đều có thể hành trì cùng một lúc mà không có gì trở ngại và khó

(1) *Phương thức tu trì giới luật hoàng truyền hiển tông tự viện: the practice of monastic discipline.*

(2) *Phương thức tu trì quảng đại bi tâm: the vast and compassionate practice of sutra*

khăn. Họ đã tìm được một vị đại sư tên là Atisha (A Để Hạp) tại tu viện Vikramashila ở Bengal (Mạnh Ca La). Những học sinh này cho rằng ngài Atisha là người có thể giúp cho Tây Tạng. Vì thế, quốc vương đã đích thân quyên góp đầy đủ số vàng để dùng làm phí tổn nhằm cung thỉnh đại sư Atisha từ Ấn Độ sang. Nhưng ông đã bị một quốc vương đối lập với Phật giáo bắt giữ. Vị quốc vương này cho ông lựa chọn một trong hai điều kiện, đó là bảo vệ lấy mạng sống hay truy cầu Phật pháp. Ông đã bị giam cầm ngay sau khi ông không chấp nhận từ bỏ công cuộc cầu học giáo pháp. Một người cháu đã tìm cách cứu ông nhưng vị quốc vương này bảo rằng: *“Người đừng vì ta mà lo lắng, chớ tốn hao một miếng vàng nào để làm tiền chuộc mạng ta. Hãy mang tất cả vàng sang Ấn Độ để cung thỉnh ngài Atisha đi”*. Người cháu không tuân theo chỉ thị của chú, đã dâng tất cả khối vàng cho vị quốc vương kia để làm tiền chuộc mạng. Nhưng vị quốc vương này vẫn từ chối, bảo với người cháu rằng: *“Số vàng này người mang đến chỉ mới nặng bằng thân thể của chú người thôi, chưa nặng bằng cái đầu được.”* Ông ta quyết liệt từ chối thả con tin trừ phi mang thêm vàng đến. Người cháu bèn đem sự việc trình lại với chú rằng: *“Nếu cháu phát động cuộc chiến tranh cứu chú”*, người cháu trình bày tiếp: *“sẽ tạo nên một cuộc đổ máu vĩ đại. Vì thế cháu sẽ cố gắng tìm đủ số vàng thế nạp cho đầu của chú. Xin chú hãy cầu nguyện cho cháu được thành công.”* Người chú trả lời: *“Nguyện vọng của ta là mang ánh sáng Phật pháp đến Tây Tạng để làm sáng tỏ tất cả những nghi*

ky và mâu thuẫn. Nếu nguyện ước của ta được thành tựu thì cho dù có bỏ mạng tại đây ta cũng không ân hận. Ta nay đã già rồi, chết chóc chỉ là việc sớm tối thôi. Quá khứ nhiều đời ta đã mãi luân hồi lưu chuyển nhưng thật là vô cùng hy hữu để được hy sinh tánh mạng cho sự lợi ích của Phật pháp. Hôm nay ta đã có được cơ hội này. Cho nên xin chuyển lời đến Atisha, hãy trình với Ngài rằng ta đã dâng hiến tính mạng lý do là vì muốn Ngài đáp lời mời của ta đến Tây Tạng. Ước nguyện cuối cùng của ta là cung thỉnh Ngài vào Tây Tạng để hoằng truyền giáo pháp Phật Đà và minh bạch hóa mọi sự hiểu lầm của chúng ta.” Sau khi nghe xong quyết định của chú, người cháu vô cùng cảm động, và cáo biệt giã từ với một nỗi niềm bi thương vô hạn.

Người cháu gửi một nhóm dịch sư đến Ấn Độ để tìm ngài Atisha. Sáu vị đồng bạn này đã mang theo bảy trăm đồng tiền vàng, cuối cùng đến được tu viện của ngài Atisha để diện kiến vị trụ trì. Dù chưa kịp thổ lộ mục đích của mình vị trụ trì đã phát biểu: “Không phải vì ta có ý chiếm giữ Atisha nhưng rất tiếc là vì không có nhiều bậc đại sư như ngài và nếu ngài rời khỏi Ấn Độ thì Phật pháp nói riêng và toàn thể đại chúng nói chung sẽ phải đối diện với một nguy cơ to lớn. Sự hiện diện của Ngài ở Ấn Độ rất quan yếu.” Cuối cùng những dịch sư Tây tạng đã được diện kiến đại sư Atisha trong sự xúc động vô bờ đến nỗi không thể nào có thể cầm được những giòng lệ nóng. Atisha thấy thế nên đã bảo họ rằng: “Xin đừng lo lắng, ta biết Tạng vương đã vì ta mà hy sinh rất nhiều. Ta sẽ suy

ngữ căn thân đến sự thịnh cầu của ông, nhưng hiện nay ta đã là một lão già, và lại còn vướng mắc trách nhiệm trông lo tu viện nữa.” Tuy vậy, cuối cùng rồi Atisha cũng đồng ý đến Tây Tạng. Sau khi đặt chân đến Tây Bộ Tây Tạng, thể theo lời yêu cầu của người cháu của vị quốc vương, Ngài đã biên soạn một bộ sách và bộ sách này đã đem lại rất nhiều lợi ích cho toàn thể Phật giáo Tây Tạng. Ngài đã lưu lại cho chúng tôi bộ *“The Lamp On The Path To Enlightenment”* (*Bồ Đề Đạo đấng luận*). Tác phẩm này đúc kết toàn bộ phương pháp tu hành chân chánh do sự tổng hợp từ các giáo phái sở hữu để soạn thành một bộ luận với nội dung thiết thực thích hợp với những nhu cầu của nhân dân Tây Tạng.

Đầu thế kỷ thứ 15, một Đại sư Tây Tạng tên là Tsong-Kha-Pa đã viết một quyển sách mang tựa đề *Lam Rim* hay là *“Stages Of The Path To Enlightenment”* (*Đạo Thứ Đệ hay Bồ Đề Thứ Luận*). Ngài đã nghiên cứu một cách kỹ lưỡng sâu xa đến quan điểm của Ngài Atisha và đã dung hợp một cách hoàn chỉnh những giáo nghĩa này để giúp cho mọi người dễ dàng ứng dụng trong việc tu hành. *Đạo Thứ Đệ* là một bộ luận chứa đựng những giáo lý căn bản nhất.

Ngoài việc trình bày tất cả những thứ yếu của *Bồ Đề Đạo*, *Đạo Thứ Đệ* còn khai triển phương cách dung hợp mọi giáo phái – làm thế nào để Phật pháp bao gồm cả hai *Hiển Tông* là phương pháp cộng thông đạo và *Mật Tông* là phương pháp bí mật đạo. Những giáo lý này lắm khi tỏ ra rất mâu thuẫn nhau, nhưng nếu ứng dụng một

cách thỏa đáng theo tiến trình tuần tự thì lại chẳng có gì mâu thuẫn cả. Đối với việc hướng tới Bồ Đề đạo, tất cả mọi giáo pháp đều là những sự hướng dẫn trọng yếu. Có một số người nghĩ rằng họ có thể hành trì pháp tu bí mật (Mật pháp) mà không cần phải thông hiểu những giáo lý căn bản của Phật giáo. Một người nếu không đạt được nền tảng căn bản chính xác để thông hiểu đạo pháp thì vào Mật thừa sẽ không đạt được bất cứ sự tiến bộ nào. Nếu không vì hướng dẫn con người nhắm đến con đường giải thoát bằng tâm nguyện đại bi giác ngộ thì Mật pháp sẽ trở thành sự trì tụng chú ngữ và việc tu hành Mật pháp sẽ bị giới hạn trong việc trình tấu các dụng cụ như phèn la, chập chả và những chiếc kèn làm bằng xương đùi để tạo ra một rừng âm thanh mà thôi. *The Perfection Of Wisdom Sutra (kinh Đại Bát Nhã)* đề cập đến: tu hành các hạnh Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiền định, Trí huệ. Đó là con đường duy nhất mà chư Phật trong quá khứ đã từng đi qua để hướng đến sự giác ngộ, dù là tu theo phương pháp Hiển hay Mật. Quả thật là một sai lầm to lớn nếu bạn quên hẳn những tầng diện cộng thông chánh đạo.

Vì thế, đạo sư Tsong-kha-pa (Tôn Cách Ba) tác giả quyển "*Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Luận*" đã khuyên nhủ tất cả những người tu hành nên tìm một vị đạo sư tinh thần có kinh nghiệm để dẫn đạo và nên cố gắng thể nhận mọi giáo pháp Phật Đà một cách đích đáng và thích ứng với phương pháp tu hành của mình. Cũng không nên loại bỏ những khía cạnh nào bạn không thể áp dụng liền được.

Trái lại, bạn hãy tự hỏi là có ứng dụng được phương pháp ấy trong tương lai không? Nếu bạn có thể làm được như vậy thì viễn kiến của bạn đối với mọi giáo phái của Đức Phật sẽ rất uyên thâm.

Tất cả mọi chuẩn tắc pháp quy của Phật giáo đều rất cần thiết và thích ứng đối với một người tu. Khi một người đã vẽ một bức *Đường Khá*⁽¹⁾ (một Phật họa Tây Tạng), người họa sư phải cảm nhận sự cần thiết của mọi loại hình vẽ. Nhưng vẫn chưa đủ, họ phải biết lúc nào cần loại hình nào, phải vẽ khuôn mẫu trước, sau đó mới tô màu. Điều rất quan trọng là phải biết sự phối hợp hiện hữu của chúng. Cũng giống như vậy, chúng ta cần phải biết tất cả trọng điểm của Phật pháp cũng như khi nào và làm cách nào để ứng dụng tất cả những giáo pháp ấy. Khi những yếu tố trên đây được hiển thực thì tất cả mọi sự ắc kùc và khó khăn đã từng gắn liền với sự tu hành của bạn sẽ tự nhiên được hóa giải.

Khi tôi đề cập đến sự hành trì Phật pháp; tôi không có ý muốn nói đến sự buông bỏ tất cả để tìm một nơi cách biệt mà ẩn tu. Tôi chỉ đơn thuần muốn bày tỏ rằng chúng ta nên phối hợp một trình độ tỉnh thức cao hơn để áp dụng vào đời sống thường nhật. Bất cứ khi nào, ngay những lúc chúng ta đang ăn uống, ngủ nghỉ hoặc làm việc, chúng ta cần nên thường xuyên kiểm tra mọi ý niệm của mình, thân, khẩu, ý và mọi hành vi của mình, cho dẫu đó là một sự sai quấy tiêu cực nhỏ nhất. Hãy cố gắng hướng mọi sinh hoạt thường ngày theo động cơ của

(1) *Đường Khá: A Thangka (A Tibetan Buddhist scroll)*

từ bi. Mang trí huệ có được từ sự lắng nghe những giáo pháp và thực tu để hòa nhập vào mọi hành vi của thân, ngữ, ý. Nhưng nếu người nào có thể từ bỏ tất cả để hiến dâng đời mình cho việc tu hành, thì người đó rất xứng đáng để được kính ngưỡng.

Nghiên cứu học tập giống như một ngọn đèn soi sáng mọi tăm tối vô minh và kiến thức gặt hái được sẽ là vật sở hữu tối thượng vì nó không thể bị đánh cắp dù với một tên trộm giỏi nhất. Nghiên cứu học tập là một vũ khí dùng để loại trừ kẻ địch vô minh và cũng là một người bạn tốt nhất đưa dẫn chúng ta thoát khỏi những giai đoạn khốn khó. Nhờ lòng nhân từ và tâm không đối gạt ai mà chúng ta sẽ kết thân được với những người bạn chân thành. Những bè bạn mà ta kết giao được khi đang có quyền thế, địa vị và sức ảnh hưởng, chỉ là những người bạn dựa trên quyền thế, địa vị và sức ảnh hưởng của chúng ta mà thôi. Khi gặp cảnh bất hạnh hoặc bị khinh tận thì những loại bè bạn này sẽ liả bỏ chúng ta ngay. Còn người bạn không phản bội và chân thành nhất của ta chính là sự nghiên cứu học tập các giáo pháp. Đây chính là một loại lương dược không có bất cứ tác dụng đảo ngược hay nguy hiểm nào cả. Kiến thức giống như một quân đội hùng mạnh có thể giúp nghiền nát mọi sức mạnh của những phiền não nội tại. Với những kiến thức như thế, chúng ta có thể tự phòng vệ để tránh làm những hành vi bất thiện. Danh vọng, địa vị, bạc tiền có thể là kết quả của kiến thức con người; nhưng chỉ có sự học hỏi và tu tập để loại trừ những lỗi lầm phiền não mới mang

đến niềm hỷ lạc trường cửu của sự chứng đắc.

Nếu không có sự hiểu biết các giáo pháp thì sự khai ngộ sẽ không theo đó mà sanh ra được. Những giáo pháp mà ta nhận được có ý nghĩa là chúng phải được kế tục sanh tồn. Khi chúng ta huấn luyện một con ngựa đua thì nó phải được chạy trên con đường giống như ở trường đua vậy. Cùng thế ấy, những chủ đề nghiên cứu học tập của bạn là những giáo pháp mà bạn nên mang ra thực tập tu hành. Mục đích của sự nghiên cứu học tập là nhắm vào sự ích lợi của công việc tu hành. Ngài Tsong Kha-pa dạy rằng nếu bạn có thể thấu triệt được những ý nghĩa thâm sâu uyên áo của kinh điển như là lời khuyên dạy cho cảnh giới của riêng mình thì bạn sẽ không có chút trở ngại nào trong việc thể nhận những Mật pháp và Mật tục (chú thích của Mật Pháp) để thực tập, ứng dụng vào việc tu trì như là lời chỉ dạy cho riêng mình trên tiến trình chứng ngộ.

Điều này sẽ giúp chúng ta tránh được tà kiến cho rằng một vài giáo pháp nào đó không cần thiết cho việc tu hành và một vài giáo pháp nào đó chỉ cần thiết cho sự thành tựu trên phương diện học thuật.

Cúi đầu và chấp tay trước khi tiếp nhận giáo pháp là phương pháp đối trị kiêu căng và tự đại. Đôi khi bạn thấy một người chưa hiểu đạo bằng bạn, nhưng họ lại có thái độ khiêm cung và lễ phép hơn. Do vì sự hiểu đạo của bạn mà bạn càng nên khiêm cung hơn người kia. Nếu không, quả tình bạn còn thấp kém hơn cả người đó nữa. Vì thế khi học tập, nên tìm cách kiểm soát trạng thái nội tâm,

và đem sự học tập dung nạp vào phương thức tư duy của bạn. Nếu làm được như vậy thì dần dần sẽ đến một giai đoạn mà bạn có thể thấy được một vài ảnh hưởng, một vài thay đổi hoặc một vài thành quả nào đó trong chính tâm thức mình. Đó là dấu hiệu cho thấy công việc tu hành có sự tiến bộ và mục đích của việc nghiên cứu học tập cũng đã được thực hiện một cách vẹn toàn.

Chinh phục phiền não là khóa học cần học cả đời. Nếu chúng ta có thể lấy thái độ kiên trì chịu đựng để tu hành, trải qua nhiều năm tháng sẽ thấy được sự chuyển hóa trong tâm thức. Nhưng nếu chúng ta trông mong được chứng ngộ hoặc những tư tưởng và tình tự được điều phục tức khắc, ắt hẳn chúng ta sẽ trở nên thất vọng và chán nản. Hành giả du già Milarepa của thế kỷ thứ mười một là một trong những đạo sư vĩ đại nhất của lịch sử Tây Tạng, vì muốn đạt đến sự chứng ngộ tối cao, đã tốn nhiều năm trời, trải qua mọi gian khổ và sống cuộc đời không khác gì dã thú. Nếu có thể đầu tư thời giờ và tâm sức giống như vậy thì sẽ thấy sự lợi ích tu hành của chúng ta tiến triển một cách nhanh chóng hơn.

Sau khi đạt được một niềm tin nào về hiệu năng của những giáo pháp, điều quan trọng là phải phát huy ngay tức khắc niềm tin sắt son về giá trị của việc dụng công tu tập. Để tăng tiến trên đường giác ngộ, sự hiểu biết một cách chính xác về con đường mình đi rất là quan trọng và chỉ đạt được bằng cách chịu lắng nghe giáo pháp. Do đó, hãy phát khởi lòng mưu cầu đạt được giác ngộ toàn triệt nhằm đem đến lợi ích cho tất cả chúng sanh hữu tình và

lấy duyên cơ thúc đẩy như vậy để tham học hay duyệt đọc các giáo pháp.

Khi có ai đang truyền dạy Phật Pháp thì người ấy đang phục vụ như một kẻ rao truyền thông điệp của Chư Phật. Bất chấp sự thực chứng của sư trưởng, trọng yếu là kẻ nghe pháp cần kính phục vị đạo sư như kính trọng Chư Phật không hai và không khác. Những kẻ nghe pháp không cần tốn thì giờ để soi mói suy tìm lỗi lầm của đạo sư.

Jataka Tales (Bản Sanh Kinh) có đề cập: cần phải ngồi ở địa vị thật thấp, lấy tâm ý thuần thực và đại hoan hỷ để chiêm ngưỡng dung diện thượng sư và uống từng giọt cam lồ cốt tủy của pháp ngữ do ngài khai thị giống như bệnh nhân cần thận lắng nghe những lời chỉ dạy của vị y sĩ. Đức Phật đã từng khai thị: Không nên mong chờ gì ở bản thân đạo sư cả và trên hết là hãy trông cậy vào bản thân pháp, tức là chủ thể truyền thụ của họ, là giáo thị của Phật. Kính ngưỡng vị giáo thọ trên bình diện tự thể linh hiển của những giáo pháp là điều tối ư quan trọng.

Khi lắng nghe hay đọc tụng những giáo pháp, chúng ta chẳng khác nào như chiếc bình được dùng để thu nạp trí tuệ. Nếu dốc ngược đầu xuống thì cho dù trời có xối xả mưa pháp cam lồ thì cũng bị hao chảy theo hai bên thành bình mà thôi. Nếu bình chứa hoen ố thì bắn lây cam lộ. Nếu bình chứa rạn nứt thì cam lộ sẽ chảy mất. Khi chúng ta dự một buổi khai thị giáo pháp và nếu để tâm dễ dàng phân tán thì chúng ta chẳng khác nào chiếc

bình bị lật úp xuống. Cho dù tâm có chuyên chú nhưng lại mang tâm trạng vấy động bởi những ý niệm tiêu cực, chẳng hạn như đi nghe giáo pháp vì muốn tự chứng tỏ là mình có tài trí siêu việt hơn người thì chẳng khác nào như chiếc bình đang bị ô uế dơ bẩn. Sau cùng, cho dù có tránh được mọi lỗi lầm vừa kể, nhưng giáo pháp đã nghe mà chẳng ghi nhớ trong lòng thì cũng như chúng vào lỗ tai này và thoát ra lỗ tai kia thôi. Khi thời khai thị kết thúc, chúng ta hoàn toàn trống trơn giống như ra về nhưng không sao mang giáo pháp đã được khai thị xuyên qua khỏi cánh cửa. Đó là lý do tại sao ngày nay chúng ta nên ghi chép hoặc dùng máy để ghi âm lại những lời khai thị. Mọi khả năng tiếp nhận những lời khai thị đều tùy thuộc vào sự thuần thạo luyện tập mà ra.

Trong lần thảo luận cùng Khun nu-Lama (Khôn Na La Ma), ông đã diễn tả một cách sống động về một số sự việc từng xảy ra trong cuộc đời ông, rất lâu từ thuở tôi còn chưa sinh ra. Năm nay tôi năm mươi chín tuổi. Tôi có khuynh hướng hay quên thậm chí luôn cả những kinh văn đương thời tôi đang nghiên cứu. Khôn Na La Ma nói: không kiên trì học tập là do khuyết điểm không có được sự hỷ lạc khi tinh tấn dụng công mà ra. Và tôi nghĩ điều này rất đúng. Bởi không đủ thì giờ, tôi không thường xuyên đọc trọn kinh văn, chỉ lược đọc một lần để có một ý niệm khái quát về nội dung của nó. Bởi vì có chút thông minh nên tôi không thường xuyên mà chỉ duyệt đọc các kinh văn một cách rất nhanh chóng. Như một câu ngạn ngữ đã nói: *"Người có trí thông minh lớn chẳng*

khác nào một cánh đồng đang bốc cháy - ngọn lửa sẽ thiêu rụi nó một cách nhanh chóng”.

Nếu bạn đọc quyển “*Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Luận*” của Tsong -Kha- pa chín lần thì bạn sẽ thông hiểu lý giải về bộ luận này chín cách khác nhau. Khi bạn đọc một đề mục nào trên tờ báo, thường không thấy lý do cần thiết để đọc lại lần nữa vì bạn không cảm thấy hứng thú mà chỉ cảm thấy nhàm chán. Khi bạn đọc thật kỹ càng những bài kinh văn thâm áo được viết với một phương thức biện luận chừng hai, ba, bốn lần; có lúc bạn sẽ kinh ngạc tại sao mình sơ sót trọng điểm này hay trọng điểm nọ, cho dù trước đây đã từng đọc quá nhiều lần. Đôi khi bạn sẽ có lối lý giải mới hoặc cảm quan khác biệt. Vì thế nỗ lực không ngừng nghỉ sự luyện tập thuần thực là phương pháp chánh yếu để tránh bị quên lãng. Những người muốn đạt đến *Nhất Thiết Trí*⁽¹⁾ cần phải một lòng chuyên chú, mang tâm thái khiêm cung và nhất tâm mong cầu cứu giúp mọi loài chúng sanh hữu tình, cũng như phải tập trung mọi tư tưởng để chú ý ngắm nhìn đạo sư bằng chính mắt mình và lắng nghe đạo sư bằng chính tai mình.

Lấy tâm thức trung thực để nghe pháp cũng là điều vô cùng trọng yếu. Trước tiên nên xem mình là một bệnh nhân, còn đạo sư là vị thầy thuốc. Thi nhân lỗi lạc Ấn Độ Shantideva (Tịch Thiên) nói rằng khi chúng ta khổ về một số bệnh thông thường, cần phải nghe theo lời của thầy thuốc. Huống hồ, bệnh phiền não có đến hàng trăm

(1) *Nhất thiết trí: năng lực trí huệ mà Phật có sẵn.*

loại, được tạo ra do vì tham dục và sân hận thì không chút nghi vấn nào về việc chúng ta cần nghe theo những lời khai thị của một vị đạo sư cả. Phiền não thường rất hư dối. Vì khi bị phiền não như là sự phẫn nộ hiển hiện lên, chúng ta thường mất đi sự khống chế, tự chủ. Và những ưu tư vì tham đắm thường làm trở ngại giấc ngủ và ăn uống kém ngon miệng. Như một bệnh nhân không muốn phí phạm mà lại còn rất trân quý những thuốc men do y sĩ chu cấp; giáo pháp cũng vậy, khi đã được truyền thọ bởi vị đạo sư, cũng nên được bảo tồn như một báu vật.

Bệnh nhân vì muốn khỏi bệnh nên cần phải uống thuốc. Chỉ duy trì thuốc sẵn trong lọ không thôi chẳng giúp ích gì cả. Tương tự như vậy, để đời sống tâm linh được giải thoát căn bệnh phiền não mãn tính, cần phải đem giáo pháp ứng dụng vào việc hành trì và chỉ xuyên qua sự tu trì mới có thể giúp ta giải thoát được chứng bệnh phiền não. Chỉ trong một thời gian ngắn, sức nhẫn nhục của bạn càng mạnh thì lòng sân hận càng giảm và sự cung kính lễ độ đối với tha nhân càng tăng trưởng. Khi sự kiêu căng và lòng ngã mạn giảm xuống thì những ảnh hưởng của phiền não cũng dần dần vơi bớt. Ngài Tsong-Kha-pa nói : một người không thể trị dứt chứng bệnh phong cùi mãn tính với một vài lần uống thuốc mà phải uống thuốc không ngừng nghỉ. Cùng thế ấy, lòng chúng ta từ vô thủy đến nay cứ mãi bị kềm kẹp trong vô minh phiền não, đâu thể vội nghĩ tu hành một đôi lần là giải thoát được? Làm sao chúng ta có thể kỳ vọng rằng chỉ đơn giản xem qua một tập sách y khoa là có thể trị lành

được một chứng bệnh?

Phật giáo Tây Tạng có bốn giáo phái: *Nyingma*⁽¹⁾ *Sakya*⁽²⁾ *Geluk*⁽³⁾ và *Kagyü*⁽⁴⁾. Tuyên xưng giáo phái này cao hơn giáo phái kia là sai lầm to lớn. Họ được truyền thừa từ chung một vị đạo sư, Đức Thích Ca Mâu Ni; họ đều kết hợp toàn bộ hệ thống Hiển Tông và Mật Tông. Đối với tất cả bốn giáo phái tôi đều bồi dưỡng đồng nhất một tín niệm: đó là lòng kính ngưỡng tán thán. Tôi làm như thế không nhằm để bày tỏ một cách thức ngoại giao, mà do lòng tin kiên định. Điều này cũng đồng thời phù hợp với vai trò của tôi là một Đạt Lai Lạt Ma muốn có sự hiểu biết đầy đủ những giáo pháp của cả bốn giáo phái để có thể dâng kiến ngôn cho những ai tìm đến tôi. Nếu không, tôi giống như một bà mẹ mắt thấy con mình chết chìm mà không có tay để cứu vớt. Có lần, một vị hành giả phái Nyingma đến hỏi một vài phương pháp tu trì mà chính tôi không hiểu mấy. Tôi đã hướng dẫn ông ta đến một vị Đại sư có thể giải đáp được thắc mắc của ông, nhưng tôi cảm thấy buồn chán vì không thể đáp ứng như nguyện sự thành khẩn cầu giáo của ông. Nếu nguyện vọng người khác vượt quá khả năng của mình thì đó là một chuyện khác, nhưng nếu nguyện vọng này còn nằm trong phạm trù năng lực của chính mình thì điều tối ư

(1) *Nyingma*: *Ninh Ma*

(2) *Sakya*: *Tát Già*

(3) *Geluk*: *Cách Lỗ*

(4) *Kagyü*: *Cát Cử*

quan trọng là phải thỏa mãn được mọi nhu cầu tâm linh của càng nhiều chúng sanh hữu tình càng tốt. Chúng ta cần phải học tập mọi khía cạnh của giáo pháp và cần phát triển lòng tùy hỷ tán thán đối với tất cả.

Cũng không nên xem Phật giáo Tây tạng cao hơn các sự truyền thừa của những nước Phật giáo khác. Tại Thái Lan, Miến Điện và Tích Lan v.v... các vị xuất gia chân chính đã rất thâm tín và đã giữ gìn phương thức tu hành của Tăng Đoàn. Không giống như người xuất gia Tây Tạng, họ vẫn bảo tồn phong tục có hơn 2500 năm trước của chính Đức Phật và tăng đoàn của Ngài là phương thức nâng bát khát thực. Tôi từng ở Thái Lan, tham gia tăng đoàn và theo họ tu chung. Một ngày oi ả và chói chang bởi ánh nắng mặt trời, vì theo truyền thống đi chân không nên chân tôi đã bị phỏng nặng. Ngoài việc này ra, trông thấy sự tu hành của các bậc tăng già tại Thái Lan đã làm cho mọi người rất cảm kích, phấn chấn.

Nhiều người gần đây chỉ thấy toàn những điều tiêu cực trong truyền thống của những khóa tu hay nghi thức tôn giáo. Họ chỉ thấy những tổ chức tôn giáo lợi dụng những khóa lễ để bóc lột của cải tín đồ. Tuy nhiên những sai trái mà họ thấy không phải là sai trái của những truyền thống tôn giáo, nhưng chính là của người tự xưng là tín đồ của tôn giáo, chẳng hạn như những thành viên của các tu viện hay các chùa chiền đã vi phạm các lý do tâm linh để tự lợi bằng những chi tiêu của các thành viên khác. Nếu tự thân những người lãnh đạo tinh thần bất cẩn, sẽ ảnh hưởng đến mọi người đang tu. Mọi cố gắng

để sửa chữa những sai lầm thường bị gán cho là một hành động đả kích toàn bộ truyền thống. Nhiều người đã kết luận rằng tôn giáo chỉ làm hại và chẳng giúp ích được gì cho họ. Họ khước từ bất cứ hình thức tín ngưỡng nào. Một số người khác thì hoàn toàn thờ ơ lãnh đạm với mọi tu sửa tâm linh và tự mãn với lối sống thế tục của họ. Họ có những thoả mái về thể chất và vật chất và do đó họ không tán thành cũng chẳng phản đối tôn giáo. Dầu sao thì tất cả đều bình đẳng trên phương diện tự nhiên muốn sống và tránh khổ.

Nếu khước từ sự dụng công tu sửa tâm linh, trong trường hợp này là khước từ Phật giáo, chúng ta cũng không còn tin vào thuyết nghiệp lực và cũng sẽ không thể thấu hiểu được rằng những bất hạnh của mình chính là kết quả của những hành vi tạo tác xấu ác trong quá khứ. Những bất hạnh này có thể được hiển lộ ra ngoài như là những lỗi lầm của xã hội, của cộng đồng hay của người quen gây ra. Từ đó chúng ta bắt đầu oán trách người khác về những lỗi lầm mà rõ ràng là do chính tự thân mình gây ra. Sự oán trách này sẽ làm gia tăng những thái độ cố chấp như tự xem mình là trung tâm điểm, như tham đắm, như sân hận...chẳng hạn. Liên kết với những loại tâm thái giả dối như vậy, chúng ta sẽ trở nên chấp luyến vào mọi tài vật của mình và sẽ bị gò bó trong định kiến hồ nghi hoặc thậm chí ngay cả trong bệnh vọng tưởng. Đảng Cộng Sản Trung Quốc vì lý tưởng giải phóng mà đã hủy bỏ tôn giáo. Họ gọi nhau bằng đồng chí, và đã hy sinh rất nhiều trong trận chiến cho cuộc giải

phóng quê hương của họ. Sau khi nắm quyền, họ tạo ra những tranh đua chính trị và hiện giờ thì thường xuyên chống đối lẫn nhau. Phe này muốn thắng phe kia và cuối cùng là phe này tiêu diệt phe kia. Tuy chủ nghĩa Xã Hội có mục tiêu lý tưởng mưu cầu phước lợi chung cho tập thể nhưng cách thức để đạt được mục tiêu ấy lại tương phản với tập đoàn dân chúng và tâm thái nhân dân cũng đã biến thành đối nghịch. Dưới mô thức này, chủ nghĩa Cộng Sản trở nên quá tàn ác và tai hại vì tất cả mọi tinh lực nhà nước đều chủ hướng về phần cấm ngăn đàn áp hơn là tháo gỡ giải phóng.

Tương phản với Cộng Sản, biết bao vị đại hành giả đã đi trên con đường Phật pháp, lấy tâm từ bi làm căn bản để định hướng cho cuộc đời của họ. Với những động cơ như vậy, chủ tâm căn bản của bạn là phục vụ cho sự lợi ích của mọi hữu tình chúng sanh mà bạn đang cố công vun bồi tâm niệm chánh hướng cho họ. Cho dù sự tổn thất gây ra bởi đảng Cộng Sản Trung Quốc tại Tây Tạng và Trung Hoa đã được phối hợp bằng một kế hoạch tương đối lớn lao nhưng tôi vẫn hoài nghi là họ có thể kiến thiết nên một xã hội tiến bộ hơn; lý do là vì họ thiếu mất động lực của *Đại Bi Tâm*.

Khi chúng ta quan sát cuộc đời của chính Karl Marx và nguồn gốc đích thật của chủ nghĩa Marxism, chúng ta sẽ khám phá rằng ông đã trải qua biết bao khổ đau vĩ đại trong đời mình và đã đề xướng chiến đấu liên tục nhằm lật đổ giai cấp trung sản. Viễn kiến của ông dựa trên căn bản đối nghịch. Bởi vì động lực chánh yếu như vậy, nên

toàn thể cơ cấu hoạt động của chủ nghĩa Cộng Sản đều bị thất bại. Nếu động cơ ban đầu được đặt để trên nền tảng của lòng từ bi và vị tha, có lẽ mọi sự mọi việc đều rất khác biệt.

Tại những quốc gia phát triển mở mang, có biết bao người thờ ơ với mọi hình thức tu sửa tâm linh, dù rất giàu có về vật chất nhưng họ cũng không hoàn toàn hài lòng thỏa mãn. Tuy giàu nhưng không biết đủ. Họ quần quai thống khổ vì “*muốn thêm*”; vì vậy dù vật chất có sung mãn nhưng nội tâm vẫn nghèo nàn. Khi khám phá ra rằng không thể nào sở hữu được mọi vọng cầu thì phiền não thực sự phát khởi. Họ trở nên chán nản bi quan và sự bồn chồn lo âu sẽ kéo ập đến. Tôi từng hàn huyên với một số thân hữu rất giàu, do họ lấy vật chất làm nhân sinh quan, miệt mài bởi công việc và không còn rảnh tay để tu hành ngộ hầu có thể giúp họ đạt được một vài viễn kiến nào đó. Trong tiến trình ấy, họ đã thật sự đánh mất đi giấc mơ an vui hạnh phúc mà đáng lẽ ra đồng tiền phải mang lại cho họ.

Trong cách tu hành theo Phật giáo, chúng ta cần thận trọng thẩm định đau khổ thay vì tìm cách tránh né nó – sanh khổ, lão khổ, cái khổ biến động thân phận trong cuộc đời, cái khổ phưởng phất bất định, và tử khổ. Cố gắng cẩn thận để thẩm tra, tư duy chúng ngộ hầu chúng ta có được sự chuẩn bị khi phải thật sự đối diện với chúng. Khi đối đầu với cái chết, chúng ta biết rằng đại hạn đã đến. Điều đó không nói lên là chúng ta không tự bảo vệ thân thể mình. Khi lâm bệnh chúng ta vẫn uống

thuốc để tránh thoát tử thân. Nhưng nếu cái chết là điều không thể tránh khỏi thì người tín đồ Phật giáo sẽ được chuẩn bị trước. Hãy tạm thời gạt qua một bên câu hỏi về sự sống sau cái chết, sự giải thoát hay trạng thái *Nhất Thiết Trí*. Cho dù ngay trong đời này, chỉ cần tư duy đến nghĩa lý Phật Pháp và đặt sự tin tưởng nơi Phật Pháp thì cũng có nhiều lợi ích thực tiễn rồi. Tại Tây Tạng, dẫu rằng Trung Cộng đã phá hoại tận cùng và dày vò một cách có hệ thống, nhưng người Tây Tạng vẫn không đánh mất đức tin và lòng quyết tâm. Tôi cho rằng đó là do truyền thống Phật giáo mà có.

Sự bức hại Phật Giáo dưới ách thống trị của Trung Cộng tuy không kéo dài lâu bằng dưới thời kỳ của vua Lang-dar-ma vào thế kỷ thứ 9, nhưng mức độ tàn phá lại vĩ đại hơn nhiều. Khi vua Lang-dar-ma hủy hoại Phật Pháp, chính Ngài Atisha là người đã đến Tây Tạng và dựng lại toàn bộ phương pháp tu học Phật Giáo. Hiện tại, trách nhiệm thuộc về chúng ta dù chúng ta có đủ hay không đủ khả năng trùng hưng lại những sự hủy hoại một cách có hệ thống của Trung Cộng. Phật giáo được xem như một kho tàng bảo vật chung cho cả thế giới. Truyền thụ và lãnh hội giáo pháp là một đóng góp vào sự phong phú của nhân loại.

Có thể còn nhiều vấn đề mà bạn chưa mang ra tu hành ngay tức khắc được, nhưng hãy giữ trong tâm bạn, ngõ hầu có thể sử dụng đến cho năm sau hoặc năm năm sau hoặc mười năm sau đó miễn là những giáo pháp ấy chưa bị chìm vào quên lãng. Dẫu rằng người Tây Tạng

chúng tôi đã và đang sống một cuộc sống lưu vong bi thiết, phải chịu cảnh mất cả ruộng vườn nhà cửa, xứ sở, quê hương nhưng chúng tôi vẫn có đầy đủ cơ hội để hành trì Phật pháp một cách không chướng ngại. Dù cư ngụ trên bất cứ quốc gia nào, chúng tôi cũng lãnh hội được Phật Pháp qua các vị giáo thọ lưu vong và chúng tôi còn biết tạo điều kiện nhân duyên cho việc tu thiền hữu ích nữa. Nhân dân Tây Tạng đã làm như vậy ít ra từ thế kỷ thứ 8 đến nay. Những người còn ở lại Tây Tạng sau cuộc xâm lăng của Trung Hoa năm 1959 đã phải trải qua nhiều sự khổ đau nghiêm trọng của thân xác và tâm thần. Tự viện bị bỏ hoang, sư trưởng bị bắt bớ và mọi việc tu hành trở thành lý do để phạt giam hoặc để xử tử.

Cần phải tận dụng mọi cơ hội để thực hành chân lý, để tự trau dồi thay vì trông đợi đến khi mà chúng ta nghĩ rằng ít bận rộn hơn. Giống như ngài Gung- thang Rinpoche đã nói, mọi sinh hoạt trên thế gian này đều giống như sóng nước trong ao hồ: lớp này tan biến thì lớp khác trôi lên, chẳng bao giờ cùng tận. Mọi biến động của những sự vật trên thế gian này sẽ tiếp diễn mãi cho đến giờ phút lâm chung; chúng ta hãy nên cố gắng dành một ít thời gian trong sinh hoạt thường ngày để tu tập theo giáo pháp Phật. Ngay trong thời điểm hôm nay, khi đã mang được thân người hiếm quý, đã gặp được Phật Pháp, lại còn có được niềm tin vào Phật Pháp nữa – nếu như không biết dụng công tu hành thì quả tình chúng ta khó lòng gánh vác được việc tu tập trong những kiếp sống vị lai khi mà chúng ta không còn những điều kiện nhân

duyên như vậy nữa.

Hiện tại, chúng ta đã gặp được một pháp môn thâm sâu mầu nhiệm – trong đó, bao gồm những phương pháp có thể đạt đến cảnh giới khai ngộ giải thoát, rất dễ hành trì và chứng đắc. Nhưng nếu chúng ta không chịu nỗ lực để tạo ra một số ảnh hưởng trong đời sống bằng Phật pháp thì đáng buồn tiếc biết bao! □

CHƯƠNG 2

THƯỢNG SƯ



Quá khứ có vô số Đức Phật xuất thế, chúng ta đã không có đủ phước báu để gặp gỡ. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đến với cõi đời ác trược này để hóa độ chúng sanh trong thời Mạt Pháp. Ngài đã thị hiện xuống thế gian này cách đây trên 2500 năm trước và từ đó đến nay đã khai hiển chánh đạo nhằm giải thoát sự đau khổ luân hồi cho vô số chúng sanh.

Tuy nhiên, chúng ta không có phước báu để được Đức Phật trực tiếp dẫn dạy; do vậy, tâm niệm vẫn còn phàm phu chưa được thuần thực. Tại Ấn Độ và Tây Tạng đã từng có biết bao vị đạo sư đã đạt đến được cảnh giới giác ngộ viên mãn. Nhiều vị khác cũng đã đạt đến trình độ liễu ngộ cao thâm trong khi một vài vị khác chỉ mới cất bước hướng theo con đường giác ngộ.

Giáo pháp đã hiện diện cách đây từ nhiều thế kỷ; nhưng điều quan trọng trong sự hiện diện của giáo pháp không phải ở chỗ là sự lưu truyền có được miên viễn hay không, mà ở chỗ là Phật pháp có tồn tại trong lòng chúng ta hay không, có sống động trong hành vi của chúng ta hay không? Nếu chúng ta hài lòng chỉ vì giáo pháp hãy còn hiện hữu trên thế gian thì sẽ có nguy cơ bị hủy hoại vì không còn ai có thể thuyết giảng bằng kinh nghiệm thực tu của chính mình nữa. Ngài Đạt Lai Lạt Ma đời thứ

13 sau khi viên tịch năm 1933, người Tây Tạng đã tự cách ly. Mặc cho sự cạnh tranh lớn của nhiều quốc gia khác trên thế giới, người Tây Tạng lại tự cô lập lấy mình và đó là nguyên nhân mở đường cho Trung Quốc xâm lược. Phật giáo Tây Tạng hiện nay có nhược điểm bị suy thoái từ sau cuộc lưu ly thất tán của toàn dân; do vậy, điều quan yếu là phải thật sự dồn nỗ lực vào việc tu học Phật pháp. Ngay trong những thời điểm nguy kịch này, chính vị đạo sư là người đã bảo hộ và cứu độ chúng ta. Vị Thượng Sư⁽¹⁾ chính là người đã giới thiệu một giáo pháp thậm thâm vi diệu đã từng được khai mở bởi Đức Phật trong một phương cách xứng hợp với căn cơ hiểu biết của chúng ta. Mặc dầu tất cả Chư Phật đều tích cực nỗ lực vì lợi ích của các loài hữu tình chúng sanh nhưng chúng ta có thể thưởng thức cảm nhận được những ích lợi ấy hay không cũng còn tùy thuộc vào mối quan hệ của chúng ta với vị đạo sư. Vị đạo sư là cửa ngõ duy nhất dẫn đưa đến sự chứng ngộ bởi vì ngài là vị thầy sống mà chúng ta có thể trực tiếp liên lạc được. Nếu chúng ta không tuân chỉ theo sự khuyến dạy tu hành và theo cách thức hướng đạo đời mình thì gặp gỡ được một vị đạo sư không chưa đủ. Nếu có phước báu nhận lãnh được những huấn thị trên đây, điều này nói lên ý nghĩa rằng chúng ta đã tránh được đa số chướng ngại then chốt trong việc tu tập Phật pháp; do đó điều quan trọng là hãy tự làm cho cuộc đời còn lại của chúng ta đượm nhiều ý nghĩa bằng cách dẫn thân

(1) *Thượng Sư* hay *Cổ Như dịch từ chữ Guru*

hành trì chánh pháp. Nếu nhập cuộc ngay bây giờ, chúng ta sẽ đương nhiên có thể thẳng tiến trên con đường giác ngộ.

Tu hành bất luận là đường lối nào đều cần đặt nền tảng trên những huấn thị bao quát, hàm súc và xác thực. Cần phải suy xét cẩn thận loại phương thức tu hành nào chúng ta muốn thực tu và những giáo pháp nào chúng ta muốn đặt nền tảng để dụng công thực tập. Đại học giả Tây Tạng Sakya Pandita⁽¹⁾ (1182-1251) từng nói: đối với những việc thế tục như khi đi mua một con ngựa, người ta rất thiết tha quan tâm. Do vậy, điều quan trọng là chúng ta càng phải trở nên kén chọn hơn, khi tuyển lựa phương cách tu tập giáo pháp và chọn lựa sư trưởng; bởi vì cứu cánh của bạn là thành tựu Phật Quả chứ không vì phương tiện vận chuyển. Một vị Thầy có chân xác hay không chưa hẳn tùy thuộc vào khả năng dẫn thuật từ Phật Kinh. Bạn cần nên phân tích ngôn hạnh và cử chỉ của vị ấy. Xuyên qua sự phân tách tỉ mỉ không ngừng, bạn sẽ có thể phát sinh lòng kính ngưỡng sâu xa đối với vị ấy.

Vị đạo sư Tây Tạng Po-To-Wa⁽²⁾ (1031- 1106) đã nói: khởi điểm của con đường giác ngộ viên mãn là học tập kiến ngôn của Đạo sư; còn kinh nghiệm liễu ngộ nhỏ nhất hay sự đoạn trừ được phiền não nhỏ nhất nào cũng đều là thành quả giáo huấn của vị đạo sư tinh thần. Nếu không có một luật sư giỏi cố vấn chỉ dẫn thì chúng ta không sao xử lý được công việc; nếu phải tiến bước trên

(1) Sakya Pandita dịch là Tát Ca Bang Trí Đạt

(2) Po-Ta-Wa dịch là Bác Ta Va

con đường chưa quen thuộc nhằm thành tựu Phật quả thì tính cách trọng yếu của một đạo sư tinh thần là điều không có gì để còn phải đặt thành nghi vấn.

Có một số tình huống đã xảy ra, đó là một số người vốn sẵn thông minh tài trí có vẻ như rất khéo léo và tinh anh; nhưng khi muốn chuyên tâm quay hướng theo Phật pháp thì tâm thức lại trở nên tê công. Điều này biểu hiện rằng họ chưa tích tập đủ tiềm năng của thiện căn. Còn một số trường hợp khác là, có người tuy rất tinh khôn và sở đắc được một kiến văn quảng bác về Phật pháp, nhưng kiến văn này lại không gây được ảnh hưởng nào cho tâm thức họ cả. Họ chẳng đem sự hiểu biết để dụng công tu hành. Dưới tình huống này, đạo sư tinh thần rất cần yếu. Sự liễu ngộ cao thâm đặc biệt chỉ đạt được xuyên qua sự chỉ giáo tuần tự của một vị đạo sư có kinh nghiệm thực chứng. Vị sư trưởng trở nên một gương sáng để noi theo và là mạch nguồn hứng thú để hành trì chánh pháp. Dù duyệt đọc những kinh văn nói về cách tu luyện *Đại Bi Tâm*, cũng có thể khiến ta phát khởi lòng xác tín kiên định; nhưng gặp gỡ được một vị hiện tiền đã từng thật tu và còn có thể trao truyền lại cách thức luyện *Đại Bi Tâm* bằng chính kinh nghiệm của vị ấy nữa thì sự khích lệ càng mạnh mẽ hữu lực hơn.

Đại sư Tsong-Kha-Pa nói rằng: trừ phi nội tâm sư trưởng đã được điều phục, nếu không thì khó hy vọng rằng ngài sẽ điều phục được tha nhân. Cử chỉ và ngôn hạnh của sư trưởng cần được tiết chế, nội tâm cần phải được phòng vệ tránh xao lãng loạn động do nhờ vào động

lực chuyên chú. Họ nên dùng huệ lực⁽¹⁾ để trang bị, và thấu triệt xuyên suốt mọi hiện tượng bề ngoài. Nội tâm của một người sẽ được cho rằng là đã thuần thực nếu người này đạt được sự rèn luyện nghiêm mật hơn trên phương diện giới luật. Trong “*Biệt giải thoát giới kinh*”⁽²⁾ bộ kinh nói về những thệ nguyện xuất gia tu hành, nội tâm được ví như con ngựa hoang và sự tuân hành các giới luật được ví như chiếc dây cương để điều phục con ngựa hoang ấy. Vì thế, khi lòng chưa được thuần nhuỷễn và bắt đầu cách ly hướng đến đạo quả giác ngộ cũng như say đắm theo những hành vi tiêu cực, thì ngựa hoang cần phải được dây cương giới luật chế ngự, để ngăn ngừa cho thân tâm không bị vi phạm những hành vi xấu xa tiêu cực kia.

Một vị sư trưởng xứng đáng còn cần phải được khéo léo rèn luyện định lực tu tập ở một tầng bậc cao hơn, cụ thể hóa bằng cách vận dụng phương pháp quán chiếu và tự kiểm không ngừng. Gần đây, những người còn ở lại Tây Tạng, đã đạt được kinh nghiệm to lớn trong pháp tu chánh niệm⁽³⁾; và chánh tri phản tỉnh⁽⁴⁾ vì bất cứ hành vi nhỏ nhiệm nào để diễn đạt sự kháng nghị cũng đều gây phần nộ cho chế độ Trung cộng. Họ phải luôn cẩn thận và giữ tâm chánh niệm để lưu ý thử xem phải chăng mình đã vượt quá qui định nào. Vị sư trưởng còn cần phải được vẹn toàn an định bởi sự tôi luyện cao đẳng của tuệ giác

(1) *Huệ lực*: năng lực của trí huệ dịch từ “*Faculty of wisdom*”

(2) *Biệt giải thoát giới kinh*: *Pratimoksha sutra*

(3) *Pháp tu chánh niệm*: (*application of*) *mindfulness*

(4) *Chánh tri phản tỉnh*: (*application of*) *introspection*

để thấu triệt được thể tánh của mọi hiện tượng hư ảo.

Ngài Tsong-Kha-Pa nói: chỉ điều phục nội tâm của mình không chưa đủ mà phải cùng lúc có tri thức đối với giáo pháp nữa. Ngài Lạt Ma Drom-ton-pa⁽¹⁾ từng nói: khi một vị tôn sư diễn giảng về một tiêu đề đặc biệt nào đó, ngài cần có khả năng liên kết tiêu đề ấy với toàn bộ hệ thống kinh điển của con đường tiến đến Phật quả. Sư trưởng cần chuyển đạt được sự thấu triệt của mình về toàn bộ tiêu đề đó thành một phương thức lợi lạc và dễ dàng áp dụng. Như kinh sách đã dạy: chư Phật không thể rửa sạch nghiệp chướng của muôn loài, cũng không thể tẩy trừ được khổ đau cho muôn loài, càng không thể chuyển nhượng sự liễu ngộ của các ngài sang chúng ta được. Chỉ cần khai mở một chánh đạo cho chúng ta tuân phụng thực hành; đó là chư Phật đã giúp cho mọi loài chúng sanh đạt được giải thoát rồi.

Mục đích chủ yếu trong việc giảng dạy muôn loài là giúp họ thấu hiểu được đạo mầu. Vì thế, trọng yếu là phải có một phương thức thuyết pháp thu hút, làm đủ mọi điều cần thiết để diễn đạt đúng được tiêu đích. Tâm cơ truyền giáo phải thuần chánh. Không nên vì động cơ mong cầu danh tiếng hoặc lợi dưỡng. Nếu tiền bạc là động cơ thúc đẩy thì việc truyền giáo chỉ trở nên một sinh hoạt của thế tục thôi. Năm 1951, trước khi Trung cộng xâm nhập, một số người tại Lhasa lấy việc tụng kinh hoặc xướng ca để kiếm tiền. Điều này vẫn còn xảy ra tại Tây Tạng. Khách du lịch tụ tập chung quanh và

(1) *Drom-ton-pa: Chung Đôn Ba*

chụp hình lưu niệm. Tôi cảm thấy khá đau lòng khi Phật pháp được dùng như một công cụ để xin ăn chứ không phải để thăng hoa đời sống tâm linh.

Ngài Po-To-Wa đã nói: mặc dù truyền giảng rất nhiều giáo pháp nhưng tâm tâm ngài chưa hề chấp nhận bất luận sự ngợi khen nhỏ nhất nào, bởi vì ngài đã truyền giáo bằng tấm lòng bi mẫn đối với mọi loài chúng sanh. Ngài tôn quý sự truyền dạy như là trách nhiệm của chính mình vì mục đích ban sơ vẫn là sự giúp đỡ tha nhân. Không có lý do nào để khiến kẻ khác cảm thấy mang nợ mình hay để tiếp nhận sự tri ân của kẻ khác; bởi vì thật ra, những gì ta đang làm chỉ là đang hoàn mãn lời nguyện thề của chính mình mà thôi. Giống như khi bạn ăn thì cũng không có lý do để cảm tạ chính mình vì ăn uống chỉ là một việc mà bạn cần phải làm.

Ngài Tsong-Kha-Pa nói: vị đạo sư tinh thần là đạo diễn của bạn trên chánh đạo hướng đến giác ngộ, y hệt như một nền tảng hay một góc rẽ để được chứng ngộ. Vì thế những ai đang tìm kiếm một vị đạo sư tinh thần cần biết rõ những tư cách cần thiết để có thể phán đoán xem vị đạo sư ấy đã hội đủ tiêu chuẩn chưa. Trên thế gian này, nếu không có một vị lãnh đạo xứng đáng thì không thể cải thiện xã hội được. Trừ phi đạo sư tinh thần có tư cách thích đáng, dấu rằng với tín tâm kiên định nhưng nếu bị hướng dẫn sai đường thì đeo đuổi theo vị đạo sư này vẫn bị nguy hại. Do vậy, trước khi thật sự chọn lựa một vị đạo sư cho mình, điều thiết yếu là phải xem xét, dò hỏi nhiều người khác về vị đạo sư này và cũng nên tự

kiểm chứng lại nữa. Khi đã tìm được một vị nào thích hợp rồi thì lúc ấy mới bắt đầu quan tâm liên hệ với vị ấy. Đối lại, một vị đạo sư tinh thần muốn tiếp nhận một người nào đó thành đệ tử của mình; quan trọng nhất phải tự châu toàn đầy đủ phẩm hạnh để xứng đáng là một vị thầy lãnh đạo.

Một vị Lạt Ma chỉ vì có một số tùy tùng hoặc người hầu cận vẫn không đủ yếu tố để trở thành vị đạo sư tinh thần. Có sự khác biệt giữa một đạo sư và một Tulku hoặc một vị tôn sư đặc biệt nào đó đã hóa chuyển để hiện thân trở lại trong nhiều kiếp. Có một số vị vừa là Tulku vừa là Lạt Ma, có một số vị chỉ là Tulku chứ không phải là Lạt Ma, và một số vị là Lạt Ma nhưng không phải là Tulku. Trong dòng tộc đoàn thể Tây Tạng, Tulku có địa vị cao và rất được sùng kính. Nếu họ không có phẩm hạnh đạo sư thì cũng chỉ là một danh vị của xã hội thôi. Trong xã hội Tây Tạng và ngay cả ở Tây phương, nơi có rất nhiều các vị Lạt Ma đang truyền giáo; người ta thường quy kính thậm tức khắc những vị nào được tôn xưng là Tulku.

Một số vị khác, tuy cũng thực tu nghiêm mật nhưng không được sùng kính nhiều như vậy chỉ vì họ chưa được ấn chứng là Tulku. Một triết gia vĩ đại nhất ở Ấn Độ, Ngài Long Thọ⁽¹⁾, được nhiều hành giả hậu bối tôn là đạo sư tuy rằng tên tuổi ngài đơn giản; hơn nữa chẳng có sự ghi chép nào rằng là ngài đã từng có tùy tùng hoặc bí thư. Lạt Ma Tây Tạng chúng ta thường có danh xưng rất dài, thậm chí có những danh xưng còn khó phát âm nữa. Trên

(1) Long Thọ: Nagarjuna

thực tế, không cần thiết danh xưng nào khác hơn là Tỳ kheo (Tăng lữ) – danh xưng đã được chính Đức Phật phong cấp. Đây là một vài sai lầm của xã hội Tây Tạng. Người Tây Tạng chúng tôi không đặt sự chú ý đến chiếc cà sa màu vàng do Đức Phật đích thân cấp phát nhưng lại quan tâm nhiều đến những y phục dùng để biểu lộ cấp bậc của một người cao tột. Các đạo sư Ấn Độ cận đại đã đội mũ đỏ, và những đệ tử của các vị ấy ở Tây Tạng lập tức đặc biệt chú ý đến chiếc mũ đỏ này thay vì chú ý đến những gì thật chân chánh trọng yếu.

Không nên quá nhấn mạnh đến tầm mức quan trọng phải tìm cho ra vị sư trưởng đáng tin cậy, và tôi thiết nghĩ tình hình chính trị đất nước Tây Tạng đã tỏ ra điên rồ khi chẳng biết hoài nghi về người lãnh đạo. Ngay trang dưới hình thức người bảo trợ và người có chánh nghĩa, Trung quốc đã thiết lập mối quan hệ chặt chẽ với Tây Tạng. Chúng ta không ngờ Trung Hoa làm thế với ý đồ miêu tả Tây Tạng như một tỉnh trong chính quốc gia họ để rồi sau rốt dùng luận cứ này biện minh cho sự xâm lăng. Nếu không có tinh thần trách nhiệm trong việc chỉnh đốn nội tình của chúng ta trên cả hai phương diện tôn giáo và xã hội; ắt hẳn chúng ta không tránh khỏi sự hối tiếc về sau.

Vị đại tăng sĩ Geshe Sang-pu-wa⁽¹⁾ (vào thế kỷ thứ 12) đã có rất nhiều sư phụ tinh thần. Có lần, khi đang du hóa từ Tạng Đông, ngài đã gặp một cư sĩ tại gia đang giảng kinh. Geshe Sang-pu-wa liền đến nghe pháp. Những tùy tùng của ngài đã hỏi tại sao ngài lại cần đi

⁽¹⁾*Geshe Sang-pu-wa: Cách Tây Tạng Bồ Va*

nghe một cư sĩ tại gia giảng pháp. Geshe Sang-pu wa trả lời rằng: tôi đã từng nghe qua hai quan điểm rất hữu ích. Bởi vì có thể vừa phát khởi lòng hâm mộ kính phục vừa có cả sự tín tâm đối với nhiều người, nên không có gì trở ngại khi ngài có nhiều thầy cùng một lúc. Những người như chúng ta với nội tâm chưa được thuần thực nên thường dễ dàng trông thấy những khuyết điểm của vị đạo sư và tín tâm lại còn có khuynh hướng bị lung lạc một cách dễ dàng – tốt hơn là nên có ít sư phụ nhưng lại liên hệ tốt đẹp với các sư phụ của mình khi mà mình vẫn còn có khuynh hướng trông thấy khuyết điểm và đánh mất niềm tin chỉ vì sự thấy biết những lỗi lầm phiền diện hoặc tưởng tượng nơi các vị này. Bạn có thể tự do tha hồ có càng nhiều đạo sư càng tốt nếu bạn không vấp phải những trở ngại này.

Khi bạn xem vị đạo sư tinh thần là hiện thân của tất cả Chư Phật mà quy y thì loại tịnh tín đó được xây đắp dựa trên nền tảng là một sự kính ngưỡng. Khi bạn vun trồng tín tâm dựa trên nhận thức rằng vị Thượng Sư được ví như là căn bản và cột rễ của mọi tầng trưởng thì loại tịnh tín đó được xây đắp dựa trên nền tảng là một sự xác tín kiên định. Khi phát triển niềm tin đối với vị đạo sư bằng cách tuân thủ theo lời chỉ giáo của ngài, điều đó được gọi là tịnh tín gia trì. Thông thường mà nói, tịnh tín được nêu ra như là cột rễ hay cơ sở của mọi đạo đức thiện niệm. Khi có thể thấy rằng đạo sư của mình cũng bình đẳng như chính bản thân đức Phật, thì bạn có thể tự chấm dứt nhìn ngó những sai trái và sẽ chỉ tri nhận mọi

ưu điểm tốt đẹp của ngài. Nhưng tịnh tín phải dựa trên thử thách và trắc nghiệm. Vì vậy, bạn cần phải cố gắng không ngừng và hãy suy đoán cẩn thận để tránh bớt nhìn ngó các khuyết điểm và hãy nỗ lực tìm kiếm những ưu điểm to lớn của sư trưởng; bởi vì tất cả những soi mói tìm kiếm các khuyết điểm như vậy trên thực tế rất có thể chính là do sự dụng tâm trù dự của bạn. Kinh điển dạy rằng đạo sư tinh thần của bạn trên thực tế có thể không phải là một vị Phật hiện thực nhưng nếu xem ngài hết như Phật sống thì bạn sẽ đạt được nguồn cơ cảm như thể từ một vị Phật chân chính. Hay nói ngược lại, dù đạo sư tinh thần của bạn trong hiện thực có thể là một vị Phật toàn bích đi nữa, nhưng nếu không thể lấy kính tâm đối với Phật mà đối đãi thì bạn chỉ gặt hái được một sự cơ cảm gia trì của một con người thông thường mà thôi.

Trong thời đại mật pháp này những vị Thượng sư (Guru) thường đại biểu cho tất cả Chư Phật, Chư Bồ Tát để tận lực vì mục đích giải thoát mọi loài hữu tình chúng sanh ra khỏi vòng luân hồi đau khổ. Trong nhiều mật pháp đã từng được tiên tri từ trước rằng, Đức Phật sẽ lấy hình tướng của Thượng sư (Guru) để thị hiện vào thời buổi Mật pháp. *Đại Bi Tâm* của các ngài bắt buộc phải biểu lộ ra ngoài một cách mạnh mẽ hơn vào thời Mật pháp; điều này có thể gây hoang mang xáo trộn cho những ai kỳ vọng một hình thức cố định đối với *Đại Bi Tâm*. Nếu không dễ dàng tiếp nhận lòng bi mẫn và sự minh huấn của Chư Phật thì không có sư trưởng nào có thể giúp đỡ gì nhiều cho chúng ta được. Nhưng, tín

ngưỡng và lòng xác tín kiên định sẽ thông hưởng chúng ta đến pháp lực của Chư Phật. Bi tâm lớn mạnh của Chư Phật hướng về tất cả chúng sanh, không có biệt lệ nào cả. Điều này bao gồm cả bạn và tôi.

Có một bài giáo thị nói rằng: “*Khi ta đang phiêu du trong luân hồi sanh tử, Ngài (Đức Phật) đã tìm đến ta và soi sáng mọi tăm tối vô minh của ta. Ngài đã hướng dẫn ta bằng một con đường quang minh chính đại và giải phóng ta vượt thoát mọi trói buộc phiền não*”. Dựa vào quá trình của sự Chỉ Diệt, chúng ta có thể phát hiện rằng Phật đang vì ta mà nỗ lực. Hãy tự vấn: ai trong số những người cận kề đã chỉ đạo cho bạn thoát xa khỏi vòng luân hồi đau khổ vì vô minh, tham đắm và sân hận? Là một trong song thân bạn chẳng? Bằng hữu bạn chẳng? Vợ hay chồng bạn chẳng? Bằng hữu bạn không thể, thân quyến bạn không thể, song thân bạn cũng không thể nốt. Vậy thì, nếu có một vị Phật nỗ lực vì bạn, ắt hẳn vị ấy là người đã dẫn đạo để bạn chứng đắc được quả vị giác ngộ. Sư trưởng của bạn đấy. Đó là nguyên nhân ta nên xem sư trưởng hệt như một vị Phật châu toàn viên mãn. Quá khứ từng có nhiều dẫn chứng, do chương ngại nội tâm, người tu đã trông thấy một vị Phật chân thật mang hình tướng tầm thường. Ngài Asanga⁽¹⁾ (thế kỷ thứ 4 C.E.) đã từng trông thấy ngài Di Lạc Bồ Tát⁽²⁾, đức Phật đời vị lai thị hiện thành một con chó cóc ghẻ đẩy mình; và ngài Sang-pu-wa⁽³⁾ thì trông

(1) *Asanga: Ngài Vô Trước*

(2) *Maitreya: Ngài Di Lạc Bồ Tát*

(3) *Sang Pu Wa : Ngài Tang Bồ Ba*

thấy vị Phật Mẫu hiện thành một bà lão cùi hủi. Nếu chúng ta có thể hội ngộ được những vị đại sư của quá khứ, các vị này đã từng chứng ngộ trong cùng một hiện kiếp; thoát nhìn họ chỉ như một đoàn hành khất bình dị ở Ấn Độ, dạo quanh khắp vùng áo quần lố thề và trên trán có xăm vẽ nhiều hàng chữ.

Khi tôi đề cập đến sự quan trọng của lòng kính ngưỡng đối với sư trưởng và sự nhận tri rằng sư trưởng như một vị Phật; xin chớ hiểu lầm tôi đang ám chỉ cá nhân tôi là Phật. Đây không phải là trường hợp đó, vì tôi biết tôi không phải là Phật. Bất cứ là tôi được tôn sùng, tuyên dương hay bị kết án; tôi sẽ luôn là một tăng lữ Phật giáo bình phàm như hiện giờ tôi đang là một tăng sĩ, và tôi cảm thấy rất thoải mái và an lạc. Người ta gọi tôi là Đại Bi Bồ tát, Bồ tát Quán Thế Âm; nhưng điều này không làm tôi trở thành Quán Thế Âm⁽¹⁾ Bồ Tát được. Người Trung Cộng gọi tôi là con chó sói mặc áo cà sa, nhưng điều này cũng không khiến tôi thua một con người và hơn một con chó sói. Tôi vẫn nguyên vẹn là một tăng sĩ tâm thường.

Nếu tuân theo những huấn thị của sư trưởng khiến bạn hành động trái luân lý hoặc giả khi giáo pháp của họ mâu thuẫn với giáo lý Phật thì bạn nên làm thế nào? Bạn nên kiên trì với những gì thuộc phần đạo đức và xa lìa những gì không nhất trí với chân lý Phật pháp. Tại Ấn Độ, từng có một vị lão sư có nhiều đệ tử, muốn học trò ông đi trộm cắp. Lão sư này thuộc Bà La Môn giáo và rất

(1) Avalokiteshvara: Quán Thế Âm Bồ Tát

nghèo. Ông bảo với các đệ tử khi người Bà La Môn trở nên nghèo khó thì có quyền trộm cắp. Ông nói, do được sủng ái của đấng sáng tạo thế giới, Đại Phạm Thiên Thần,⁽¹⁾ làm thân một người Bà La Môn trộm cướp không bị cho là vô đạo đức. Khi nhóm môn đồ sắp sửa kéo nhau lên đường hành nghề móc túi. Vị Bà La Môn bỗng chú ý đến một đệ tử đang đứng lặng yên, chiếc đầu cúi thấp xuống. Vị Bà La Môn hỏi: tại sao con chưa ra tay hành động?

Người đệ tử đáp rằng : *“Hiện tại thầy đang dạy chúng tôi làm điều phản lại Phật pháp nên thiết nghĩ tôi không nên làm.”* Điều này đã khiến cho vị Bà La Môn rất hài lòng, ông bảo: *“Ta đang trải nghiệm sở học các người. Tuy các người đều là đệ tử trung thành của ta nhưng sự sai biệt giữa các người chính là khả năng phán đoán. Thầy bé này đối với ta rất trung thành, nhưng khi ta dạy điều sai, nó đã có khả năng tri nhận được lời chỉ bảo ấy trái ngược với Phật pháp và nó đã không thi hành. Điều này rất hợp cách. Ta là thầy của các người, nhưng các người phải cân nhắc lời khuyến dạy của ta, khi nó trái ngược với giáo pháp Phật Đà, các người chớ tuân theo.”* □

(1) *The God Brahma: Đại Phạm Thiên Thần*

CHƯƠNG 3

CƠ HỘI



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
540 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-3000
WWW.CHICAGO.EDU

CHICAGO

CHICAGO



UNIVERSITY OF CHICAGO

CHICAGO, ILLINOIS

60637

TEL: 773-936-3000

WWW.CHICAGO.EDU

CHICAGO

CHICAGO

CHICAGO

CHICAGO

Hãy thử tưởng tượng một gông trâu màu vàng trôi nổi trên mặt đại dương rộng lớn. Dưới đáy bể sâu có một con rùa mù đơn độc bơi lội, cứ cách trăm năm thì trôi lên mặt nước một lần để thở. Cơ hội như vậy có hy hữu chẳng để con rùa có thể chui đầu trúng ngay lỗ gông trâu khi trôi lên cao. Đức Phật từng dạy: muốn tái sinh thân người, việc đó lại càng hy hữu hơn thế nữa.

Theo như kinh dạy, ngay cả chư thiên còn ganh ghét với thân người của chúng ta vì đây là hình tướng hiện hữu tốt nhất để tu học. Giống như năm tỷ chúng sanh trên thế giới tất cả đều mang thân người. Tay, não, tứ chi và thân thể họ đều y hệt nhau. Nhưng nếu khảo sát, phải chăng mọi người đều có được cơ hội tu hành Phật pháp giống nhau? Chúng ta sẽ thấy có sự khác biệt rất lớn. Chúng ta đang thoát được những hoàn cảnh nghiệt ngã làm trở ngại đường tu như sanh nhầm nơi tà kiến, đầu thai làm súc sanh, làm ma, làm ngạ quỷ hoặc làm thiên nhân tham đắm dục lạc, hoặc tuy có được thân người, lại khó nghe được giáo pháp hoặc sanh nơi không có giáo pháp. Những hoàn cảnh bất lợi khác cũng có thể là sanh nhầm nơi biên địa nên mọi ý tưởng sinh tồn của con người đã bị hoàn toàn tiêu hủy hoặc sanh nhầm thời đại không có Phật trụ thế.

Nhìn theo khía cạnh tích cực, chúng ta lại cũng có nhiều đặc ân để có thể tu trì giáo pháp. Ví dụ: ta được sanh ở nơi có giáo pháp truyền bá và được sanh làm thân người có khả năng tiếp nhận được Phật pháp. Ta không phạm vào những tội trạng cùng hung cực ác mà lại có trình độ hiểu biết và tin tưởng Phật pháp. Tuy không sanh nhằm thời đức Phật tại thế nhưng ta gặp được các bậc đạo sư có thể tiếp tục truyền thừa những giáo pháp mà các vị ấy đã tiếp thị từ thời Đức Phật trụ thế. Chánh pháp vẫn trường tồn và hưng thịnh là nhờ có những vị hành giả đã nối gót theo Phật pháp. Ta cũng sống vào thời đại có biết bao thí chủ công đức nhân từ đã ân trợ những nhu cầu thiết yếu cho tăng ni tu hành như thực phẩm, áo quần, nhà cửa v.v...

Giáo pháp Phật Đà đã mang ích lợi đến cho vô số người do nhờ vào công hạnh tu tập mà họ đã đại ngộ và nội tâm của họ cũng tuyệt diệt được mọi phiền não. Nhưng nếu đầu thai làm súc sanh, làm chúng sanh ở địa ngục hoặc làm ma đói (sẽ tường thuật ở chương thứ 5) thì sự xuất hiện của Phật pháp trên thế gian này cũng chẳng giúp ích gì được cho ta. Ví dụ: Đức Thích Ca Mâu Ni Phật sanh tại Ấn Độ, chứng đắc quả vị rốt ráo, chuyển pháp luân ba lần. Vào thời gian đó, nếu chúng ta mang được thân người quý giá như vậy, lại còn được Đức Phật che chở đùm bọc thì có lẽ vận mệnh chúng ta giờ đây hoàn toàn khác hẳn. Có lẽ chúng ta đã thoát khỏi vòng luân hồi tái sinh rồi. Nhưng, thực tế không phải như thế, ngay cả trước mắt, giáo pháp của ngài cũng chẳng giúp ích

được gì cho chúng ta nếu chúng ta không chịu nỗ lực tu học. Nhưng, may mắn thay, chúng ta đã không sanh vào một hình thức tồn hữu thấp hơn (chỉ cho cảnh giới thấp hơn cảnh giới làm người); tuy nhiên chỉ thuần túy sanh ra làm người và thoát khỏi được tình trạng hiện hữu phi nhân⁽¹⁾ không cũng chưa đủ. Giá như sanh vào nơi Phật pháp được hưng thịnh nhưng bẩm sinh không có trí năng vẹn toàn thì Phật pháp cũng chẳng trợ ích gì cho ta được. Những khuyết tật thể xác chưa đủ trở ngại việc tu hành nhưng quả thật là vô phương nếu bạn không thể vận dụng đến trí óc. Cho dù không có khuyết tật nào đi nữa, nhưng nếu sống trong một đoàn thể mà luật nhân quả bị phủ nhận thì tâm trí chúng ta cũng đẩy đầy tà kiến. Nhưng đó cũng chưa phải là trường hợp muốn nói. Nếu tái sinh vào những thời đại chẳng hề có Phật pháp thì chúng ta cũng không thể bước vào chánh đạo nhằm chuyển hóa tâm linh để chấm dứt khổ đau. Và trường hợp đó lại cũng không hẳn đúng. Chúng ta nên nhận diện vận may mắn của mình, đó là được sanh vào thời kỳ mà Phật pháp đang hiển hiện. Ta nên suy nghĩ về chuyện này, và hoan hỷ với niềm vui là đã tránh thoát được mọi bất lợi như trên. Tư duy theo những chiều hướng như vậy, cuối cùng rồi ta sẽ ý thức tường tận rằng mang được hình tướng loài người quả là độc nhất vô nhị. Nếu thẩm định việc trên đây một cách tỉ mỉ, chúng ta sẽ hoát nhiên đại ngộ về ý nghĩa chân thật của sự tồn tại nhân dạng. Và vì thế, ta sẽ

(1) *Hiện hữu của loài phi nhân : Nonhuman existence*

quyết định phát nguyện thực tập giáo pháp một cách tinh tấn dũng mãnh và kiên định.

Giáo pháp của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật theo kinh chép, sẽ trụ thế 5000 năm. Ta sẽ không hưởng thọ được gì nếu tái sinh làm người sau thời gian ấy. May thay ta lại được sanh ra đúng ngay khoảng thời gian dài bất tận với ánh sáng quang minh rực rỡ của Phật pháp. Vì thế, muốn chuyển hóa tâm thức ta cần phải vững tin để vận dụng trọn cả đời mình khi mang được một thân người hãn hữu như thế này.

Cho đến giờ khắc này, ta đã từng sinh sống, từng ăn uống, từng trú mưa đụt nắng, từng mặc áo, mặc quần. Nếu cứ tiếp tục cùng một thể thức như vậy, ăn uống chỉ thuần đơn giản để sống thì cuộc đời ta có ý nghĩa gì? Chúng ta đã có được thân người quý giá như thế, nhưng chỉ thuần túy mang thân người thôi thì chẳng đáng để được hãnh diện một chút nào cả. Còn có vô vàn vô số hình thái sinh mạng khác hiện diện trên quả địa cầu này; nhưng, chẳng có loài nào tàn phá hủy hoại nhiều như loài người cả. Con người đã gieo rắc hiểm họa cho muôn loài trên mặt đất. Nếu chúng ta dùng đại bi tâm và lòng lợi tha hướng dẫn đời sống, ta có thể thành tựu được một số đại sự – những sự việc mà các loài chúng sanh khác không thể làm nổi. Nếu có khả năng sử dụng thân người quý giá này theo hướng tích cực, điều đó sẽ mang lại những giá trị rất lâu dài. Và sự tồn tại của kiếp nhân sinh sẽ trở thành thật sự đáng quý. Tuy nhiên, nếu ta vận dụng tiềm lực của con người, khả năng của trí óc một cách

tiêu cực để hành hạ tra tấn, bóc lột, ức chế, bức hại kẻ khác thì sự hiện hữu của ta sẽ tức khắc trở thành mối hiểm họa cho tha nhân và cho cả chúng ta trong đời vị lai nữa. Sự hiện hữu của kiếp người, nếu sử dụng để tàn phá, có khả năng tận diệt mọi thứ mà ta biết được. Nhưng sự hiện hữu của kiếp người cũng có thể là một khơi nguồn để thành Phật.

Mãi đến giờ đây, ta cũng chưa thật sự dấn bước trong việc thăng hoa đời sống tâm linh. Hãy tự vấn lòng mình: *“Ta đã thực hiện được những công đức thù thắng nào rồi; đã thật sự hạ thủ công phu để điều phục tâm thức, và giúp ta quả cảm trong tương lai chưa?”* Nếu chưa tìm ra điều gì có thể giúp bạn vững tin vào vận số tương lai của mình; thế thì cho đến nay, mọi dinh dưỡng để duy trì tánh mạng chỉ là hoài công uổng phí. Giống như thi sĩ Shantideva⁽¹⁾ của Ấn Độ vào thế kỷ thứ 8 đã nói: *“Sự ra đời của ta chỉ thuần túy cống hiến những khổ đau và dày vò cho mẹ ta, đâu còn mục đích gì khác nữa”*.

Ngài Shantideva dạy: Đã mang được hình hài quý giá của thân người mà không tu thiền và tích lập phước đức thì quả là ngu xuẩn! Nếu vì lười biếng mà trì hoãn việc tu, e rằng đến lúc chết ta sẽ đại hối và sẽ hiểu thấm thía nỗi bàng hoàng lo sợ vì phải thọ khổ khi chuyển sanh vào cảnh giới thấp hơn.

Nếu đã mang được thân người quý giá mà lại lãng phí thì chẳng khác nào đi đến núi báu nhưng lại trở về với hai

(1) Shantideva: Tịch thiên

bàn tay trắng. Hãy nghiệm xét lại tất cả những bậc tôn sư của thời quá khứ đã từng chứng ngộ rốt ráo ngay trong một đời – như ngài Nagarjuna⁽¹⁾, ngài Asanga⁽²⁾ và những đại sư Tây Tạng như Ngài Milarepa chẳng hạn – các vị ấy cũng chỉ mang kiếp làm người như ta ngày nay. Sai biệt duy nhất giữa ta và họ là vì ta thiếu mất lòng tiến thủ tinh tiến của họ. Bằng cách trầm tư suy xét về sự thù thắng hiếm có của hoàn cảnh chúng ta hiện giờ; ta có thể tô bồi được một động lực tương tự.

Một con chó không thật sự được lợi lạc gì cả dù nó sinh sống ở một nơi Phật pháp đang hưng thịnh. Động vật còn thậm chí bị các lỗi lầm sai quấy sai sử mạnh bạo hơn nữa là vì chúng không sao có khả năng như chúng ta để biết tuyển chọn giữa các loại hành vi khác nhau. Chúng dễ dàng sa vào các ý nghĩ và hành động xấu ác hơn chẳng hạn như: sân hận và tham dục. Chúng lại càng có nhiều trở ngại hơn nữa đối với những hành vi thánh thiện. Nếu bị chuyển sanh làm cầm thú hoặc rơi vào một cảnh giới hạ đẳng hơn thì làm sao ta có được cơ hội để hành trì giáo pháp? Quả tình rất khó tô bồi phước đức nếu tôi không biết đình chỉ việc tích tạo thêm những hành vi bất thiện, để rồi sau khi mạng chung, tôi sẽ quay cuồng trong chuỗi dài quả báo bị chuyển sanh vào những hình thái thấp hơn. Nếu trong trường hợp chỉ cần một thoáng chốc hành động xấu ác thôi, cũng đủ dẫn đến việc chuyển sinh vào cảnh giới hạ đẳng trong vô lượng vô biên a tăng kỳ

(1) Nagarjuna: Long Thọ

(2) Asanga: Vô Trước

kiếp rồi; vậy thì, do kết quả của hằng hà sa số hành vi bất thiện tích lũy từ lâu xa, làm sao có thể hoài nghi gì việc ta sẽ đầu thai thành hình thái thấp kém hơn chứ? Một khi đã thác sanh vào cảnh giới hạ đẳng này rồi; thật khó lòng hy vọng thoát khỏi dẫy rầy nghiệp báo thác sinh này đã chung tận vì bạn phải chịu trải qua biết bao khổ sở đau đớn. Bởi vì trong vòng luân hồi ác xấu, bạn sẽ bị cuốn hút theo biết bao hành vi bất thiện để rồi lại tạo ra một cảnh chuyển sanh thấp kém khác nữa. Hồi quang tỉnh ngộ rằng: thân người khó được và thay vì si mê lãng phí nó, bạn hãy nhất tâm quyết ý để khéo dùng thân người của mình nhằm hành trì Phật pháp.

Các tín đồ Phật giáo thường nói, có một thân người đòi hỏi một nhân duyên tối sơ là sự trì giới thanh tịnh từ đời trước. Thêm vào đấy, có được thân người rồi lại còn đặc biệt có khả năng tu hành Phật pháp nữa thì điều tối quan trọng là mỗi giới luật phải được bỏ khuyết bằng những hành vi như bố thí và nguyện cầu một sự gia trì từ đời quá khứ. Nếu suy xét điều này, bạn sẽ khám phá rằng rất hiếm người hội đủ tất cả nhân tố trên đây. Nghĩ đến sự hãn hữu của căn nguyên, bạn sẽ thấu triệt rằng thân người quý giá quả rất khó có. Và nếu so sánh nhân mạng với nhiều chủng loại khác, như các loài súc sanh chẳng hạn, số lượng động vật và côn trùng nhiều hơn nhân mạng bội phần. Thậm chí ngay trong loài người, rất hiếm người được ưu đãi, sống nhàn hạ và có cơ duyên tu học. Nếu bạn hiểu được tầm mức quan trọng của thân người quý giá này, thì mọi liễu ngộ khác sẽ tự nhiên khởi phát.

Nếu kẻ nào vứt đi khối vàng trong tay mình, sau đó cầu khẩn cho ngày mai có thêm nhiều vàng nữa, hẳn sẽ trở thành trò cười. Cùng thế ấy, tuy chúng ta đã già và thân thể yếu đuối ta vẫn hơn xa nhiều hữu tình chúng sanh khác trong khả năng tu hành theo giáo pháp Phật. Ít ra, chúng ta cũng có thể trì tụng tâm chú của *Đức Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát – Om Mani Padme Hum*. Thậm chí đối với một người sắp chết, họ vẫn còn năng lực tư duy và vun trồng những tư tưởng đạo đức.

Sự nghiệp công đức của Đức Phật – từ ban sơ với bản nguyện vun trồng để giúp đỡ muôn loài cho đến sự tích tập công đức, và sau rốt là sự thành tựu giác ngộ – tất cả đều nhắm đến sự phúc lợi của mọi loài hữu tình chúng sanh. Sự an lạc của mọi loài hữu tình chúng sanh có thể chia định ra thành hai phần:

1/ nhất thời an lạc – đó là thành tựu việc chuyển sinh vào cảnh giới ưa thích.

2/ cứu cánh an lạc đó là sự chứng đắc giải thoát và đạt được cảnh giới *Nhất Thiết Trí*.

Tất cả những giáo pháp liên quan đến việc thành tựu lai sanh hậu thế được xem như thuộc về phạm trù *Tiểu Tri Kiến*⁽¹⁾. Khi bàn đến mục tiêu cứu cánh thì có hai loại: giải thoát từ trong đau khổ, và cảnh giới *Nhất Thiết Trí*.

Tất cả những giáo pháp liên quan đến việc thành tựu giải thoát cá nhân, thuộc về *Trung Tri Kiến*⁽²⁾. Vì mục đích này, hành giả *Trung Tri Kiến* dẫn thân trì thủ giới

(1) *Tiểu Tri Kiến/Hạ Sĩ Đạo: Category of small scope*

(2) *Trung Tri Kiến/Trung Sĩ Đạo: Category of middle scope.*

luật, tu tập thiền định, trí huệ Bát Nhã và rồi đoạn trừ phiền não để thành tựu mục tiêu giải thoát mọi khổ đau và giải thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Tất cả những giáo pháp trình bày về những kỹ thuật chứng đắc cảnh giới *Nhất Thiết Trí* để đạt được Phật quả, bao gồm cả Hiển và Mật, đều là giáo pháp của những hành giả *Đại Tri Kiến*⁽³⁾. Nội tâm của *Thượng Sĩ Đạo* hành giả (*Đại Tri Kiến*) được hun đúc bằng lòng đại từ đại bi đối với mọi loài hữu tình chúng sanh và vì phúc lạc của muôn loại hàm linh mà chứng ngộ Phật quả. Vì thế có nhóm người chỉ nghĩ đến kiếp sau; những người này thuộc về Hạ Sĩ, đó là người có *Tiểu Tri Kiến*. Nhóm người thứ hai, không chỉ quanh quẩn bận tâm đến kiếp sống vị lai không thôi mà họ còn có tầm nghĩ xa hơn—sự giải thoát luân hồi chuyển thế – đó là những hạng người *Trung Sĩ Đạo*, là người có *Trung Tri Kiến*. Còn bậc không chỉ bận tâm đến phúc lạc riêng tư mà còn có thêm dũng khí, quan tâm đến niềm phúc lạc của mọi hữu tình chúng sanh khác, đó chính là những bậc *Thượng Sĩ Đạo*, là những bậc có *Đại Tri Kiến*. Ngài Tsong-kha-pa dạy rằng: tuy chúng ta phân chia tiến trình tu hành ra làm ba loại: *Hạ Sĩ Đạo*, *Trung Sĩ Đạo* và *Thượng Sĩ Đạo* nhưng hai loại đầu tự nó đã bao hàm trong tiến trình tu *Thượng Sĩ Đạo* rồi vì hai loại tu này giống như những chuẩn bị cho *Thượng Sĩ Đạo* vậy. Khi huấn luyện nội tâm của chúng ta đến một trình độ có thể thấu triệt tầm mức quan

(3) *Đại Tri Kiến/ Thượng Sĩ Đạo : Category of great scope.*

trọng của thân người quý và hiếm này, ắt hẳn ta sẽ nhất tâm để khéo léo sử dụng nó.

Thân thể ta gồm có thịt, máu, xương; nó hết như một cây chuối bọng ruột, nhưng lại là nguồn gốc của tất cả khổ đau vật chất. Vì thế, không nên quá chú ý đến thân xác của ta. Ngược lại, nên nối gót theo khuôn thước của các bậc Đại Bồ Tát; hãy làm cho thân mạng ta đượm nhiều ý nghĩa và dùng xác thân này phụng sự mọi loài chúng sanh.

Nói cách khác, ta cần biết nhận thức được chân giá trị của những cơ hội quý giá và hy hữu chung quanh ta. Đã mang được thân người vô cùng hiếm quý lại còn được phú cho những đặc tính thù thắng nữa. Nếu lãng phí chúng và thuần túy chịu lụy theo những âu lo xoàng xĩnh và những hành vi thiếu cận thì quả là đáng buồn. Sau khi tri nhận một cách rõ ràng giá trị của kiếp nhân sinh, trọng yếu là hãy quyết chí lợi dụng và sử dụng thân người theo tiến trình tu hành Phật pháp. Nếu không, trong sinh hoạt của một kiếp người, đời sống của chúng ta sẽ chẳng khác nào như đời sống của các loài cầm thú. □

CHƯƠNG 4

CÁI CHẾT



Đức Phật từng dạy: Trong mọi thời điểm để cày cấy, mùa thu là mùa thích hợp nhất, tất cả nhiên liệu dùng để nhen lửa, phân bò tốt nhất; còn trong tất cả các loại giác ngộ, giác ngộ đối với vô thường và giác ngộ đối với cái chết là sự giác ngộ vô thường nhất. Cái chết là điều chắc chắn sẽ phải xảy ra, nhưng chừng nào nó sẽ xảy đến thì quả thật khó mà định được. Khi đối diện với mọi sự mọi việc, ta không tài nào biết được việc gì sẽ xảy đến trước – ngày mai hay cái chết. Ta không thể khẳng định rằng già lão sẽ chết trước còn tuổi trẻ sẽ lưu lại sau. Ta có thể trau dồi một tâm thức thực tế nhất là kỳ vọng vào điều toàn bích, nhưng hãy chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất. Nếu tình huống tồi tệ nhất không hề xảy đến thì mọi sự đều tốt, nhưng nếu nó xảy ra thì cũng chẳng làm ta bở ngỡ. Cũng nên áp dụng nguyên tắc này vào việc hành trì Phật pháp: hãy chuẩn bị cho những gì dở xấu nhất, vì không ai trong chúng ta biết trước được ngày giờ chết của mình.

Xuyên qua tin tức hàng ngày, ta nghe loan báo về cái chết của một người bạn, của một người nào không quen biết lắm hay của một người bà con nào đó. Đôi khi ta cảm nhận một mát mát; đôi khi ta gần như hôn hờ; nhưng ta vẫn còn mang ý tưởng tựa hồ như cái chết sẽ không xảy đến với ta. Ta nghĩ rằng mình được đặc miễn đối với

lẽ vô thường, và vì vậy, có thể tạm gác chuyện tu hành, (có thể giúp ta chuẩn bị cho cái chết), và nghĩ rằng ta còn nhiều thời giờ trong tương lai. Khi thời khắc không thể tránh được này xảy đến, ta còn lại một điều duy nhất là nỗi niềm hối tiếc. Ta cần nhập cuộc tu hành ngay tức khắc để được chuẩn bị dù cho cái chết có xảy ra nhanh chóng thế mấy cũng được.

Khi thời khắc tử vong đã điểm, không có tình huống nào có thể cản ngăn. Bất kỳ bạn có loại thể phách nào, chịu đựng được bệnh tật dày vò thế mấy, cái chết vẫn chắc chắn sẽ phải xảy ra.

Nếu ta ngưỡng vọng về cuộc đời của Chư Phật và Chư vị Bồ Tát trong quá khứ; tất cả giờ đây chỉ còn là ký ức. Các vị đại sư Ấn Độ như Ngài Long Thọ và ngài Vô Trước đã từng đóng góp rất lớn cho Phật pháp và nỗ lực cho sự lợi lạc của biết bao hữu tình chúng sanh nhưng tất cả những gì còn lưu lại từ các vị ấy bây giờ cũng chỉ tuyên là tên tuổi không thôi. Điều này cũng áp dụng luôn cho các vị đại thống trị và các vị lãnh tụ chính trị. Sự tích cuộc đời của các vị ấy, vì quá chói sáng, nên họ dường như vẫn còn sống động. Khi sang Ấn Độ hành hương, ta sẽ phát hiện ra được những nơi như đại học Nalanda mà các đại sư đương thời như Bồ Tát Long Thọ, Bồ Tát Vô Trước đã từng học tập và giảng dạy tại đó. Nalanda hiện giờ chỉ còn tường xiêu vách ngã. Khi xem dấu tích do các nhân vật vĩ đại trong lịch sử lưu lại; sự hoang tàn đổ nát sẽ chỉ bày cho ta bản tánh huyễn ảo vô thường. Như một bài cách ngôn Phật giáo xa xưa đã nói: “*Dù chúng ta có*

chui vào lòng đất, lặn sâu xuống đáy biển hay bay lên không trung; ta vĩnh viễn không sao tránh khỏi cái chết". Thân bằng quyến thuộc của ta sớm muộn gì rồi cũng cách chia như đám lá tung bay rời rạc trong gió. Giữa một đôi tháng kế tiếp, vài người trong chúng ta sẽ bắt đầu vĩnh viễn ra đi và những người khác sẽ phải lìa đời trong vòng một vài năm nữa. Trong khoảng tám chín chục năm sau; tất cả chúng ta bao gồm luôn cả Đạt Lai Lạt Ma đều phải chết. Đến lúc đó, chỉ có sự liễu ngộ tinh thần của ta mới giúp ích cho ta mà thôi.

Không có bất kỳ người nào có thể càng ngày càng lìa xa cõi chết kể từ khi sinh ra đời cả. Ngược lại, càng ngày càng cận kề cái chết giống như thú vật bị dẫn độ đến lò sát sinh vậy. Như người chăn bò dùng roi vọt để dẫn độ những con bò cái bò đực của họ quay ngược về chuồng; chúng ta cũng vậy, dày xéo bởi khổ đau của sanh lão bệnh tử, càng ngày càng tiến gần hơn đến hồi chung kết của cuộc đời. Vạn pháp trên thế gian đều bị chi phối bởi lẽ vô thường; để rồi tận cùng sẽ rời rạc phân ly. Như ngài Đạt Lai Lạt Ma đời thứ bảy thường dạy: *"Những người trẻ tuổi trông rất mạnh và rất khỏe nhưng lại chết sớm mới thật sự là vị thầy dạy chúng ta về đạo lý vô thường"*. Trong tất cả những người ta quen biết, không ai là người sống đến trăm tuổi. Cái chết không thể xoay chuyển được dù bằng niệm tụng chú ngữ hay là được bảo hộ bởi một vị lãnh tụ chính trị quyền uy.

Trải qua nhiều năm trong cuộc đời, tôi đã từng gặp gỡ rất nhiều người; nhưng hiện giờ tất cả chỉ còn là đối

tượng trong ký ức. Hiện tại thì tôi lại quen biết một vài người mới; cứ như đang xem một vở tuồng; sau khi vai trò diễn xuất chấm dứt; người ta sẽ thay đổi xiêm y để tái xuất hiện.

Nếu hoang phí cả cuộc đời ngắn ngủi của ta theo chiều hướng tham dục và sân hận; nếu cũng vì cuộc đời ngắn ngủi như vậy mà gia tăng phiền não thì sự tổn hại quả rất dài lâu bởi vì chính nó đã tiêu hủy tiền đồ và hy vọng cứu cánh an lạc của chúng ta.

Có đôi khi ta không thành công trong một vài việc thế tục thường tình thì cũng không có gì đáng quan ngại cho lắm. Nhưng nếu để lãng phí cả cơ hội quý báu của kiếp nhân sinh này, thì chúng ta sẽ trường kỳ thất vọng. Tương lai đang nằm ngay trong lòng bàn tay của chúng ta – phải chăng ta muốn trải qua bao điều trầm luân thống khổ khi bị đọa lạc xuống cảnh giới phi nhân – hoặc giả ta muốn được chuyển sinh lên cảnh giới cao tốt hơn – hoặc ta muốn đạt đến cảnh giới thực chứng giác ngộ. Ngài Shantideva dạy rằng: hiện đời này, ta có cơ hội, có trách nhiệm, có năng lực để định đoạt và quyết định cho cả cuộc đời vị lai của ta. Ta nên đào luyện tâm trí để cuộc sống khỏi bị luống uổng – dù là một tháng hay một ngày – và hãy chuẩn bị cho thời điểm của tử vong.

Nếu có thể vun trồng sự hiểu biết như vậy thì động cơ thúc đẩy tiến trình tu hành tâm linh sẽ xuất phát từ nội tại – đó là một nhân tố, động cơ kiên định nhất. Ngài Geshe Sha-ra-wa⁽¹⁾ (1070-1141) đã dạy: *“Vị thầy cao tốt nhất*

(1) *Geshe Sha-ra-wa : Cách Tây Hạ La Va*

của Ngài là pháp quán tu về lẽ vô thường". Đức Thích Ca Mâu Ni Phật cũng thường dạy trong bài pháp đầu tiên rằng: *"nền tảng của khổ đau là vô thường"*.

Khi trực diện với tử thần, bậc tu hành đạo hạnh nhất sẽ cảm thấy vui sướng; người tu hành trung đẳng đã chuẩn bị vẹn toàn; và ngay cả người tu hành kém nhất cũng sẽ không còn hối tiếc gì nữa. Vào ngày cuối cùng của mạng sống chúng ta, điều tối quan trọng là không nên có dù một mảy may thương đau hối tiếc. Nếu không thì những kinh nghiệm tiêu cực vào giờ chết sẽ ảnh hưởng đến sự luân hồi tái sinh của ta. Phương pháp tối thượng để làm cho mạng sống tròn đầy ý nghĩa là hãy đi trên lộ trình của từ bi.

Nếu bạn suy gẫm về cái chết và vô thường, bạn sẽ khởi sự làm cho đời mình đượm nhiều ý nghĩa. Có thể bạn sẽ nghĩ rằng: sớm muộn gì cũng phải ra đi, không có lý do để nhớ nghĩ đến cái chết vào giờ phút này, bởi vì nó chỉ thuần túy khiến bạn bi quan và âu lo. Tuy nhiên, giác ngộ về cái chết và lý vô thường có thể gây nhiều lợi ích to lớn. Nếu nội tâm bị kềm hãm bởi cảm giác rằng chúng ta được bất tử thì chúng ta chẳng bao giờ thực tâm dẫn bước trên con đường chánh pháp để tu hành. Niềm tin sẽ được bất tử chính là khối đá to lớn ngăn trở quá trình tu đạo của bạn: bạn không nhớ nghĩ đến Phật pháp; bạn không tuân phục dù có thể bạn cũng nhớ đến Phật pháp; hoặc bạn chẳng triệt để mà chỉ tuân phục Phật pháp đến một trình độ hạn định nào đó. Nếu không trầm tư mặc tưởng về cái chết thì không làm sao cố gắng thật

tu cho được. Bị khống chế bởi lười biếng dãi dãi, bạn sẽ đánh mất sự tinh tấn nỗ lực và xông pha trên đường tu để rồi mệt mỏi chán nản sẽ trùm phủ lên bạn. Bạn sẽ sanh ra chấp trước sâu đậm đối với danh vị; đối với lợi dưỡng vật chất và đối với vinh hoa phú quý. Khi suy nghĩ quá sâu xa về cuộc sống hiện tại, ta sẽ có khuynh hướng phục vụ cho người ta yêu mến – cho thân quyến, cho bằng hữu của ta – thế là ta phải nỗ lực để mang niềm vui đến cho họ. Khi có người muốn ám hại họ, ta tức thì dán một nhãn hiệu vào nhóm người này như chính họ là thù địch của ta. Phiền não như tham dục và sân hận sẽ từ đó dâng trào như lũ lụt của giòng sông vào hạ. Những phiền não này sẽ tự nhiên xui khiến ta sa đắm vào đủ mọi hành vi xấu ác tiêu cực mà hậu quả đưa dẫn đến tương lai bị chuyển sinh vào cảnh giới thấp hơn.

Do công đức tích lũy một phần nhỏ phước thiện; ta đã có được một báu thân. Phần phước báo nào còn thừa lại sẽ hiển lộ ra cuộc sống qua từng nấc thang phú quý tương ứng. Vì thế, chút ít vốn liếng dành dụm đã tiêu pha rồi; nếu không góp nhặt thêm gì mới lạ nữa thì cũng hết như tiêu dùng hết tương mục tiết kiệm mà chẳng chịu bỏ thêm tiền mới vào. Nếu chỉ tiêu tổn công đức phước báo đã tích tập, sớm muộn gì ta cũng sẽ lao đầu vào chốn thập phần khổ đau trong đời sống hậu lai.

Đối với tử vong, nếu không có một nhận xét thích đáng; lúc chết sẽ bị sợ hãi và nuối tiếc ràng buộc. Loại cảm giác này sẽ đưa dẫn ta đến cảnh giới thấp hơn. Nhiều người rất tránh kỵ nói đến chết chóc. Họ tránh né

suy nghĩ đến những điều xấu xa tồi tệ nhất để rồi đến khi mọi chuyện trở thành hiện thực thì họ sẽ hoàn toàn kinh hãi và không còn kịp trở tay nữa.

Tu hành theo lời Phật dạy thường cảnh tỉnh chúng ta không nên ngoảnh mặt thờ ơ với mọi bất hạnh. Trái lại phải tri nhận và trực diện với bất hạnh, để khi ta thực nghiệm và thực chứng thương đau thì chưa hẳn là không có cách nhẫn chịu. Chỉ đơn thuần tránh né vấn đề thì không giúp giải quyết được gì mà thực tế chỉ làm cho nó tệ hại hơn thôi.

Có một số người lưu ý rằng là tu Phật dường như chỉ đặc biệt nhấn mạnh đến nỗi khổ đau và sự bi quan yếm thế. Tôi cho rằng điều này hoàn toàn sai lầm. Trên thực tế, hành trì Phật Pháp là nỗ lực đạt được một sự bình yên vĩnh cửu – đó là điều không thể tưởng tượng nổi đối với một tâm hồn bình dị – chỉ diệt trừ một lần mà vĩnh viễn thoát khỏi khổ đau. Phật giáo đồ không mãn nguyện với sự giàu sang phú quý của đời này không thôi hoặc kỳ vọng vào vinh hoa sung mãn của những kiếp sống vị lai, mà thay vào đó là mưu tìm sự an lạc hạnh phúc tối thượng.

Nhận xét căn bản của Phật giáo là: Bởi vì khổ đau là một thực thể chân thật mà nội tâm chỉ cố tránh né cho nên không thể nào giải quyết được vấn đề. Việc ta cần làm là hãy trực diện, mặt đối mặt, phân tích, kiểm soát, xác định những căn nguyên và tìm cách tốt nhất để giúp bạn đối phó với chính những khổ đau. Với những ai thường trốn tránh nhớ nghĩ đến đau thương bất hạnh, thì

thực tế khi bị nó tấn công đả kích; họ sẽ không kịp chuẩn bị và sẽ bị hành hạ quằn quại hơn cả những người đã từng quen thuộc với khổ đau, với nguồn gốc và với cách thức khổ đau trở dậy. Một người tu theo Phật pháp, hằng ngày đều nghĩ đến cái chết; tư duy về niềm đau nỗi khổ của nhân loại như: về sinh khổ, về lão khổ, về bệnh khổ và về tử khổ. Mỗi một ngày, người tu Mật tông đều quán tưởng phải trải qua cả một quá trình chết chóc. Giống như trong nội tâm mỗi ngày đều sẽ chết một lần. Do thuộc lâu và làm quen đối với cái chết nên lúc thật sự đối mặt tử thần, thì họ đã chuẩn bị khá sẵn sàng. Nếu phải băng ngang một vùng đất đầy hiểm nguy và kinh khiếp; bạn nên tìm hiểu về những nguy hiểm ấy và trước tiên phải biết cách đối phó ra sao. Không suy nghĩ trước khi hữu sự là điên rồ khờ dại đó thưa bạn! Dù ưa thích hay không, bạn đều phải đến đó. Vì thế, tốt hơn là phải được chuẩn bị để khi những nguy khốn ập đến, bạn sẽ biết cách phản ứng.

Nếu sở hữu được một sự tỉnh thức trọn vẹn đối với tử vong thì bạn cảm thấy chắc chắn rằng mình sẽ sắp sửa ra đi. Sau đó, nếu phát giác là mình có thể chết trong nay mai; do nhờ quá trình tu tập tâm linh, bạn sẽ nỗ lực tự cách ly ra khỏi những chấp trước vật chất bằng cách loại bỏ mọi sở hữu của mình và xem thế tục vinh hoa phú quý như không có thực chất và vô nghĩa. Bạn sẽ tận lực tu hành. Điều thắng lợi khi biết tỉnh thức đối với cái chết sẽ khiến cho đời sống ngập tràn ý vị. Khi kề cận với tử thần, bạn sẽ cảm thấy hoan hỷ và lìa đời không chút hối tiếc.

Thông thường, khi biết nghĩ cái chết là điều chắc chắn

phải đến và nó không xác định là sẽ đến ở vào thời điểm nào; bạn sẽ tận sức vì tương lai mà tự chuẩn bị. Bạn sẽ thấm thía rằng vinh hoa phú quý và mọi sinh hoạt phàm tục đều không có thực chất và không còn quan trọng gì cả. Vì thế, làm việc cho sự ích lợi bền lâu của chính mình và của tha nhân dường như trọng yếu hơn nhiều, và cuộc đời bạn sẽ được đưa dẫn theo tầm hiểu biết như vậy.

Như ngài Milarepa⁽¹⁾ từng dạy: “*Sớm muộn gì mọi thứ cũu mang cũng phải bỏ lại sau lưng, sao không bỏ ngay đi?*” Quả chưa chắc mấy ai sống trên trăm tuổi dù với tất cả toàn lực bao gồm luôn việc uống thuốc chữa trị và tu pháp trường thọ. Tuy cũng có đôi ba trường hợp ngoại lệ; nhưng qua sáu, bảy mươi năm sau, phần lớn những người đang đọc sách này đều đã qua đời. Sau một trăm năm, người đời sẽ thuận túy nhớ nghĩ về thời đại của chúng ta như một giai đoạn của lịch sử thế thôi.

Khi tử vong kề cận, chỉ còn có tâm đại bi và bao nhiêu hiểu biết về bản chất của hiện thực mà người ta đã đạt được cho đến giờ phút ấy là điều trợ ích duy nhất mà thôi.

Theo như quan điểm này, sự kiểm chứng để nghiệm xem phải chăng đằng sau cõi chết còn có những đời sống khác hay không là điều tối ư trọng đại. Đời sống trong quá khứ và vị lai hiện diện vì những lý do như sau : Một vài mô thức đặc định tư duy nào đó từ năm ngoái, từ năm trước nữa, và thậm chí từ thuở ấu thời giờ đây đều có thể

(1) *Milarepa: Mật Lặc Nhựt Ba*

hồi tưởng lại được. Điều này rõ ràng cho thấy có một giác thức đã hiện hữu trước cả giác thức hiện tại. Cái sát na đầu tiên của sự ý thức hiểu biết trong cuộc đời không phải không có nguyên nhân mà được tạo thành; cũng không phải được thoát sinh từ vật thể gì trường cửu hay vô hồn. Cái khoảnh khắc của tâm linh là điều gì trong trắng và minh giác. Vì thế, trước nó cần phải có một vật thể nào trong trắng và minh giác lắm; đó chính là cái tiền khoảnh khắc tâm linh vậy. Quả không thể hợp lý nếu giờ khắc đầu tiên của tâm thức trong hiện đời có thể đến từ một sự vật nào khác hơn đời sống trước đó.

Cho dù thân thể hữu hình có thể đóng vai trò như duyên cơ phụ thuộc của những biến hóa tinh vi trong tâm thức; nhưng nó không thể là nguyên nhân đầu tiên được. Vật chất không bao giờ chuyển thành tâm linh; và tâm linh cũng chẳng chuyển thành vật chất. Vì thế, tâm linh do gốc rễ từ tâm linh. Tâm linh hiện đời này đến từ tâm linh của đời trước và phục vụ như nguyên nhân của kiếp sống tâm linh của đời sau. Khi bạn hồi tưởng về cái chết và không ngừng cảnh giác thì cuộc sống của bạn trở nên ngập tràn ý nghĩa.

Thấu triệt được những bất lợi to lớn của mọi bám víu tự nhiên của ta đối với cái mà ta nghĩ là thường hằng bất biến; ta phải nghịch chống lại nó và thường xuyên cảnh giác về cái chết để ta được khích lệ trong việc hạ thủ công phu tu hành nghiêm túc hơn. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: *"Tâm quan trọng của sự cảnh tỉnh đối với cái chết không chỉ hạn định ở giai đoạn đầu tiên. Nó trọng*

yếu và xuyên suốt qua mọi giai đoạn của Bồ Đề Đạo (đạo giác ngộ); nó trọng yếu từ giai đoạn đầu, qua giai đoạn giữa và kể luôn cả giai đoạn cuối cùng”.

Sự tỉnh thức đối với cái chết mà ta bắt buộc trau dồi không phải là nỗi niềm lo sợ thường tình, bất lực vì bị chia cách giữa những người thân yêu và vật sở hữu của chúng ta. Thay vào đó, ta hãy tập lo sợ là ngày lia đời mà ta vẫn chưa thể tận diệt được mọi nguyên nhân gây ra cảnh chuyển sinh vào thế giới hạ đẳng. Và, ta sẽ lia đời khi chưa tích tập đủ điều kiện nhân duyên cần thiết cho một sự luân hồi ưa thích đúng như ước nguyện. Nếu chưa hoàn thành hai mục tiêu trên thì vào giờ phút lâm chung, ta sẽ bị kềm hãm bởi sự hoảng sợ ảo não và ăn năn hối hận. Trải cả cuộc đời nuông chiều theo những hành vi tiêu cực bất thiện vì sân hận và dục vọng xui khiến; sự tổn hại tạo ra không chỉ tạm thời mà rất dài lâu bởi vì ta đã tích lũy và sưu tập rất nhiều điều kiện nhân duyên làm bại hoại những kiếp vị lai. Lo sợ như vậy, sẽ càng khơi sáng trong ta cách làm cho sinh hoạt bình nhật đượm nhiều ý nghĩa. Đạt được sự tỉnh thức đối với cái chết như vậy rồi; ta xem vinh hoa phú quý, công việc thế tục không còn quan trọng và sẽ làm việc cho một tương lai tươi sáng hơn. Đó chính là mục đích quán tưởng về cái chết. Nếu bây giờ sợ sệt chết chóc, ta sẽ tìm kế vượt qua sự sợ hãi; nhưng lại ôm hối tiếc vào giờ phút lâm chung. Tuy nhiên, nếu tìm cách tránh né sự sợ hãi về cái chết này thì ta lại bị vây hãm bởi trường hận vào giờ phút ấy. Ngài Tsong-Kha-Pa dạy rằng: *“Khi sự trầm tư mặc tưởng của ta đối*

với vô thường trở nên vững vàng ổn định; mọi sự mọi việc gặp gỡ đều đang dạy ta về đạo lý vô thường". Ngài nói quá trình tiến dần về cõi chết bắt đầu ngay từ trong thai mẹ và ngay khi còn đang sống. Cuộc đời ta đã không ngớt bị dày xéo bởi bệnh hoạn và già lão. Ngay khi đang sống khỏe mạnh, ta chớ nên để bị lôi cuốn theo ý nghĩ rằng là ta sẽ chẳng chết. Ta không nên quá vui mừng mà quên hết mọi sự ngay khi đang được yên lành; tốt hơn cả, là hãy chuẩn bị cho phần số tương lai. Ví như: kẻ đang rơi từ hố cao sẽ chẳng hân hoan gì trước khi y chạm đất. Cần tư duy rằng: Ngay khi còn đang sống, ta cũng có rất ít thì giờ để tu hành. Dù rằng ta còn có thể sống lâu được, có thể cả trăm tuổi, ta cũng tuyệt đối không bao giờ bị khuất phục bởi cảm nghĩ rằng là hãy còn nhiều thì giờ để tu hành sau này. Chớ nên bị ảnh hưởng bởi sự trì hoãn vì đó là một hình thức lười biếng. Phân nửa đời người đã tiêu pha vào việc ngủ nghỉ và thời gian còn lại đa số bị phân tâm vì tạp sự thế gian. Khi tuổi già chồng chất, thể tạng và trí năng giảm sút thì dù muốn tu cũng đã quá trễ vì ta không còn sức lực nữa. Giống như kinh điển đã dạy: trải nửa đời người trong giấc ngủ, mười năm ta làm một đứa trẻ, hai mươi năm cho sự già nua. Khoảng thời gian chính giữa thì bị dày xéo bởi âu lo, phiền muộn, khổ đau, và buồn chán. Vì thế, dường như không còn thời gian nào để tu hành Phật pháp cả! Nếu sống thọ được sáu mươi năm, thử nghĩ phí cả thời gian như đứa trẻ nít, thời gian ngủ nghỉ luôn cả thời gian tuổi tác già nua; ta sẽ phát giác rằng: chỉ còn khoảng năm năm để có thể chuyên

tâm cống hiến cho tiến trình tu hành. Thay vì sống cuộc đời bình dị như hiện nay, nếu ta không cần thận nỗ lực hầu gánh vác con đường tu hành thì điều chắc chắn là ta đã sống một cuộc đời vô công rồi nghề và không có mục đích gì cả. Ngài Gung-Thang Rinpoche⁽¹⁾ từng nói nửa đùa nửa thật: “*Tôi phí thời gian hai mươi năm không hề nghĩ đến việc hành trì Phật pháp rồi tiêu thêm hai mươi năm nữa, nghĩ rằng sau này có thể tôi sẽ tu, và rồi thêm mười năm khác nữa nghĩ về cách tại sao tôi bỏ lỡ cơ duyên tu hành của mình.*”

Lúc tôi còn trẻ chưa có chuyện gì xảy ra. Khoảng mười bốn mười lăm tuổi, tôi bắt đầu thật sự quan tâm đến Phật pháp. Rồi người Trung Hoa đến và tôi đã tiêu phí nhiều năm với đủ loại xoáy lốc chính trị. Tôi đã đi Trung Quốc và viếng thăm Ấn Độ vào năm 1956. Sau đó, trở về lại Tây Tạng, và lại lần nữa phung phí một số thời gian cho nhiều sự vụ chính trị. Điều rõ nhất mà tôi có thể còn nhớ nổi là sự tham gia khảo thí cho chức vụ Geshe⁽²⁾ (học vị cao nhất trong đại học tăng viện Tây Tạng); sau đó tôi buộc lòng phải rời bỏ quê hương. Đến nay tôi đã sống lưu vong hơn ba mươi mấy năm rồi; tuy tôi vẫn không ngừng nghiên cứu học tập và tu hành nhưng phần lớn cuộc đời tôi trôi qua không chút ý nghĩa cũng chẳng ích lợi gì. Tôi rất lấy làm hối tiếc vì đã bỏ lỡ công việc tu hành. Nếu nghĩ về pháp tu “*Vô Thượng Du Già Mật pháp*”⁽³⁾ thì tôi

(1) *Gung-Thang Rinpoche: Đường Nhơn Ba Thiết*

(2) *Geshe: Cách Tây*

(3) *Vô Thượng Du Già Mật Pháp: Highest Yoga Tantra*

không còn khả năng hành trì một vài phép tu của pháp môn này vì sự cấu tạo cơ thể của tôi đã bắt đầu suy thoái với tuổi tác. Thời cơ tu học Phật pháp chẳng phải tự nhiên mà đến, ngược lại, nó cần phải được sắp xếp riêng rẽ cẩn thận.

Nếu buộc phải chấp nhận dẫn thân trên một cuộc du hành dài lâu; đến một thời điểm nào đó, điều cần thiết là phải lo toan chuẩn bị. Như tôi thường ưa nói, ta nên đầu tư năm mươi phần trăm thì giờ và tinh lực để quan tâm đến cuộc đời vị lai và năm mươi phần trăm đến mọi vấn nạn trong đời hiện tại.

Duyên chết chóc thì nhiều mà duyên sống sót thì rất ít. Hơn thế nữa, thực phẩm và thuốc men mà ta thường xem như những thứ để duy trì mạng sống có thể trở nên nguyên nhân gây chết chóc. Nhiều loại bệnh hiện nay được xem như phát nguồn từ cách ăn uống của ta. Sản phẩm hóa học được dùng để trồng trọt nông sản, nuôi súc vật đã góp phần vào việc tổn hại sức khỏe và gây ra sự mất quân bình trong cơ thể. Thân thể con người quá nhạy cảm, yếu ớt; vì vậy nếu quá mập, bạn sẽ có đủ thứ vấn đề: bạn không thể đi đứng vững vàng, cao áp huyết và chính thân thể bạn trở thành một gánh nặng. Ngược lại, nếu bạn quá gầy, thể lực và sức chịu đựng rất yếu sẽ đưa dẫn đến đủ thứ phiền phức khác. Khi còn niên thiếu, bạn lo sợ không được bao gồm trong đám người lớn và khi quá già thì bạn cảm thấy như bị tách biệt chia xa khỏi đoàn thể xã hội. Đây là bản chất sinh tồn của chúng ta. Nếu sự thương tổn là một vật thể đau đớn ngoại tại nào

đó thì có thể bạn còn có cách tránh né được; bạn có thể chui trốn dưới đất hoặc lặn sâu vào lòng biển cả. Nhưng nếu sự thương tổn xuất phát từ nội tại thì bạn chẳng còn có thể làm gì được. Đang khi không bệnh khổ cũng chẳng gặp khó khăn, lại còn có một cơ thể tráng kiện; ta phải lợi dụng cơ hội và nắm lấy tinh hoa. Nắm bắt tinh hoa của đời sống là nỗ lực đạt đến cảnh giới toàn nhiên không bệnh khổ, không chết chóc, không suy nhược và không sợ hãi – đó chính là cảnh giới *giải thoát* và *Nhất Thiết Trí*.

Người giàu có nhất thế gian, lúc chết dù một món vật sở hữu đơn giản cũng không thể mang theo được. Ngài Tsong-Kha-Pa dạy rằng: nếu phải bỏ lại sau lưng cái thân thể mà ta đã cưu mang quá thân thiết, được ghi dấu như là của riêng mình, hơn nữa nó đã đeo đuổi ta từ thuở sơ sinh như người bạn đồng hành kỳ cựu nhất. Thế thì không còn gì thắc mắc để tức khắc buông bỏ mọi sở hữu vật chất. Đa số nhiều người hao phí biết bao nhiêu thì giờ và sức lực, chỉ thuần túy cố công đạt được vinh hoa phú quý và hạnh phúc trong hiện đời. Đến lúc chết đi, tất cả mọi sinh hoạt thế tục như đùm bọc lo lắng cho thân nhân bằng hữu và tranh đua với đối thủ của ta đều ngưng đọng dang dở. Dù có đủ thực phẩm để nuôi mạng cả trăm năm thì cũng phải chết trong đói khát và dù có quần áo đủ bận cả trăm năm thì cũng vĩnh viễn lìa đời trong trần truồng. Khi tử thân ập đến, không có gì sai biệt trong cái chết giữa một vị vua để lại cả một vương quốc vĩ đại và người hành khất chỉ để lại vồn vện một chiếc gậy con.

Bạn nên cố gắng hình dung cảnh tượng khi bạn lâm bệnh. Hãy tưởng tượng bạn lâm trọng bệnh, toàn thể sức lực tiêu tán; bạn cảm thấy gân mỏi, hơi tàn, sức kiệt, ngay đến thuốc men cũng chẳng giúp ích được gì. Một khi tử thần kề cận, bác sĩ sẽ có hai cách nói: Với bệnh nhân, bác sĩ sẽ nói: *“Chớ có âu lo, bạn sẽ bình phục, tuyệt đối không nên bận tâm, cần phải nghỉ ngơi thư thái”*. Với họ hàng gia quyến, bác sĩ sẽ nói: *“Bệnh tình rất nghiêm trọng, nên thu xếp hậu sự đi”*. Đến lúc ấy bạn không còn cơ hội để hoàn thành công việc dang dở hoặc hoàn tất công việc học hành. Khi nằm xuống rồi, thân thể suy nhược đến độ tựa hồ như không còn cách chi di động được. Rồi hơi ấm trong thân thể bạn dần dần tan biến, bạn cảm thấy xác thân trở nên cứng đờ như một khúc cây ngã nằm trên giường. Bạn sẽ thật sự bắt đầu trông thấy thân xác của mình. Những lời nói sau cùng của bạn tựa hồ không thể nghe được dù mọi người vây quanh cố sức lắng hiểu thử xem bạn muốn trối lại điều gì. Thực phẩm lần chót ăn vào không còn là những mỹ vị mà là một đồng thuốc hỗn hợp mà bạn không còn đủ sức nuốt vào. Bạn bị bắt buộc phải bỏ lại những bằng hữu thân thương nhất; có thể đến vô số kiếp sau bạn mới gặp lại họ được. Phương thức hô hấp sẽ thay đổi và trở nên hỗn hợp ồn ào. Dần dần biến thành không liên tục, hơi hít vào thở ra càng ngày càng gấp rút hơn. Sau cùng trút ra một hơi dài chót, và đấy là chung cuộc của sự hô hấp. Điều này đánh dấu cái chết theo thói hiểu biết thông thường. Từ đó về sau, cái danh xưng đã từng mang nhiều an vui hạnh phúc

đến với bằng hữu thân nhân sẽ được gắn thêm mấy chữ ở đầu câu: “*người quá cố*”.

Vào giờ phút lâm chung, nội tâm có được trạng thái đạo đức thiện niệm là yếu tố then chốt quyết định. Đó là cơ hội *sau cùng* còn lại của chúng ta và là *cơ hội không thể bỏ lỡ*. Dù ta đã có thể từng sống một cuộc đời tàn ác tiêu cực nhưng khi sắp chết, ta vẫn nên cố gắng hết sức để bồi dưỡng tâm niệm lương thiện. Nếu ta có thể phát khởi lòng từ bi mãnh liệt và kiên định vào giờ phút này, hy vọng ta sẽ được chuyển sinh vào cảnh giới mà ta ưa thích. Thông thường mà nói, tình thân mật đóng một vai trò vô cùng trọng yếu. Khi một người bệnh sắp chết, quả thật bất hạnh nếu mọi người khác để cho người này khởi niệm tham và hận. Ít ra người sắp chết cũng được cho ngắm nhìn hình tượng các vị Phật và các vị Bồ Tát. Vì có thể chiêm ngưỡng Phật và Bồ Tát, người đó có thể phát sanh tín tâm mãnh liệt và ra đi với một tâm cảnh quang minh tốt đẹp. Nếu không thể làm được như vậy, điều tối quan trọng là những người hầu cận và thân quyến không được làm cho người chết cảm thấy buồn phiền. Vào giờ phút ấy, nếu bị xúc động và khởi lên ý niệm tham lam hay tình tự sân hận mạnh mẽ, tất cả đều có thể gây cho người chết rơi vào trạng thái đau khổ cùng cực và rất có thể bị luân hồi vào cảnh giới thấp hơn.

Khi tử thần kề cận, một vài dấu hiệu báo trước cuộc đời vị lai của người đó có thể xuất hiện. Những người có tâm niệm lương thiện sẽ cảm thấy từ đen tối đi tới sáng sủa hoặc tiến đến một khoảnh đất trống rộng rãi. Họ sẽ

cảm thấy an lạc, trông thấy cảnh tượng của nhiều sự vật trống lẹ và sẽ không còn cảm thọ đau đớn cùng tột khi chết nữa.

Nếu lúc chết, người ta dấy lên tâm niệm tham và sân một cách dữ dội, thì họ sẽ thấy đủ loại ảo giác và lòng trĩu nặng bồn chồn lo sợ. Có người cảm thấy đang vào nơi đen tối; có người lại cảm thấy bị lửa đốt. Tôi đã từng gặp những người bị bệnh nặng kể cho tôi nghe rằng khi họ lâm trọng bệnh, họ đã có ảo giác bị lửa thiêu đốt. Đây là điềm chỉ định vận mệnh tương lai của họ. Do kết quả của những dấu hiệu như vậy, người chết sẽ cảm thấy nội tâm vô cùng hỗn loạn; sẽ gào thét và than van; cảm thấy toàn thân như bị ghì kéo xuống dưới. Họ sẽ cảm thấy đau đớn dữ dội khi chết. Tất cả những điều này đều tuyệt đối phát xuất từ tự tâm chấp ngã. Người sắp chết biết rằng “con người” mà họ đã từng quá yêu quý đang đi vào cõi chết.

Những người đã từng tiêu pha phần lớn cuộc đời của họ vào những hành vi bất thiện lúc chết, theo truyền thuyết, thì quá trình tản thất thể ôn⁽¹⁾ bắt đầu từ phần trên thân thể chuyển dần đến tim. Còn người tu hành có phẩm đức, thì quá trình này bắt đầu từ phần dưới, từ chân sau cùng lên đến tim. Trong bất cứ trường hợp nào, ý thức cũng đều thực sự tách rời ra từ tim cả.

Sau khi chết con người tiến đến trạng thái trung gian

(1) *Quá trình tản thất thể ôn: process of the dissolution of the body's warmth. Chú giải: đây là giai đoạn hơi ấm của thân thể tiêu tan dần, biến thể xác cứng lạnh và hỗn phách rời khỏi thân xác.*

tức là Thân Trung Ấm⁽¹⁾. Thể xác của Thân Trung Ấm có vài đặc thù riêng biệt: mọi quan năng sinh lý đều hoàn thành trọn vẹn, tướng mạo của Thân Trung Ấm sẽ hết khuôn như tướng mạo của chúng sanh mà nó sắp sửa đầu thai vào. Ví dụ: nếu nó sẽ luân hồi trở lại làm người thì sẽ có tướng mạo giống như con người. Nếu nó sẽ đi đầu thai làm súc sanh thì sẽ có tướng mạo của riêng loài thú đó. Thân Trung Ấm có một nhãn quan mạnh mẽ đến nỗi có thể trông xuyên qua những vật thể và dạo chơi cùng khắp mà không bị cản trở. Thân Trung Ấm chỉ có thể bị nhìn thấy được bởi Thân Trung Ấm cùng loại. Ví dụ :nếu một Thân Trung Ấm nào đã được định đoạt trước để tái sinh làm người thì nó chỉ được nhìn thấy bởi những Thân Trung Ấm đã được định phần để đầu thai làm người. Những Thân Trung Ấm cõi thiên đi đứng, nhìn ngó theo chiều hướng thượng; và những Thân Trung Ấm cõi người đi đứng nhìn ngó theo chiều ngang. Thân Trung Ấm của những người từng chìm đắm ở hành vi bất thiện, bị định phần sẽ đầu thai vào cảnh giới thấp kém hơn và theo truyền thuyết, sẽ di chuyển theo hướng chúc đầu lộn xuống.

Thân Trung Ấm trải qua chu kỳ kéo dài trong bảy ngày. Sau một tuần nếu Thân Trung Ấm gặp được tình cảnh thích hợp, nó sẽ tái sanh vào cảnh giới tương ứng thích hợp ấy. Nếu không, Thân Trung Ấm sẽ trải qua một cảnh chết nhỏ một lần nữa và sống trở lại như một Thân

(1) *Thân Trung Ấm: the bardo*

Trung Âm. Tình trạng này có thể xảy ra bảy lần; tuy nhiên sau bốn mươi chín ngày, nó không còn kéo dài trạng thái Thân Trung Âm và bị bắt buộc đi đầu thai cho dù thích hay không thích. Khi thời giờ đã điểm để Thân Trung Âm đi đầu thai; nó trông thấy chúng sanh cùng loại với nó đang vui đùa và nó sẽ nảy sinh ý muốn tham gia. Những tinh chất có tính cách tái tạo cuộc sống của cha mẹ tương lai của nó, ấy là tinh cha trứng mẹ. Cả hai, tinh cha và trứng mẹ là những gì rất đối khác thường đối với Thân Trung Âm. Thân Trung Âm này sẽ có ảo tưởng rằng song thân nó có thể đã ngủ chung với nhau rồi dù thật tế không phải vậy. Nên nó mang lòng lưu luyến gắn bó với song thân. Nếu vị nào gần như có thể đầu thai làm con gái; theo kinh nói, vị ấy sẽ cảm thấy muốn cự tuyệt đẩy lui người mẹ và sẽ tìm cách ngủ với người cha do thúc đẩy bởi ái luyến chấp trước. Nếu vị nào có thể được sanh ra làm con trai, vị ấy sẽ cảm thấy muốn chống đối cự tuyệt người cha nhưng lại luyến ái với người mẹ và sẽ tìm cách ngủ với mẹ. Do sự thúc đẩy của loại dục niệm như vậy, cậu ta hay cô ta sẽ dõng theo bước chân của song thân. Thế rồi, không có phần thể nào của song thân hiển lộ ra đối với Thân Trung Âm ngoại trừ bộ phận sinh dục và kết quả là nó cảm thấy bị trắc trở và sanh ra giận dữ. Sự phẫn nộ đó, trở thành điều kiện tất yếu làm cho trạng thái Thân Trung Âm bị chết và đầu thai vào trong tử cung. Khi song thân giao hợp và đạt đến cao điểm nhục dục; Kinh nói, một hoặc hai giọt tinh dịch dày đặc sẽ cùng trứng hòa hợp trộn lẫn với nhau như chất kem nổi

trên mặt sữa nóng. Tại thời điểm đó, “*y thức*” của Thân Trung Ấm sẽ ngừng hẳn và nhập ngay vào chất hỗn hợp này. Đó là dấu hiệu tiến vào tử cung. Cho dù song thân cũng có thể chưa giao hợp với nhau nhưng Thân Trung Ấm vẫn có ảo tưởng rằng cha mẹ đang giao hợp như vậy, nên nó sẽ tiến ngay đến nơi ấy. Điều này bao hàm chỉ cho những trường hợp xảy ra khi mà song thân có thể chưa giao hợp nhưng “*y thức*” vẫn có thể thẳng tiến vào trong cơ phận thân thể rồi. Điều đó xác định rõ ràng trường hợp của những “*thí quản thai nhi*”⁽¹⁾ ngày nay. Khi dịch thể của song thân được thu nhật, hòa trộn và chứa giữ trong một cái ống thì “*y thức*” có thể nhập ngay vào dung hợp này mà không cần phải có sự thật thụ giao hợp.

Ngài Shantideva nói rằng: dẫu là súc sanh cũng còn tìm cách trải qua được kinh nghiệm lạc thú và tránh né khổ đau trong đời này. Ta phải chuyên chú chuyển hướng tương lai; bằng không ta sẽ chẳng khác gì cầm thú. Sự tỉnh thức đối với cái chết là chiếc bàn thạch vững chắc của trọn vẹn chánh đạo. Ngoại trừ bạn phát triển được loại giác ngộ này; nếu không, tất cả mọi phương thức tu hành khác đều bị tắc nghẽn. Phật pháp là hướng đạo viên dui dắt ta băng ngang vùng đất chưa quen; Phật pháp là thực phẩm nuôi sống suốt cuộc hành trình; Phật pháp là vị thuyền trưởng đưa dẫn ta đến bến bờ *Niết Bàn* xa lạ. Vì thế, hãy dốc toàn lực *thân, ngữ, ý* dung hòa vào quá

(1) *Thí quản thai nhi*: test tube baby.

trình tu hành. Đàm luận về pháp tu quán tưởng đến cái chết và lẽ vô thường rất dễ, nhưng thực tế tu hành quả thật không phải dễ dàng. Và ngay cả khi thực tu; lắm lúc cũng chẳng nhận biết được bao nhiêu biến chuyển đang thay đổi nhất là khi ta chỉ so sánh giữa hôm qua và hôm nay. Quả có sự nguy hiểm làm mất đi hy vọng và trở nên nản lòng. Trong trường hợp như vậy, thật hoàn toàn hữu ích khi không so sánh giữa sự khác biệt của mấy ngày hoặc mấy tuần. Tốt hơn nên cố gắng so sánh tâm cảnh hiện giờ với tâm cảnh năm năm hay mười năm về trước; rồi ta sẽ thấy đã từng có một vài thay đổi trong lối kiến giải, trong năng lực hiểu biết, trong tính chất tự phát và trong cách đáp ứng với sự tu hành kể trên.

Chính từ trong những thay đổi ấy, phát xuất ra cội nguồn của một sự khích lệ vô cùng to lớn. Điều này sẽ thật sự cung ứng cho ta một niềm tin; bởi vì, nó đã chứng minh rằng có nỗ lực ắt hẳn ta sẽ có khả năng tiến thủ xa hơn. Còn thối chí và quyết định trì hoãn việc tu hành nhằm chờ đợi một dịp khác thuận tiện hơn thì quả là điều rất nguy hiểm. □

CHƯƠNG 5

SANH



Nghiệp (Karma) có thể được hiểu như sự quan hệ giữa nguyên nhân và kết quả; khá giống như lối hiểu biết của các nhà vật lý học về mỗi tác động đều có một phản ứng tương đồng hay trái ngược. Đối với vật lý học, không phải bao giờ ta cũng tiên đoán được hình thức nào mà phản ứng sẽ sanh ra. Nhưng đôi khi ta có thể tiên liệu được phản ứng và có thể làm một chút gì để dự bớt kết quả. Khoa học ngày nay đang cố gắng dùng đủ mọi phương thức để thanh lọc hoàn cảnh môi sinh đã từng bị ô nhiễm. Có nhiều khoa học gia đang tìm cách ngăn chặn để tránh tiếp tục ô nhiễm thêm nữa. Cùng thế ấy, những kiếp sống vị lai của ta cũng được định đoạt bởi những hành vi trong hiện tại cũng như trong tiền kiếp và trong nhiều kiếp quá khứ. Việc tu hành Phật pháp được hiểu là để làm dự bớt kết quả của những hành nghiệp(1) của ta và để ngăn chặn mọi ô nhiễm chồng chất thêm từ những ý tưởng và hành vi tiêu cực bất thiện. Nếu không, những tư tưởng và hành vi tiêu cực ấy sẽ đưa dẫn ta đến sự chuyển sinh trong đau khổ kịch liệt. Sớm muộn gì ta cũng sẽ chết và sớm muộn gì ta cũng sẽ tái sinh luân hồi. Cảnh giới mà ta đầu thai vào được chia làm hai loại: loại ưa thích và loại không ưa thích. Nơi chốn tái sinh của ta tùy thuộc vào nghiệp thức.

(1) *Hành nghiệp: karmic action*

Nghiệp được tạo tác từ một tác giả – con người hay sinh vật. Chúng ta không gì khác hơn là tự ngã, được tác thành dựa vào liên tục tánh của ý thức⁽¹⁾. Bản tánh của ý thức là sáng sủa, rõ ràng (linh minh giác tri). Nó là chủ thể của linh minh giác tri, là nguyên nhân cho mọi hành vi được khởi lên bởi ý thức trước đó trong một sát na. Nếu ta bắt đầu hiểu rằng liên tục tánh của ý thức không thể tiêu hao hết được trong vòng một đời sống thì ta sẽ khám phá rằng sự khả dĩ có một mạng sống sau khi chết hợp với luận lý học. Nếu ta không thể được thuyết phục để tin vào tánh liên tục của ý thức thì ít ra, ta cũng biết không có chứng cứ gì có thể bài bác lý thuyết có đời sống sau khi chết. Ta không thể chứng minh, nhưng ta cũng không thể phủ định được. Có rất nhiều trường hợp, con người nhớ rõ ràng những tiền kiếp của họ. Đây không phải là hiện tượng chỉ giới hạn cho riêng Phật giáo đồ. Có những người có những trí nhớ như vậy mà ngay cả cha mẹ của họ cũng không tin có đời sống sau khi chết hoặc có tiền kiếp. Tôi đã từng thấy ba sự kiện trong đó, trẻ con có thể nhớ rành rẽ tiền kiếp của chúng. Trong một trường hợp, sự hồi tưởng lại tiền kiếp quá sống thực mà thậm chí song thân của chúng trước kia không tin là có đời sống sau khi chết. Vì sự hồi tưởng quá rõ ràng và chính xác của đứa trẻ, kết quả là hiện nay họ đã bắt đầu tin tưởng. Đứa bé này không những có thể hồi tưởng lại rõ ràng và nhận ra thôn làng phụ cận mà một thời nó từng trú ngụ.

(1) *Liên tục tánh của ý thức: continuity of consciousness*

Nó còn có thể nhận diện được song thân đời trước mà nó chưa hề có dịp quen biết trong hiện đời. Nếu không có đời sống sau khi chết hoặc không có tiền kiếp thì ta phải bắt buộc tìm cho ra một câu giải đáp khác cho những sự hồi tưởng kia. Có rất nhiều trường hợp mà cha mẹ đã nuôi dưỡng hai đứa trẻ trong cùng một phương cách, cùng một xã hội và cùng một bối cảnh như nhau. Nhưng đứa này thành công hơn đứa kia. Ta phát hiện những dị biệt như vậy xảy ra do kết quả của nhiều dị biệt trong những hành nghiệp quá khứ mà chính ta đã làm.

Chết không gì khác hơn là sự tách rời của ý thức khỏi thân thể. Nếu bạn không thể tiếp nhận cái hiện tượng gọi là ý thức này, tôi cho là rất khó để thuyết minh chính xác sinh mạng là gì. Khi ý thức nối liền vào thân xác và sự quan hệ này nối tiếp thì ta gọi là “*đời sống*”. Và khi ý thức chấm dứt sự quan hệ của nó với một thân xác đặc biệt nào đó thì ta gọi là “*chết*”. Cho dù thân thể ta là một tổng hợp của các cơ cấu hóa học hay vật lý; đời sống của mọi sinh vật đều cấu tạo từ một loại linh xảo của thuần nhiên quang minh⁽¹⁾. Vì không phải là vật chất, ta không thể đo lường được nhưng điều này không có nghĩa là nó không hiện diện. Ta đã từng tiêu pha quá nhiều thì giờ, sức lực trong công cuộc nghiên cứu hay thăm dò thế giới ngoại tại. Nhưng nay, nếu ta thay đổi cách thức và trực hướng mọi khám phá, nghiên cứu và tinh lực của chúng ta quay về với nội tại và bắt đầu phân tích thêm; tôi thật

(1) *Linh xảo thuần nhiên quang minh: subtle agent of pure luminosity.*

sự nghĩ rằng chúng ta có đủ khả năng thấu triệt bản tính của ý thức – sự trong sáng, sự linh minh này – ngay chính từ trong tự thân của ta.

Theo lối giải thích của Phật giáo, tâm thức được cho là không hề bị trở ngại và cũng không có tính cách vật chất. Tất cả mọi tình tự cảm giác, mọi phiền não, mọi lỗi lầm của con người đều khởi nguồn từ những hành vi của tâm thức. Tuy nhiên, cũng vì bản chất cố hữu của tâm thức này mà con người có thể loại trừ tất cả những sai quấy và phiền não ấy hầu mang lại một nền hòa bình vĩnh cửu và niềm an lạc thường hằng. Bởi vì ý thức là nền tảng của mọi hiện hữu và của sự giác ngộ nên còn có rất nhiều bài khảo thuyết uyên áo bàn luận về vấn đề này.

Do chính kinh nghiệm bản thân, ta biết rằng ý thức hay tâm thức rất dễ biến hóa, điều này cũng có nghĩa là chúng tùy thuộc vào những điều kiện nhân duyên đã thay đổi, biến hóa và ảnh hưởng chúng: những điều kiện và nhân duyên của đời sống chúng ta. Để cho tâm thức có thể khởi phát, nó cần phải có một nguyên nhân khả dĩ to lớn tương đồng với thể tính của chính nó. Không có một sát na ý thức trước đó thì không thể có bất cứ ý thức nào cả. Nó không thể xuất phát từ hư vô và cũng không thể chuyển trở lại thành hư vô. Vật chất không thể chuyển thành ý thức được. Do vậy, chúng ta có thể quay lại để truy nguồn tìm gốc về sự quan hệ tương tục nhân quả của sát na ý thức này..

Kinh điển Phật giáo đề cập đến cả trăm tỉ thể hệ thế giới; vô lượng vô biên thể hệ thế giới và ý thức đã hiện

diện từ vô thỉ đến nay. Tôi tin rằng còn có sự hiện hữu của nhiều thế giới khác nữa. Ngành vũ trụ luận ngày nay cũng nói rằng còn vô số hình thức thể hệ thế giới khác nhau. Tuy khoa học chưa quan sát thấy được có đời sống trên những hành tinh khác; nhưng quả tình không hợp lý để luận định chỉ có tinh cầu duy nhất dựa vào thái dương hệ này chứ không thể có bất cứ hành tinh nào khác có thể có những đời sống hiện diện. Kinh Phật đề cập đến dấu tích sanh mạng hiện diện trên nhiều thế hệ thế giới khác cũng như trên nhiều thái dương hệ khác nhau và vô lượng vô biên vũ trụ thế giới.

Các khoa học gia ngày nay sẽ có nhiều giải đáp khi được hỏi đến nguyên nhân phát sinh và sự hình thành của vũ trụ. Nhưng nếu được hỏi tại sao phát sinh loại tiến hóa này thì họ sẽ không có câu trả lời thích đáng. Thông thường, họ không giải thích sự kiện này như là do Thượng Đế sáng tạo ra; bởi vì họ là những quan sát viên khách quan có khuynh hướng tin tưởng vào vũ trụ vật chất. Có người nói vũ trụ ngẫu nhiên được tạo thành. Thế thì quan điểm này tự nó không hợp lý; bởi vì nếu sự vật nào cũng hiện diện bởi tình cờ thì cũng tương đương như ta đang nói là mọi sự mọi vật đều không có căn nguyên. Nhưng ta lại thấy trong sinh hoạt thường ngày thì mọi vật đều có nguyên nhân của nó: mây là nguyên nhân làm mưa, gió thổi tung bay các hạt giống để sanh ra cây cỏ. Không có sự vật nào tồn tại mà không có nguyên nhân. Nếu sự tiến hóa có nguyên nhân của nó thì khả dĩ có hai lối giải đáp. Bạn có thể chấp nhận rằng vũ trụ do Thượng Đế sáng tạo.

Trong trường hợp như vậy sẽ có rất nhiều mâu thuẫn; chẳng hạn như sự khổ đau và tàn ác cũng tất nhiên là do Thượng Đế sáng tạo. Một chọn lựa khác để giải thích rằng: vô số chúng sanh với tiềm lực của nghiệp thức tích chứa đã tạo ra toàn thể vũ trụ vạn hữu này thành một môi trường cho chính họ. Thế giới mà ta đang sống được tạo ra bởi chính những dục vọng và hành vi của chúng ta. Đó là tại sao ta hiện diện nơi đây. Điều này, ít ra cũng hợp lý.

Vào giờ phút chết, ta sẽ bị lôi kéo bởi sức mạnh của các hành nghiệp của chính chúng ta. Kết quả của những nghiệp bất thiện là chuyển sinh xuống cảnh giới thấp hơn. Để tự bảo vệ mình không phạm vào các hành vi bất thiện, chúng ta thử tưởng tượng xem liệu mình có chịu đựng nổi với biết bao thống khổ ở các cảnh giới thấp hơn không? Nhận chân được niềm an vui hạnh phúc là kết quả tất yếu của các hành vi lương thiện thì ta sẽ hăng say vui vẻ trong việc vun bồi phước đức. Cân bằng kinh nghiệm tự thân và kinh nghiệm của tha nhân, bạn sẽ phát khởi tâm từ bi đồng cảm; bởi vì bạn sẽ cảm thông được niềm đau nỗi khổ của người không khác chi với niềm đau nỗi khổ của chính bản thân mình; bởi vì họ cũng đồng thời mong muốn đạt được cứu cánh giải thoát vậy. Điều quan trọng là hãy tư duy về nỗi khổ sở của các loài súc sanh và nỗi khổ sở của cảnh giới địa ngục. Nếu chẳng chịu nỗ lực cầu tiến trong đời sống tâm linh thì những hành vi xấu ác sẽ đưa đường ta đến đó. Nếu cảm thấy không thể nhẫn chịu nổi cái khổ phỏng cháy hoặc buốt giá hoặc đói khát triền miên thì động cơ tu hành của ta

sẽ tăng trưởng vô hạn. Thời điểm trước mắt, mang được thân người đã cung cấp cho ta cơ hội và điều kiện để tự cứu thoát.

Hình thức tồn hữu thấp hơn, là sự thác sanh vào loài súc sanh, thành ngạ quỷ hoặc thành chúng sanh trong cảnh giới địa ngục. Căn cứ theo kinh điển, các cảnh giới địa ngục nằm ở một vị thế nào đó ngay chính phía dưới của Bồ Đề Đạo Tràng⁽¹⁾ ở Ấn Độ, là nơi Đức Phật thành đạo (giác ngộ). Nhưng nếu bạn thật sự du hành đến khoảng cách đó, thì bạn sẽ tận cùng dừng ngay ở vùng Trung Mỹ. Do đó không nên xem từng chữ một các lời dạy trên đây. Các giáo nghĩa trên được dạy tùy theo tập tục đương thời hay tùy theo niềm tin của quảng đại quần chúng. Mục đích Đức Phật thị hiện xuống nhân gian không phải để đo đạt chu vi của thế giới và khoảng cách của địa cầu và mặt trăng; nhưng hơn hết là để khai thị Phật pháp, giải thoát và cứu nguy những nỗi thống khổ của mọi loài chúng sanh. Nếu không thấu hiểu được tiến trình cơ bản của Phật giáo, ta sẽ nghĩ rằng, đôi lúc Đức Phật thuyết pháp một cách khó hiểu và mâu thuẫn. Nhưng trong từng loại quan điểm triết học khác nhau do Ngài giáo huấn đều có mục đích riêng biệt của nó. Và mỗi quan điểm đều giúp ích cho mọi chúng sanh với từng căn cơ khác biệt. Khi đề cập đến các cảnh địa ngục, ắt hẳn ngài muốn nhắm đến các tập tục và tín ngưỡng dân gian với mục đích rõ ràng muốn người nghe phát

(1) *Bồ Đề Đạo Tràng: Bodh Gaya*

tâm tu hành Phật pháp.

Tôi tin rằng những loại trạng thái địa ngục nóng lạnh khác nhau đều có thật. Nếu có các cảnh giới cao tốt nhất như *Niết Bàn* và *Nhất Thiết Tri*; tại sao không có các cảnh giới trái ngược hẳn, các cảnh giới của thống khổ trầm luân nhất, của tâm thái khó điều phục nhất chứ? Cho dù trong kiếp làm người cũng có đủ mọi hạng người khác nhau: làm người được an lạc hạnh phúc và vui hưởng đời sống; nhưng cũng lắm kẻ phải cam chịu hoàn cảnh khốn khổ khó khăn. Vậy, tất cả các kinh nghiệm sai biệt trên đây đều xảy ra do từ kết quả của các nhân tố dị biệt – đó là hành vi hay nghiệp lực. Nếu tiến xa hơn và so sánh loài người với nhiều hình thể động vật khác nhau; ta sẽ khám phá rằng trạng thái tâm linh của động vật càng khó điều phục hơn nữa và sự khốn khổ, bấn loạn của chúng cũng càng hiển nhiên hơn. Chúng vẫn có khuynh hướng tự nhiên muốn sướng và tránh khổ. Có một vài loại thú rất thông minh: chúng rất cẩn thận nếu ta tìm cách bắt chúng bằng cách cho chúng thức ăn. Vừa ăn xong, chúng tìm cách chạy trốn ngay. Nhưng nếu ta chân thành và kiên nhẫn cho chúng thức ăn thì chúng bắt đầu tin tưởng ta hoàn toàn. Ngay cả động vật như chó mèo, cũng biết cảm kích đối với lòng nhân từ, giá trị lòng chân thành và yêu thương. Nếu mục tiêu thành tựu tinh thần có những đẳng cấp khác biệt dựa vào mức độ tâm thức được điều phục thì cũng nên có những đẳng cấp khác nhau của tâm thức chưa điều phục được. Ở ngoài lãnh vực súc sanh còn có cảnh giới ngạ quỷ, chúng không thể

ăn uống no đủ được. Địa ngục là cảnh giới mà các chúng sanh ở đó rất khó lòng dùng sức phán đoán hoặc trí huệ vì sự lầm than đau khổ cùng cực. Các khổ nạn nơi địa ngục thật cực nóng và cực lạnh. Chứng minh rằng các cảnh giới như vậy có thật quả vượt ra ngoài tầm luận lý thông thường của chúng ta. Nhưng ta có thể đi đến kết luận rằng các cảnh giới ấy thật có bởi vì Đức Phật đã chứng minh cho ta thấy nhiều vấn đề hệ trọng khác một cách quá chính xác, quá hợp lý và quá vững chắc; chẳng hạn như lý vô thường và sự tương quan nhân quả mà ta có thể xác chứng rằng rất hợp lý. Vì thế, ta có thể suy luận rằng đối với đẳng cấp khác nhau của sự tái sanh, Ngài cũng rất đúng. Động cơ khiến Đức Phật thuyết giảng về các cảnh giới địa ngục thuần túy do lòng bi mẫn và ý muốn dạy dỗ những gì xét ra hữu ích để mọi loài chúng sanh tự giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Những điều sâu kín này bắt buộc phải tuyệt đối chân thật bởi vì Ngài chẳng có lý do gì để phải vọng ngữ.

Hàng ngày ta thường chấp nhận một vài sự thể như là chân thật mà ta không có cách trực tiếp chứng minh. Tôi sanh ngày 6 tháng 7 năm 1935. Tôi biết được điều này chỉ đơn thuần vì mẹ tôi bảo cho tôi biết và tôi đã tin bà. Tôi không sao nhận hiểu trực tiếp hoặc chứng minh điều này hợp lý cả. Nhưng dựa vào một người mà tôi đặt để lòng thâm tín, lại cũng không có lý do để đối gạt tôi thì tôi biết rằng tôi sanh ngày 6 tháng 7 năm 1935. Những câu hỏi thâm áo hơn trên đây về đời sống sau khi chết và sự hiện hữu của những cảnh giới khác chỉ có thể được tiến gần

đến bằng sự thâm tín và liễu giải tường tận kinh điển. Ta phải dẫn chứng rằng các kinh điển trên có giá trị bằng cách biện giải lý luận. Chúng ta không chỉ chiếu theo một đoạn trích dẫn dựa trên bề mặt, mà ta cần nghiên cứu học tập và ứng dụng vào đời sống thực tiễn.

Bao nhiêu mức độ đau khổ khác biệt trong cảnh giới thấp hơn đã được thuyết minh trong một số kinh điển khác. Có nhiều nỗi thống khổ cùng cực đến mức vượt xa tầm hiểu biết của ta. Làm sao bạn có thể chịu đựng nổi, nếu bị thác sanh xuống những cõi hạ đẳng đó? Hãy kiểm lại xem phải chăng bạn đã từng gây tạo nhân duyên và điều kiện cho sự thác sanh vào cảnh giới thấp hơn như vậy! Cho đến khi nào còn bị kềm kẹp bởi phiền não – những sức mạnh kinh khiếp của sân hận và tham dục - ta sẽ bị cưỡng bách để chịu thuận theo những hành vi tiêu cực xấu ác trái với ý muốn của mình; và đó chính thực là nguyên nhân gây ra đọa lạc. Nếu đúng là trường hợp này, thì ta sẽ phải tự gánh lấy những quả báo khổ đau. Nếu không muốn trải qua hoặc nghĩ rằng bạn chẳng bao giờ kham nhẫn nổi những đau khổ cùng cực như vậy thì bạn nên tìm cách chế ngự ba nghiệp *thân, khẩu* và ý của mình để khỏi sa đắm vào những hành vi tích tụ những tiềm lực có khả năng khiến bạn bị đọa lạc vào các cảnh giới đó. Những hành vi đã tích lũy cần được thanh lọc kỹ càng tương ứng với phương pháp tu hành thích đáng. Bởi vì mọi sự mọi vật đều vô thường, không có sự độc ác nào mà không thể tịnh hóa được (chuyển hóa để biến thành thanh tịnh).

Càng tư duy kỹ, bạn càng cảm nhận một cách sâu sắc rằng những khổ đau cùng tột như thế quả thật là điều không thể chịu đựng nổi; từ đó bạn sẽ tri nhận rằng những hành vi xấu tự nó là những nguyên nhân tiềm tàng sự hủy diệt đáng sợ. Khi quán tưởng đến các nỗi khổ đau, bạn nên hình dung chính tự thân mình thác sanh vào các cảnh giới ấy và đang chịu đựng những nỗi thống khổ như vậy. Kinh điển dạy rằng: ví dụ, khi ngẫm nghĩ đến các loại đau khổ trong địa ngục nóng, bạn nên tưởng tượng thân thể đang bị bốc cháy; hoặc khi ngẫm nghĩ đến các loại đau khổ trong địa ngục lạnh, bạn nên tưởng tượng thân thể đang bị đông lạnh. Cũng nên làm giống như vậy khi ngẫm nghĩ đến nỗi thống khổ của các loài súc sanh. Thật đáng khuyến khích bạn nên ẩn dật một nơi biệt lập nào đó và thử bất chước kinh nghiệm của các loại chúng sanh như vậy, thử hình dung chính mình đang nhận chịu cảnh khổ. Càng cảm thấy không thể chịu đựng được những nỗi khổ sở một cách mãnh liệt chừng nào thì sự kinh khiếp về các cảnh giới hạ đẳng càng lớn mạnh chừng đó. Nó sẽ dẫn đưa chúng ta nhận thức được sức hủy diệt của các hành vi bất thiện cùng những khổ đau do chúng gây ra. Dần dần khi bạn quán chiếu và tư duy bằng với một tâm đại bi thì pháp tu này sẽ giúp tăng trưởng tâm từ đối với những người bị sa đọa vào các hành vi cùng hung cực ác ấy. Tỷ như, khi người Tây Tạng nghĩ đến Trung Cộng với biết bao hành vi ác độc gồm cả công việc sát nhân diệt chủng. Thay vì phẫn nộ, chúng ta cố gắng phát triển một tâm từ bi rộng lớn đối với những

người đã bị phiền não của mình khống chế một cách quá sức tưởng tượng. Dù những người này không tức khắc gạt hái những đau khổ một cách rõ rệt; nhưng chỉ là vấn đề của thời gian, vì sớm muộn gì họ vẫn phải đối diện với quả báo mà thôi.

Mang được thân người, nếu ta có thể phát triển ngay bây giờ nỗi sợ hãi bị đau khổ thì ta sẽ có tiềm năng, năng lực và cơ hội để phòng ngừa những nhân duyên gây nên đọa lạc cho chúng ta. Ta có thể tịnh hóa điều xấu và tích tập nhiều phước đức. Ta cũng có thể làm cho công đức tích lũy được tăng trưởng thêm, và mang công đức này hồi hướng trở lại để chúng không bị hủy diệt vì tâm phần nộ. Nếu mỗi ngày, chúng ta đều thực tập cách thức tu hành chánh đáng như vậy, ta sẽ có thể làm cho kiếp nhân sinh của mình đượm đầy ý nghĩa. □

CHƯƠNG 6.

QUY Y



Tín đồ Phật giáo là một người bị thôi thúc bởi động cơ lo sợ phải chịu đau khổ trong vòng luân hồi sinh tử và trong sự chuyển sinh vào cảnh giới thấp hơn mà quay về quy y với Tam bảo: Phật, Pháp (giáo pháp) và Tăng (đoàn thể những người tu hành). Người Phật tử, xuyên qua kinh nghiệm tu hành, biết rằng Tam Bảo có năng lực hỗ trợ họ khỏi bị đọa lạc xuống cảnh giới thấp. Vị sư Po-to-Wa(1) vào thế kỷ thứ mười một có lần nói rằng khi ngài viếng thăm một tu viện: dù trong số những vị tu sĩ cao niên đang ngồi cầu nguyện trong ấy, vẫn có vài vị chưa hẳn đã là những Phật tử. Rất nhiều người trong họ thiếu sự hiểu biết thích đáng về Tam Bảo. Vì quy y là tăng cường nguyện vọng thành tựu *Niết Bàn*.

“*Phật*” là một bậc hoàn toàn thoát ly mọi phiền não và lỗi lầm, là đặc chất của tất cả mọi phẩm hạnh cao quý, là một bậc đã đạt được trí tuệ viên mãn siêu việt để có thể loại trừ được mọi vô minh tăm tối. “*Pháp*” là kết quả của sự giác ngộ của ngài. Sau khi chứng ngộ, Đức Phật giảng dạy, và điều mà ngài giảng dạy, được gọi là Phật pháp. “*Tăng*” được hình thành từ đoàn thể những người tu hành theo giáo pháp truyền thừa bởi Đức Phật. Trên đây là định nghĩa căn bản của Tam Bảo. Phạm vi sinh hoạt của Đức Phật là thuyết pháp và khai hiển chánh đạo giác

(1) *Po-To-wa: Bác Đa Va*

ngộ. Hoạt động hay chức năng của giáo pháp là diệt trừ đau khổ và nguyên nhân gây khổ: phiền não. Chức năng của đoàn thể Tăng già là hoan hỷ đảm trách sứ mệnh hoằng pháp và tu hành theo giáo pháp. Bạn nên quy ngưỡng tôn kính Phật. Đối với pháp bạn cần có thái độ khát vọng cầu thỉnh để nỗ lực tạo được phần nào kinh nghiệm cho chính nội tâm mình; và bạn nên quy ngưỡng tăng đoàn như các thiện hữu cao quý dìu dắt mình trên quá trình của chánh đạo. “*Phật*” là vị đại đạo sư chỉ bày cho ta hướng đến con đường giác ngộ. “*Pháp*” là thật sự quay về nương tựa vào nơi mà ta có thể tìm thấy được sự bao che, bảo hộ tránh khỏi mọi khổ đau ách nạn, và “*Tăng*” thì bao gồm những thiện tri thức trong suốt mọi giai đoạn của con đường tu tập đạo chân chính giác ngộ.

Một trong những lợi ích khi quy y là có thể thanh tịnh được mọi tội, mọi nghiệp tạo tác từ quá khứ. Bởi vì quy y sẽ buộc ta phải tuân theo những điều hướng dẫn của Đức Phật để tiến bước trên con đường của những hành vi lương thiện. Đa số những hành vi xấu ác mà bạn đã lỡ phạm trong quá khứ đều có thể được giải trừ hoặc giảm khinh; còn công đức tích lũy thì được gia tăng. Quy y với Tam Bảo, chẳng những ta được sự hỗ trợ để tránh đi những tổn hại trong hiện đời mà còn tránh được cảnh đọa lạc thống khổ trong cảnh giới thấp hơn và có thể nhanh chóng đạt thành Phật quả. Không bao giờ được từ bỏ Tam Bảo dù phải trả giá bằng chính thân mạng của ta. Ở Tây Tạng đã xảy ra nhiều trường hợp Trung Cộng đã tìm cách cưỡng bách người dân từ bỏ tín ngưỡng. Nhiều người đã bày tỏ

thà chịu hy sinh tính mạng chứ không thể bỏ được niềm tin tôn giáo. Đây mới đích thực là sự phát tâm quy y chân chánh.

Ngài Tsong-Kha-Pa nói: nếu sự sợ hãi⁽¹⁾ và lòng xác tin⁽²⁾ của bạn chỉ là lời nói không thôi thì quy y cũng chỉ là ngôn ngữ suông. Nhưng nếu sự lo sợ và niềm tin vững chắc vào Tam Bảo của bạn dựa trên nền tảng và dựa vào gốc rễ sâu dày rằng Tam Bảo có khả năng bảo hộ bạn tránh khỏi niềm lo sợ như vậy thì sự quay về nương tựa của bạn cũng sẽ có năng lực rất cao.

Chính bản thân những đối tượng mà ta quy y cũng phải đạt được cảnh giới hoàn toàn không còn sợ hãi và khổ lụy nữa. Nếu chính những đối tượng ấy còn chưa đạt được đến cảnh giới như vậy thì họ không thể nào có đủ năng lực hỗ trợ chúng ta; giống như người đang ngã quy không thể giúp bạn đứng lên được. Vì thế, những đối tượng mà ta trông chờ được bảo vệ cần phải thoát khỏi mọi khổ đau sợ hãi; nếu không thì họ cũng chẳng có khả năng cho dù họ có tâm nguyện muốn bảo hộ chúng ta. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật không những đã tự thoát ly mọi khổ đau sợ sệt mà Ngài còn có năng lực thiện xảo vô thượng có thể hướng dẫn mọi loài chúng sanh tiến bước trên con đường chân chính để được khai ngộ. Ta có thể thấu hiểu điều này dựa trên những giáo pháp khác nhau mà Đức Phật đã tùy ứng giảng dạy theo căn cơ sở thích và khuynh hướng của mọi loài chúng sanh. Ngài đã lưu lại nhiều giáo pháp

(1) Dịch chú: sợ hãi luân hồi đau khổ

(2) Dịch chú: niềm tin vững chắc vào Tam Bảo

có thể đáp ứng cho chúng ta với bất cứ trình độ tri thức nào. Khi đã liễu ngộ được tầm mức quan trọng của sự việc như vậy, ta cũng sẽ tùy hỷ tán thán mọi tôn giáo trên thế giới, bởi vì mục tiêu tối thượng của những giáo điều của họ cũng chỉ là giúp đỡ tha nhân. Ngài Tsong-Kha-Pa nói: Nếu bạn tưởng nghĩ đến những đặc chất vĩ đại đã cụ thể hóa đối tượng quy y và phát khởi niềm tin sâu dầy chuyên nhất đối với ba đối tượng ấy thì không thể nào bạn không được hỗ trợ che chở. Điều ta cần có là cảm giác sợ hãi cùng cực đối với những thống khổ của cảnh giới thấp và vững tin rằng Tam Bảo có năng lực bảo vệ chúng ta khỏi khổ. Ta phát khởi lòng tin kiên định này xuyên qua sự quán chiếu các phẩm hạnh cao thượng của *Phật, Pháp và Tăng*.

Lòng từ bi của chư Phật thì không có thiên vị. Ngài chẳng hề phân biệt trong số những hữu tình chúng sanh ai đã giúp hoặc ai đã không giúp Ngài. Ngài nỗ lực hành hoạt “cho” và “vì” sự an vui phúc lợi của chúng sanh một cách vô tư không thiên vị. Những công hạnh như vậy chỉ có Chư Phật mới được toàn bích. Vì thế nơi nương tựa quy y chính là Đức Phật và nhiều hình thức hóa thân xuất phát⁽¹⁾ của ngài cùng với những giáo pháp đã được truyền dạy, cũng như tất cả đoàn thể những người đã học theo và dẫn thân tu hành theo ngài đều chính là nơi nương tựa để quy y.

Kim ngôn của Chư Phật trùm khắp đến nỗi nếu ngài được hỏi một hoặc nhiều điều khác nhau cùng một lúc,

(1) *Chú thích của dịch giả: đó là Phật tháp, xá lợi, kinh tượng v.v.*

kinh sách nói rằng ngài có khả năng thấu triệt nội dung tinh yếu của vấn đề và có thể dùng một câu giải đáp duy nhất mà kết quả nội dung trả lời có thể tương ứng nhất trí với từng trình độ lý giải của người hỏi.

Trí huệ Phật có thể thấu triệt được mọi hiện tượng theo định ước, truyền thống tập tục một cách tuyệt đối giống như xem mọi sự vật trong lòng bàn tay của ngài. Do đó, mọi đối tượng tri thức đều có thể liễu tri và nắm gọn trong tuệ giác siêu việt của Đức Phật.

Tâm Phật bao trùm tất cả, là *Nhất Thiết Trí*. Tâm trí Phật không có một biệt lệ nào trong việc thấu triệt vạn hữu sum la (mọi hiện tượng thế giới) vì ngài đã đạt đến được cảnh giới hoàn toàn thoát ly mọi chướng ngại của tri thức. Các chướng ngại của tri thức là những dấu ấn hoặc những khuynh hướng thiên lệch còn sót lại trong nội tâm do bởi phiền não từ vô thủy đến nay: đó là sự vô minh đối với bản tánh thực tại, sự tham đắm chấp trước, và lòng sân hận. Khi rũ bỏ hết những nét in ấn trên đây, ta sẽ đạt đến cảnh giới *Nhất Thiết Trí* bởi vì ta không còn vướng mắc bởi bất cứ chướng ngại tri nhận nào. Khi nội tâm đã đạt đến *Nhất Thiết Trí*, tâm linh ta sẽ liễu tri được vạn hữu vũ trụ một cách vô chướng ngại.

Khi chứng kiến niềm đau nỗi khổ của mọi loài chúng sanh, tâm Phật tự nhiên cảm kích và bùng lên một lòng bi mẫn bất tận. Khởi đầu của Bồ Đề đạo, Chư Phật phát khởi tâm từ bi rộng lớn đối với tất cả chúng sanh, và đã khai triển tâm từ bi ấy đến cứu cánh tuyệt đích xuyên suốt quá trình tu hành. *Từ Bi Tâm*, một trạng thái tâm linh

có phẩm cao đạo hạnh dựa trên bản tánh hằng sáng của nội tâm, có khả năng tăng trưởng một cách vô tận.

Chư Phật luôn dùng *thân, ngữ* và *ý* trong việc mưu cầu lợi ích cho chúng sanh. Các ngài đáp ứng nguyện vọng và dẫn đạo chúng sanh trên từng giai đoạn tu hành bằng phương tiện thiện xảo thích ứng với tùy loại nhu cầu, sở thích, căn cơ khác nhau. Ngài Tsong-Kha-pa nói rằng: nếu bạn có niềm tin vững chắc nơi “*Phật*” thì nhờ sự nhớ tưởng đến các phẩm hạnh khác của ngài và lòng nhân từ vô lượng của ngài mà niềm tin đối với “*Pháp*” là lời khai thị và “*Tăng*” là đoàn thể những người tu hành sẽ tự nhiên phát sinh. Như thế, toàn bộ luật nghi, quy phạm trong kinh điển Phật giáo sẽ như là lời khuyến bảo cho mỗi cá nhân. Vì thế khi phát khởi lòng tin tưởng kiên định nơi Phật thì bạn cũng sẽ phát khởi niềm tin sâu xa đối với những giáo pháp của ngài.

Bạn không nên chỉ trích phê bình tượng đắp hoặc hình Phật bất kể các tôn tượng đó được làm bằng chất liệu gì hay hình trạng thế nào. Bạn hãy kính trọng tôn tượng như kính trọng Chư Phật. Khi đã quy y Phật rồi, bạn không nên quan tâm đến hình tượng mà chỉ nên kính trọng các tôn tượng bất kể các tôn tượng ấy được làm thành bằng chất liệu gì. Bạn tuyệt đối không được dùng tượng Phật để buôn bán hoặc để thế chấp vay mượn.

Có lần ngài Atisha được một trong các vị đệ tử của ngài yêu cầu Ngài bình phẩm về tôn tượng của đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, vị Bồ Tát đại biểu cho đại trí và nói rằng nếu ngài Atisha nghĩ rằng pho tượng này đẹp thì ông

sẽ mua ngay. Ngài Atisha bảo rằng: Không nên bình phẩm về thân tượng Bồ Tát Văn Thù nhưng pho tượng này chỉ đạt được mức độ trung bình nếu xét về khía cạnh nghệ thuật điêu khắc. Và rồi Ngài lại đội pho tượng lên đầu như biểu tỏ lòng tôn kính. Khi ngài Atisha bảo rằng khía cạnh thủ công điêu khắc hoàn toàn ở mức trung bình, dường như Ngài ngụ ý là pho tượng trông không được đẹp lắm. Do đó, những người nghệ sĩ điêu khắc cần nên hết sức cẩn tắc. Những điêu khắc gia mang trọng trách rất lớn khi tô vẽ hoặc điêu khắc nhằm làm thế nào để các Phật tượng được tương hảo trang nghiêm. Nếu không thì sẽ rất nguy hiểm bởi vì có nhiều người đã tự tích tập nghiệp chướng bất thiện, chỉ vì không thể nhìn cười được trước những hình tượng kỳ dị không cân xứng.

Phương pháp hướng dẫn ta đạt đến cảnh giới *Nhất Thiết Trí* là Đạo Đế. Đạo Đế và Diệt Đế đã tạo thành một sự quy y chân chính—*Phật Pháp*. *Phật Pháp* là điều mà ta không thể hấp thụ, thấm nhuần ngay tức khắc được mà cần phải được chứng nghiệm xuyên qua một tiến trình dài lâu. Trong tiến trình quy y tu tập, bạn phải hết sức khéo léo để hành thiện đồng thời cần tránh xa các hành vi xấu xa tiêu cực. Đó gọi là thực hành theo giáo pháp Phật. Nếu khiếp sợ những nỗi thống khổ ở các cảnh giới hạ đẳng thì bạn nên chuyển hóa và ngăn ngừa tâm thức mình đừng để sa vào các hành vi bất thiện thường khiến bạn bị đọa lạc. Điều này tùy thuộc rất nhiều vào sự tu hành của bạn có nghiêm cẩn không? Hoặc bạn có quyết chí tích tập công đức và tránh xa những hành vi tổn

đức không? Và điều này cũng còn tùy thuộc vào điều, đó là bạn có tin tưởng sâu xa vào luật nghiệp báo hay không?

Có hai loại kinh nghiệm khác nhau: ưa thích và không ưa thích; và loại nào cũng có căn nguyên riêng của nó. Sự đau khổ, một loại kinh nghiệm không ưa thích, được gọi là vòng tuần hoàn luân hồi (samsara), có căn nguyên xuất phát từ các phiền não và ác nghiệp, đã ép buộc chúng ta phải tạo nghiệp. Hình thức mong cầu một sự hân lạc, một niềm hạnh phúc chân thật; đó là một loại kinh nghiệm ưa thích, và cũng chính là cứu cánh *Niết Bàn* và tất cả đều là thành quả của sự tu hành Phật pháp. Còn căn nguyên của đau khổ và đọa lạc xuống cảnh giới thấp kém hơn là mười ác nghiệp (tường thuật ở chương thứ 7). Sự giàu có phong lưu và thác sanh vào cảnh giới tốt đẹp đúng như sự mong muốn là do trì giới thanh tịnh hoặc do tu hành theo mười thiện hành. Để tránh bị thọ sanh và thọ khổ ở cảnh giới thấp kém hơn, bạn phải diệt trừ tận gốc nguyên nhân đau khổ ấy bằng cách chuyển đổi *thân, ngữ, ý* hướng về hành vi lương thiện đạo đức. Trình độ cả quyết nghiêm mật tu hành của bạn tùy thuộc rất nhiều nơi niềm tin sâu xa vào luật nhân quả; vả chăng bạn có hoàn toàn tin tưởng rằng những khổ họa không như ý là hậu quả của các hành vi tiêu cực; và tin rằng các thành quả như ý, chẳng hạn như: hạnh phúc, hỷ lạc, giàu sang đều là quả báo của các hành vi tích cực chánh chân. Vì thế, điều tối trọng yếu trước tiên, là hãy phát triển niềm tin kiên định rằng pháp tắc nghiệp báo không thể sai lầm

được.

Quy y Phật pháp, như một lời phát nguyện để khẳng định; người Phật tử cần tỏ bày sự ngưỡng trọng đối với các kinh sách Phật giáo. Bạn không nên bước ngang qua dù là một trang kinh, và Pháp bản thì cần phải được cất giữ nơi sạch sẽ. Bạn không nên có thái độ chiếm hữu, buôn bán hay cầm thế kinh sách để vay mượn. Không nên mang kính đeo mắt và bút viết đặt trên kinh điển. Khi lật trang kinh, bạn không nên liếm tay. Tương truyền, mỗi khi có người mang Pháp bản đi ngang qua thì ngài Geshe Chen-nga-wa⁽¹⁾ thường đứng lên; sau này vì tuổi tác lớn, ngài không làm sao đứng lên cung tống được thì ngài thường lặng yên chấp tay tỏ ý tôn kính. Khi ngài Atisha còn ở tây bộ Tây tạng, có một vị hành giả Mật Tông chưa từng thỉnh pháp với ngài. Một hôm, ngài Atisha chứng kiến một tăng nhân Tây Tạng khác đã dùng thức ăn trong răng mình để làm dấu trang sách kinh đang đọc. Ngài Atisha bảo vị kia không nên làm như vậy. Kết quả là vị hành giả Mật Tông quá cảm kích trước sự quyết tâm quy y và phụng hành giới luật học xứ của ngài Atisha, nên tương truyền rằng vị hành giả Mật Tông sau này đã trở thành đệ tử của ngài Atisha.

Chúng ta cũng nên tin Tăng Bảo, đoàn thể của các bậc tu hành. Khi nói đến tăng già, chủ yếu là ta đề cập đến những bậc tôn kính trong đại chúng vì nhờ cần mẫn chuyên tu mà đã liễu ngộ được Phật pháp ngay chính từ trong nội tâm và đã thấu triệt được bản tính của mọi thực tại. Tăng Bảo chân chính là những người thường xuyên

(1) *Geshe Chen-nga-wa: Cách Tây Gian Nga Va*

thực hành Phật pháp; những người duy trì thích đáng các giới thể; những người rất xuất sắc trong việc trì giới; những người luôn chân thành chánh trực, tâm tư thì thuần tịnh và ngập tràn từ bi.

Quy y tăng rồi, bạn tuyệt đối không nên thóa mạ bất cứ vị tăng hay ni nào đang đeo đuổi đời sống xuất gia. Hãy tôn kính họ và không nên phân biệt phái hệ hoặc tranh đua cao thấp ngay chính trong tăng đoàn với nhau. Ở những nơi như Thái Lan, Tăng Bảo rất được quý kính. Vì được mọi người kính trọng, nên các tăng sĩ không nên cư xử kém thanh nhã khiến người tại gia bị mất niềm tin. Thông thường, tôi không nghĩ phải cần có một đoàn thể tăng sĩ đông đảo to lớn như ở Tây Tạng trước kia mới tốt. Dù chỉ là một đoàn thể nhỏ gồm những vị tăng thuần chánh thanh tịnh cũng còn tốt đẹp hơn. Trở thành tu sĩ hay không chỉ là một vấn đề lựa chọn cá nhân; nhưng sau khi lựa chọn con đường xuất gia làm một vị tăng hay ni rồi, điều đương nhiên là tốt hơn không nên làm ô danh đạo. Nếu không, không những chỉ bất tịnh cho chính bạn mà còn đồng thời khiến người khác thối thất tín tâm và tích lũy ác nghiệp một cách vô ích. Tương truyền ngài Drom-ton-pa không hề bước ngang dù chỉ là một mảnh vải đỏ hoặc vải vàng bởi vì nó tượng trưng cho y bào tăng ni.

Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: Bắt đầu thọ tam quy là bước vào ngưỡng cửa của Phật giáo. Nếu sự quy y của chúng ta thực sự được cảm nhận một cách sâu đậm chứ không phải chỉ là những ngôn từ suông thì chúng ta sẽ không còn cảm thấy bị thương tổn trước những hãm hại

ác độc của loài người và điều này sẽ trợ duyên cho việc tu hành của chúng ta được trở nên dễ dàng. Đã hiểu rõ được những ích lợi này rồi, ta hãy cố gắng nung nấu nỗi lo sợ bị khổ và hãy dũng mãnh phát khởi tín tâm kiên định vào khả năng phò trợ của Tam Bảo trong việc giúp ta thoát khổ. Ta hãy cố gắng để sự hành trì tu tập trong ý nghĩa quy y càng kiên cường càng tốt và tuyệt nhiên không nên vi phạm giới luật đã tiếp thọ. Vì thế, với sự tỉnh thức trước cái chết và niềm lo sợ các cảnh giới thấp kém hơn, ta sẽ khám phá rằng Tam Bảo có năng lực che chở ta, rằng Tam Bảo là cội nguồn chân chính để ta quy y nương tựa.

Phật là vị đạo sư chỉ dạy cách quy y chân chánh và Tăng già giống như là những người bạn đồng hành hướng dẫn con đường tiến đến giác ngộ. Thọ giới quy y chính thật ra là quy y với Giáo pháp bởi vì nhờ sự liễu tường giáo pháp mà ta trở nên tự tại giải thoát khỏi mọi khổ đau. Phật pháp gồm có Diệt Đế và Đạo Đế. Sự vắng mặt của phiền não hoặc ly trừ được phiền não gọi là Diệt Đế (Chỉ Diệt). Nếu ta không áp dụng một phương thuốc thích đáng để sửa đổi lỗi lầm và đối trị phiền não thì chúng sẽ tiếp tục sanh khởi. Nhưng, một khi phiền não đã được khai trừ tận gốc rễ với phương thuốc giải khổ thì nó sẽ không bao giờ phát khởi trở lại nữa. Cảnh giới như thế, nghĩa là thoát vòng phiền não hay diệt trừ sự ô nhiễm trong tâm linh, được gọi là một loại Chỉ Diệt. Một cách đơn giản, những gì ta muốn buông bỏ, chẳng hạn như khổ và căn nguyên của khổ, đều có thể vận dụng sức đối

ngịch để giải trừ buông bỏ chúng được. Sự Chỉ Diệt cuối cùng còn được xem như là *Niết Bàn*, đó là một cảnh giới hoàn toàn tự do giải thoát.

Chư Phật, những bậc toàn nhiên chứng ngộ thì bất khả tư nghì (không thể nghĩ bàn); Phật Pháp, những lời dạy của Chư Phật, là bất khả tư nghì, và Tăng cũng bất khả tư nghì. Vì thế, nếu bạn phát khởi lòng kính tín bất khả tư nghì, thì kết quả cũng sẽ bất khả tư nghì.

Trong kinh dạy rằng: Nếu có thể thực hành để có thể trông thấy được những ích lợi của sự phát tâm quy y Tam Bảo thì toàn thể vũ trụ cũng quá nhỏ để gồm thâu các sự ích lợi ấy, ví như đại hải không thể đo lường bằng bàn tay của bạn. Dùng chánh niệm để quán chiếu những lợi ích thù thắng này, bạn hãy hoan hỷ với những cơ hội được cúng dường và cơ hội được quy y Tam Bảo. Và bạn có thể làm giảm nhẹ những ảnh hưởng của các hành vi bất thiện và nghiệp chướng. Tất cả những hành vi bất thiện và nghiệp chướng kể trên sẽ được hoàn toàn tiêu trừ và bạn sẽ được xem như là một chúng sanh cao siêu toàn bích, một “hoàn nhân” hay một “vô thượng nhân” làm đẹp lòng Tam Bảo. □

CHƯƠNG 7

NGHIỆP



Những hậu quả của nghiệp lực rất rõ ràng: các hành vi xấu luôn luôn gây khổ và hành vi tốt luôn luôn mang lại an lạc hạnh phúc. Nếu bạn hành thiện sẽ được an lạc; làm ác, chính bạn sẽ chịu khổ. Hành nghiệp của chúng ta sẽ đeo đuổi ta từ kiếp này sang kiếp khác. Điều này giải thích tại sao có người không ngớt làm ác lại vẫn công thành danh toại trên phương diện thế tục hoặc lắm kẻ khác dốc lòng tu hành thì lại phải đối đầu với muôn vàn khó khăn khốn khổ. Hành nghiệp đã tạo tác từ vô số kiếp; vì thế, có vô số tiềm năng trong vô số nghiệp báo.

Tiềm năng của nghiệp thức luôn luôn gia tăng theo thời gian. Hạt giống nhỏ có tiềm năng đơm kết trái lớn. Điều này cũng đúng đối với nhân quả nội tại; cho dù hành vi nhỏ cũng có thể mang đến ảnh hưởng tốt hoặc xấu to lớn. Ví dụ như : một cậu bé có lần đã từng lấy nắm cát cúng dường lên Phật và quán tưởng như kim sa. Cậu bé đó về sau tái sinh làm một đại quốc vương Phật giáo, đó là vua Ashoka⁽¹⁾. Một hành động tốt nhỏ nhất cũng có thể mang đến một kết quả là niềm hạnh phúc lớn lao nhất; đồng thời, một hành động xấu nhỏ nhất cũng có thể mang lại sự đau khổ mãnh liệt nhất. Nghiệp lực trôi chảy

(1) *Ashoka: A Dục Vương.*

trong nội tâm của ta gia tăng bội phần hơn tiềm năng của những nguyên nhân vật lý, như hạt giống trái táo chẳng hạn. Những hành động nhỏ nhất nếu tạo tác liên lý có thể khóa đầy tâm thức chúng sanh như một giọt nước có thể dần dần châm đầy bình.

Trong xã hội loài người, ta thấy có rất nhiều sai biệt. Có người luôn thành công trong đời sống, lắm kẻ luôn thất bại. Có người sung sướng, có người trông có vẻ được yên ổn may mắn và an định tâm hồn. Lắm kẻ dường như luôn phải đối diện với những bất hạnh lớn lao, khác với dự đoán của chúng ta. Có người, bạn mong sao họ gặp tai ương thì họ lại bình an vô sự. Tất cả điều đó, đều nói lên rằng không phải mọi sự mọi việc đều nằm gọn trong tay ta. Khi bắt đầu một dự án nào đó, đôi khi ta cố gắng hết sức, tích lũy mọi điều kiện cần thiết để đạt đến thành công, nhưng vẫn bỏ sót một vài việc nào đó. Ta bảo người này hên. Người kia kém may mắn. Nhưng chỉ thế thôi vẫn chưa đủ; vận may chắc chắn phải có lý do và nguyên nhân. Theo lối giải thích của Phật giáo, đây là kết quả của những hành vi tạo tác trong đời quá khứ hoặc đã tạo trước đây ngay trong đời này. Khi tiềm năng chín mùi, tuy đang đối đầu với nghịch cảnh nhưng bạn vẫn thành công. Tuy nhiên, trong một vài trường hợp khác, dù tập hợp được mọi điều kiện cần thiết nhưng bạn vẫn cứ thất bại. Nhân dân Tây Tạng chúng tôi trở thành lưu vong tị nạn và trải qua nhiều cam go đau khổ nhưng vẫn tương đối thuận lợi và thành công. Tại Tây Tạng, Trung cộng cố gắng bình đẳng hóa toàn dân bằng cách quốc hữu hóa và

hạn chế tư sản. Nhưng trong thị xã vẫn có vài lâm sản này trồng được nhiều hoa màu hơn nơi khác và vài con bò này vẫn cho nhiều sữa hơn con khác. Điều đó chứng tỏ có sự sai khác lớn lao giữa công đức phước báu của từng cá thể. Khi thiện nghiệp chín mùi, cho dù chính phủ có tịch thu tài sản nhưng người ta vẫn thành công vì nhờ vào năng lực của phước báu và thiện nghiệp. Tương lai và đời sau sẽ được ích lợi nếu bạn biết tích tập một cách chân xác các hành vi lương thiện như tránh sát sanh mà lại phóng sanh; hoặc bồi dưỡng hạnh nhẫn nhục đối với tha nhân. Trong khi ấy, nếu cứ mãi cuốn hút theo những hành vi bất hảo thì chắc chắn bạn sẽ gặp quả báo trong tương lai. Nếu không tin theo định luật của nghiệp báo thì bạn có thể hành động tùy theo sở thích.

Một khi đã tạo nghiệp, nghiệp nhân tương ứng sẽ lưu lại và gia tăng cho đến khi nghiệp báo hiện tiền. Nếu chưa từng tạo nghiệp thì bạn sẽ không bao giờ gặp quả báo. Một khi đã tạo nghiệp rồi thì nghiệp quả sẽ ứng hiện trừ phi bạn thanh tịnh hóa nó xuyên qua các tiến trình tu hành thỏa đáng. Hoặc đối với một hành vi đạo đức, thì nghiệp quả cũng sẽ ứng hiện và nó chỉ bị hủy diệt trừ phi có một sự cuồng nộ hay nguyên nhân đối kháng nào đó. Ảnh hưởng của nghiệp⁽¹⁾ dù tạo tác từ nhiều đời trước sẽ không bao giờ phai pha theo thời gian cả.

Nghiệp tốt hay xấu đều được định đoạt từ chính sự tác

(1) Dịch giả chú thích: An action: dịch là nghiệp vì trong trường hợp này rõ ràng tác giả muốn nói là hành vi có tác ý. Mà hành vi có tác ý chính là nghiệp.

ý của ta mà ra. Nếu tác ý tốt thì mọi hành động đều lương thiện; nếu tác ý sai lầm, mọi hành động đều trở nên xấu ác. Hành nghiệp có nhiều hình tướng khác nhau; có nhiều loại nghiệp thuần thiện, có nhiều loại hoàn toàn bất thiện và có loại nghiệp lẫn lộn cả hai. Dù hành động dường như biểu lộ hình tướng khá dữ dội bạo động, nhưng nếu tác ý chân chánh thì nó vẫn mang đến an lạc hạnh phúc. Trong khi ấy, nếu tác ý sai trái và bất chánh thì dù cho hành động dường như hữu ích và tốt đẹp nhưng thật tế vẫn sẽ mang đến nghiệp báo xấu. Tất cả đều tùy tâm: nếu tâm bạn đã thuần thực và khéo huân tập rồi thì mọi hành động đều trở nên chánh đáng tốt đẹp. Trái lại, nếu tâm bạn chưa được thuần thực, lại còn thường xuyên ảnh hưởng bởi tham dục và sân hận, thì tuy việc làm dường như đáng đáng nhưng thực tế bạn vẫn sẽ tích tập nghiệp báo xấu. Nếu càng có nhiều người hơn tin vào phép tắc nghiệp báo thì ta có thể tuyệt đối không cần đến lực lượng cảnh sát hay những chế độ hình phạt. Dù trên hình thức ngoại tại, người ta có thể áp dụng đủ loại kỹ thuật để chấp pháp nhưng nếu thiếu mất niềm tin nội tại đối với các hành nghiệp thì cũng không thể mang đến một xã hội hòa bình được. Trong xã hội hiện đại, máy móc tối tân phức tạp được dùng để kiểm soát theo dõi và nhận diện những kẻ phạm pháp. Nhưng dụng cụ càng tinh vi tối hảo thì tội phạm càng trở nên狡 hoạt ngoan cố hơn. Nếu muốn cải thiện xã hội nhân loại thì tăng cường pháp luật ngoại tại không thôi vẫn chưa đủ; chúng ta cần có sự tiết chế nội tâm.

Phương thức sống văn minh, hòa bình và nền đạo lý tâm linh cần phải được tiến hành song song. Trước khi Trung Cộng xâm chiếm năm 1959; các quốc vương Tây Tạng đã dựa theo quan niệm đạo đức Phật giáo để chế định luật pháp quốc gia. Nhân dân khắp toàn thế giới bảo rằng người Tây Tạng ôn hòa nhân từ một cách phi thường. Tôi không thể thấy lý do nào khác giải thích nét đặc thù của nền văn hóa chúng tôi hơn là sự việc nó đã được đặt trên nền tảng giáo pháp bất bạo động của Phật Giáo từ quá nhiều thập niên qua.

Chúng ta có thể tạo nghiệp qua ba cửa ngõ: *thân, ngữ* và *ý*. Qua các cửa ngõ này, ta có thể tạo hoặc thập thiện nghiệp hoặc thập bất thiện nghiệp. Trong các bất thiện nghiệp có ba việc thuộc về thân, bốn việc thuộc về khẩu và ba việc thuộc về ý. Việc phạm tội thứ nhất do thân gây ra là sát sanh. Để tạo nên tội sát sanh, đương nhiên phải có sự liên quan đến một sanh mạng nào khác. Còn tự sát là một trường hợp biệt lệ vì không liên quan gì đến những kẻ khác. Nếu bạn khởi lên tâm niệm muốn hạ sát một kẻ nào đó, nhưng bạn lại giết lầm người khác; hành động này hoàn toàn chưa phải là một bất thiện nghiệp đối với tội sát sanh. Mặt khác nếu trong tâm thức vốn có sẵn động cơ sát hại muôn loài, và bạn sẵn sàng giết bất cứ ai bạn gặp; trường hợp này đã xác định rõ rệt, hoàn toàn đây là một bất thiện nghiệp của tội sát sanh.

Sát sanh có thể vì tam độc: tham, sân, si mà ra. Ví dụ: vì tham ăn thịt mà ta có thể sát sanh, vì sân mà ta có thể giết địch thủ và vì si mà ta giết thú để cúng tế. Bất kể là

bạn đích thân tạo nghiệp hoặc xúi dục người khác tạo nghiệp đều gây nên nghiệp ác sát sanh như nhau. Để cho hành vi sát sanh rõ ràng hoàn thành, người bị giết chắc chắn phải chết trước hung thủ.

Nghiệp ác thứ nhì do thân tạo ra là trộm cướp. Trộm cướp có thể thúc đẩy vì tham hoặc giả vì sân hận mà muốn hãm hại người nào. Trộm cướp cũng có thể do si, vì lầm tưởng rằng bạn có thể cướp lấy bất cứ gì mình muốn. Chủ tâm là muốn khai phân vật sở hữu và chủ sở hữu. Trộm cướp có thể thực hành bằng bạo lực hoặc do lén lút; hoặc do bạn vay mượn xong, chờ chủ nhân quên rồi giữ lại luôn cho mình; hoặc mượn tiền không chịu trả. Hành động trộm cướp được kể như hoàn tất khi bạn có ý nghĩ rằng món đồ vật giờ đây thuộc về mình. Dù chính bạn không trực tiếp mà để cho kẻ khác làm dùm mình vẫn bị xem như tội trộm cướp.

Nghiệp cuối cùng trong ba nghiệp ác của thân là tà dâm. Đó là liên hệ sinh lý với một người không thích hợp, thực hiện tại một cơ phận không thích hợp; vào một thời giờ không thích hợp; tại một địa điểm không thích hợp hoặc vi phạm ý muốn của người khác – đương nhiên là bao gồm cả việc hãm hiếp. Đối với người đàn ông thì người đàn bà không thích hợp bao gồm mẹ mình; vợ hoặc người yêu của kẻ khác; cô gái giang hồ do người khác trả tiền thuê bao, thân quyến của chính mình hoặc những người nữ đã xuất gia như các ni sư. Cũng bao gồm luôn cả những người đàn ông khác. Những cơ phận không thích hợp trong thân thể là hậu môn và miệng. Những nơi

chốn không thích hợp là chung quanh tịnh thất của sư phụ mình, gần tháp miếu hoặc ngay trong chùa hoặc ngay trước mặt cha mẹ mình. Thời gian không thích hợp đối với người đàn ông là khi người đàn bà đang thời kỳ kinh nguyệt, lúc mang thai và khi người đàn bà đang vướng phải một chứng bệnh mà sự giao hợp làm cho bệnh trở nên trầm trọng. Nếu người đàn ông giao hợp sinh lý theo những cách trên thì dù với chính vợ mình vẫn kể là tà dâm. Thông thường mà nói, sự giao hợp là do từ tham luyến, nhưng người ta vẫn có thể giao hợp vì sân hận ví dụ như người đàn ông ngủ với vợ của kẻ thù của hắn. Có lúc cũng do vì vô minh mà nghĩ rằng sự liên hệ sinh lý có thể giúp con người đạt đại giác ngộ. Nghiệp xấu của hạnh tà dâm chỉ do mình tự tạo và hành động trở nên cụ thể khi có sự va chạm giữa hai cơ quan sinh dục.

Bốn loại nghiệp xấu kế tiếp là khẩu nghiệp. Trước tiên là vọng ngữ; bao gồm việc nói những ngôn từ trái với điều đã thấy, đã nghe và đã biết. Vọng ngữ có thể do bởi tham, sân hoặc si. Chủ tâm là gây hoang mang cho người khác, có thể diễn đạt bằng lời nói, gậy đầu hoặc chỉ cần ra một dấu tay. Bất cứ hành động nào có chủ ý làm người ta hoang mang đều tạo nên nghiệp xấu vọng ngữ. Và nếu người khác nghe thấy những vọng ngữ này, điều đó đã làm cho hành động vọng ngữ được thành hình. Tiếp theo, là nói lời chia rẽ ly gián. Chủ tâm là gây sự bất hòa phân tranh giữa bạn bè hoặc tăng đoàn vì quyền lợi của chính mình hoặc vì quyền lợi của người khác. Dù một người nào đó có thành công hay không trong việc tạo ra sự

phân tranh bất hòa thì hành động ly gián của họ hoàn tất ngay trong phút giây mà người khác nghe được những lời nói chia rẽ này.

Kế tiếp là ác ngữ. Chủ tâm là nói lời thô ác, và nghiệp ác ngữ sẽ hoàn tất ngay khi người bị nói xấu nghe được những lời mắng nhiếc nhắm đến họ. Gièm pha nói xấu bao gồm những lời sỉ nhục người khác, chỉ trích lỗi lầm người ấy dù đúng hay sai. Nếu người nào sử dụng ngôn ngữ ác độc để gây tổn thương cho người khác, đó gọi là ác ngữ. Kế tiếp là ỷ ngữ (nói chuyện thị phi). Ỡ ngữ là nói chuyện thị phi bỉ thử do một trong tam độc⁽¹⁾ thúc đẩy. Chủ đích đơn giản là chỉ muốn hàn huyên vô cơ hoặc nhàn đàm tâm sự không mục đích. Ỡ ngữ không cần có người thứ hai. Bạn chẳng cần có một người tri âm, bạn có thể nói lời ỷ ngữ (lời thị phi) bằng cách nói chuyện với chính mình. Nhàn đàm vô ích bao gồm việc bàn luận chiến tranh thời sự, việc lỗi lầm của kẻ khác hoặc biện luận chỉ để biện luận thôi. Cũng bao gồm luôn việc đọc các loại sách không quan trọng gì cả, các loại sách vô bổ mất thích giờ chỉ vì ái chấp.

Sau cùng là ba nghiệp xấu được tạo ra bởi ý, điều đầu tiên là tham dục. Đối tượng của tham dục là vật sở hữu của người khác. Phiền não cổ súy cho lòng tham dục có thể do tam độc tham, sân, si gây nên. Hoàn thành việc làm bất thiện này liên hệ đến năm yếu tố: tham chấp mãnh liệt tài vật của người khác; ý đồ tích chứa của cải; đã tâm thềm muốn tài vật người khác; muốn giựt của cải

(1) Tam độc: ba độc tham sân si

người khác tạo thành của riêng mình; không trông thấy được sự nguy hại vì thèm khát tài vật của người. Nếu hội đủ năm yếu tố này khi người ta ao ước thèm khát vật gì đó thì hành vi tâm lý này (tham dục) đã hoàn thành.

Kế đến là tâm sân hận; tâm sân hận tương tự như ác ngữ, chủ đích là do ý muốn gây thương tổn cho người; hoặc là nói lời ác ngữ hoặc là mong cầu người ta gặp hoạn nạn tai ương và bị thất bại, hỏng việc. Một khi bị cuốn hút theo tâm niệm như vậy thì cũng đã hoàn thành nghiệp sân rồi. Điều này (nghiệp sân) cũng đòi hỏi cần phải có năm yếu tố: 1/ phải có động cơ căn bản là lòng sân hận hoặc lòng phẫn nộ. 2/ thiếu tinh thần nhẫn nhục. 3/ không tri nhận được những lỗi lầm của sự giận dữ. 4/ cố tình hãm hại kẻ khác. 5/ không tự tri nhận rằng nếu bạn chỉ cần thấu hiểu được những hậu quả tai hại của tâm sân hận không thôi, thì sự tri nhận này cũng đủ sức giúp bạn chế ngự được ý muốn hãm hại kẻ khác rồi. Chỉ cần bạn đơn thuần mong muốn người khác gặp khổ đau ách nạn, đó chính là tâm sân hận.

Hành vi cuối cùng trong mười hành vi bất thiện là tà kiến hoặc chấp kiến (tức là bám víu một cách ngoan cố vào những tri kiến sai lầm); những điều này có nghĩa là bạn phủ nhận bản tánh tồn tại của các pháp hiện hữu. Thông thường có bốn loại tà kiến: tà kiến đối với nhân; tà kiến đối với quả; tà kiến đối với tác dụng của các pháp và tà kiến đối với sự hiện hữu của một vật thể. Đối với tà kiến về nhân thì tin rằng không có hành nghiệp; đối với tà kiến về quả thì tin rằng có những hành vi nào đó

không tạo ra nghiệp báo; tà kiến đối với tác dụng của các pháp thì nghĩ rằng con cái không phải do cha mẹ nuôi nấng, và hạt giống không thể kết trái và cũng nghĩ rằng không có tiền kiếp hoặc không có đời sống sau khi chết. Tà kiến thứ tư là tà kiến đối với sự hiện hữu của mọi vật thể—do vì vô minh và tham chấp mà tin tưởng rằng các bậc A La Hán, Niết Bàn và Tam Bảo đều không hiện thực. Ngài Tsong Kha-Pa nói rằng: mặc dù có nhiều loại tà kiến khác nhau nhưng các tà kiến này thật sự cắt đứt mọi cội rễ tích lũy công đức của con người và chính vì lý do đó đã khiến cho người ấy bị cuốn hút theo các hành vi bất thiện một cách không kiểm chế nổi. Vì thế, tà kiến không tin Tam Bảo và tà kiến không tin luật nhân quả được gọi là tà kiến lớn nhất.

Chúng ta cũng nên biết rằng có sự sai biệt nặng nhẹ trong các hành nghiệp. Khi hành vi được thúc bởi những phiền não mãnh liệt thì hành vi này được gọi là hành vi vô cùng nghiêm trọng. Phương thức hành vi tạo tác cũng quyết định mức độ khinh trọng của nghiệp. Ví dụ như một cuộc mưu sát được diễn ra trong tâm thức hân hoan, trước tiên là tra tấn, rồi chế giễu và phỉ báng người ta thì cuộc mưu sát này được gọi là cuộc mưu sát rất nghiêm trọng vì con người đã bị giết một cách vô nhân đạo. Nếu kẻ sát nhân không có lương tâm và không có ý thức hổ thẹn thì hành vi sát sanh ác độc này được kể là rất nghiêm trọng bởi vì hắn đã đánh mất khả năng hoặc lực lượng đối trị. Nếu sát sanh vì do ngu si, với mục đích sát sanh để làm tế phẩm chẳng hạn và nghĩ rằng hành

động sát sanh này thật sự là một nghi lễ tôn giáo chứ không phải là một hành vi xấu ác thì theo kinh dạy, nghiệp tạo ra xem như rất nghiêm trọng.

Thông thường, nếu bạn tái phạm một vài hành vi nào đó càng nhiều lần thì nó càng trở nên nghiêm trọng hơn. Nghiệp lực nặng hay nhẹ cũng còn tùy thuộc kẻ tạo tác. Nếu bạn hồi hướng công đức cho sự phúc lợi của chúng sanh để tâm cầu chứng ngộ, kinh dạy, năng lực sẽ mạnh mẽ hơn. Trong khi ấy, nếu hồi hướng công đức cho mục tiêu thấp kém hơn, kinh dạy, năng lực cũng sẽ yếu hơn. Điều này cũng còn được áp dụng cho hành vi bất thiện nữa. Phiền não càng thôi thúc dữ dội chừng nào thì hành nghiệp càng gia tăng mạnh mẽ chừng ấy; và trong tất cả các phiền não này thì sân hận được kể là loại phiền não mãnh mẽ nhất. Một niệm sân rất nhỏ đối với một vị Bồ Tát sẽ thiêu hủy mọi công đức tích tụ từ ngàn kiếp của bạn.

Quả báo của những hành vi bất thiện dựa trên cường độ của các phiền não đã xúi giục sai sử chúng. Cũng có các quả báo tương ứng với các loại nghiệp nhân. Ví dụ: vì đã từng sát sanh, con người sẽ bị đọa sanh vào các cảnh giới thấp kém; sau đó dù mang được thân người nhưng thọ mạng cũng sẽ rất ngắn. Bởi vì đã từng trộm cướp nên sẽ thiếu thốn vật chất. Bởi vì tà dâm nên sẽ có người phối ngẫu không trung thành. Bởi vì ác ngữ nên người ta sẽ nhục mạ bạn. Bởi vì nói lời ly gián nên bằng hữu bất hòa chia rẽ v.v... Một loại quả báo khác là cách hành xử theo bản năng bẩm sinh. Bởi vì đời trước sát

sanh, cho nên dù được đầu thai làm người nhưng vẫn tự nhiên có tính tình rất xung động và thích giết chóc. Cũng có loại quả báo tùy theo hoàn cảnh và môi trường; loại quả báo này chín mùi và tích lũy chung cho cả tập thể cộng đồng. Ví dụ như, do bởi sát sanh mà một người đã sinh sống ở vùng lúa mạ trái trắng không được xum xuê dồi dào, làng cùng hẻo lánh, khí hậu không tốt, đầy dẫy cây độc gai góc. Bởi vì trộm cướp nên gặt quả báo làm người nông phu bị thất mùa. Bởi vì tà kiến mà có quả báo phải chịu hoàn cảnh thiếu sự cứu hộ và không nơi nương tựa.

Nếu do nhờ giới luật mà con người có thể tự kiềm chế và không đắm chìm vào các hành vi xấu ác; ngược lại còn quyết tâm không để dính líu vào những sự kiện như thế thì người đó đã tích lũy được nhiều thiện hành. Nếu không đủ sức hoặc không có khả năng thực hiện điều ác thì không có nghĩa là bạn đã tích tập được hành vi lương thiện. Chỉ khi nào bạn có đủ sức và đủ khả năng để tạo tác ác nghiệp nhưng vì đạo đức nên tự chế không làm mới được kể là tích tụ thiện hành.

Tuy hành vi đã tạo tác rồi nhưng không phải do cố ý; ví như ngộ sát, sát sanh trong giấc mộng, hoặc làm những việc trái với ý nguyện cá nhân; trong những trường hợp như vậy, hành động tuy đã tạo tác nhưng nghiệp vẫn không tích lũy. Do vì thiếu yếu tố cần thiết là sự chủ tâm cố ý nên nghiệp báo của hành động cũng không thành hình. Mặt khác nếu bạn cưỡng bách người nào phải dính líu đến các hành động bất hảo thay thế cho bạn thì

nghiệp xấu tích tụ là do từ bạn mà ra.

Nghiệp quả có thể ở đời này, đời sau hoặc cách khoảng nhiều đời mới chín mùi. Một vài hành động quá trọng đại gây ra do sự vô minh và sân hận kịch liệt nên được xem như rất trầm trọng và đã mang đến quả báo ngay trong hiện đời. Các hành vi tốt đẹp tích cực cũng thế. Nếu cư mang bi tâm lai láng đối với tất cả chúng sanh, nếu vững tâm quy y Tam Bảo và đền đáp ân đức sư trưởng cùng cha mẹ mình thì hoa trái của các hành động này được kể là quá thù thắng đến nỗi chúng sẽ khởi sự chín mùi ngay trong hiện kiếp.

Mang được thân người chủ yếu là do trì giới thanh tịnh và tự chế không tạo mười ác nghiệp. Tuy nhiên để có được thân người với nhiều trợ duyên ưu đãi giúp vượt tiến trên quá trình tu hành thì vẫn phải cần đến các nhân tố khác nữa. Điều này bao gồm cả việc sống lâu để hành trì Phật pháp một cách viên mãn. Cũng đồng thời cần bổ túc thêm; nếu có được thân hình tráng kiện, trang nghiêm, khỏe mạnh, lại sanh trưởng trong một gia đình tôn quý; đương nhiên bạn sẽ tạo được niềm quy ngưỡng lớn lao từ tất cả mọi người và gây được sức ảnh hưởng rất to lớn. Trong kinh điển có đề cập đến nhân tố khác, đó là ngôn từ đáng tin cậy và thân tâm cường tráng để tránh không bị công kích bởi những sự hỗn mang khuấy phá. Chỉ cần thoáng trông thấy bạn, thì với nhân dáng thu hút, bạn sẽ không khó khăn gì trong vấn đề thu nạp đệ tử và tạo cho họ vững tin nơi bạn. Khi thuộc dòng dõi của một gia đình tôn quý, mọi người sẽ lắng nghe và lưu tâm đến lời

khuyên của bạn hơn. Bằng sự giúp đỡ vật chất cho nhiều người, bạn có khả năng phối hợp đông đảo quần chúng với sức ảnh hưởng của bạn và với ngôn từ đáng tin, bạn sẽ làm cho quần chúng tin tưởng vào lời nói như thật của bạn. Những gì bạn nói đều có thể thành tựu sớm sửa đúng theo ý nguyện, chẳng khác nào như chiếu chỉ của một vị quốc vương. Trước đám đông, bạn không còn sợ sệt hay rụt rè khi giảng pháp cho họ. Và cũng sẽ có rất ít chướng ngại trong việc tu hành. Nhờ thân tâm vững mạnh, bạn có thể nhẫn chịu được sự thử thách cam go của thể xác và cũng không còn hối hận hoặc gặp bất cứ chướng ngại nào trong nỗ lực đạt được bất cứ ước nguyện gì của mình và của người.

Mỗi một trong những ưu điểm khác nhau này đều do một nghiệp nhân đặc thù của nó. Nhân trường thọ là do hằng thường có thái độ vị tha giúp ích, không bao giờ gây thương tổn cho kẻ khác. Thân thể cường tráng khỏe mạnh là do cung cấp quần áo mới cho người và kềm chế không nóng giận. Sanh trưởng trong gia đình tôn quý là do nhân luôn luôn khiêm cung, tuyệt đối không cao ngạo và tự xem mình như tởm cho sư trưởng và cha mẹ của mình. Nhân đại phú là do bố thí tài vật cho người nghèo, và nhân có lời ăn tiếng nói uy tín là do kềm chế khẩu nghiệp. Gây được nhiều uy tín ảnh hưởng sâu sa là do nhân cúng dường Tam Bảo và cha mẹ sư trưởng mình v.v... Có thân tâm vững mạnh là bởi cung cấp thức ăn vật uống cho người. Bạn sẽ có một thân người đặc biệt hy hữu với nhiều ưu điểm kể trên nếu bạn tích tập các nghiệp nhân vừa dẫn.

Nếu cứ trì trệ biếng nhác, không chịu suy gẫm kỹ càng về luật nghiệp báo, có thể ta tự cho rằng mình chẳng làm gì xấu ác và tự cho mình là một người tu hành đạo hạnh. Tuy nhiên, nếu tự phân tích cẩn kẽ những ý nghĩ và việc làm của mình thì sẽ khám phá rằng hằng ngày ta đang vướng vào những lời nói vô căn cứ gây tổn thương cho người; hoặc đang vướng vào lỗi tham đắm. Ta sẽ khám phá rằng mình thật sự thiếu mất yếu tố hàng đầu cần thiết của lòng tin tâm vững vàng kiên định để có thể tuân thủ pháp tắc nghiệp quả một cách chân chính. Ngay bây giờ ta cần tri nhận được sự khác biệt và khiếm khuyết giữa việc tu hành theo pháp Phật và phương thức sinh sống thường nhật. Hãy liên kết tầm hiểu biết về luật nhân quả với việc làm của bạn để kết thúc sự dị biệt này. Nếu tri nhận được mối nguy hiểm tiềm ẩn trong đường lối tư duy và hành động thì ta sẽ không ngừng bồi dưỡng quyết tâm nhằm sửa đổi cách cư xử và ý tưởng của ta. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: vì đã liên kết quá lâu với những phiền não nên dù chúng ta có tận sức để không vướng mắc vào các hành vi bất thiện; tuy nhiên đôi khi ta tự phát hiện ra rằng mình không thể nào tự chủ được để tránh tạo tác thêm nhiều hành vi bất thiện. Ta không nên khinh xuất đối với những chuyện như vậy. Trái lại hãy dần bước theo những phương pháp thanh tịnh hóa do chính đức Phật khuyến dạy. Ta có thể thanh tịnh hóa và khắc phục điều xấu ác đã tạo bằng cách áp dụng bốn oai lực đối trị. Đầu tiên là sám hối lực⁽¹⁾. Bằng cách tư duy

(1) *Sám hối lực: power of regret*

đến tính cách nghiêm trọng về quả báo của các hành động xấu ác, bạn nên phát khởi nỗi niềm ân hận sâu xa về những hành vi đã tạo ngay tự đáy lòng mình. Thứ hai là thanh tịnh lực⁽¹⁾, có thể đạt được xuyên qua nhiều phương pháp khác nhau bao gồm việc thọ trì đọc tụng kinh điển, quán tu lý không tánh, trì chú, đắp tạo Phật tượng, cúng dường, xưng tán danh hiệu chư Phật. Những pháp tu thanh tịnh này cần phải cương quyết thực thi cho đến khi bạn thấy được dấu hiệu và triệu chứng thành công. Những dấu hiệu ấy bao gồm mộng thấy ói mửa; mộng thấy uống sữa bò hoặc sữa đặc; mộng thấy mặt trời và mặt trăng; mộng thấy bay bổng hay lửa cháy hay chế phục các bò rừng hay người mặc áo choàng đen; mộng thấy các vị tăng ni; mộng thấy trèo núi; và mộng thấy nghe kinh. Những điều đó đều là triệu chứng thành công trong pháp tu thanh tịnh.

Thứ ba là năng lực quyết tâm không tạo tác nghiệp ác⁽²⁾ trong tương lai. Nếu có năng lực quyết tâm và tự khắc chế không tạo mười ác nghiệp; không những bạn có khả năng thanh tịnh hóa sự tiêu cực của mười ác nghiệp không thôi mà bạn còn có khả năng thanh tịnh hóa phiền não và các dấu ấn do phiền não để lại. Nếu năng lực quyết tâm của bạn rất phiến diện thì pháp tu thanh tịnh cũng sẽ cạn kiệt. Năng lực sau cùng là quán tưởng quy y Phật, Pháp và Tăng và vì phúc lạc cho mọi loài chúng

(1) Thanh tịnh lực: *power of purification*

(2) Năng lực quyết tâm không tạo tác nghiệp ác: *power of resolve not to engage in the non virtuous deed*

sanh mà phát nguyện thành tựu quả vị giác ngộ.

Nếu ác nghiệp đã tạo mà không hề thanh tịnh hóa thì sẽ tạo nên cơ duyên thác sanh vào cảnh giới thấp kém. Ác nghiệp có thể được hoàn toàn thanh tịnh hóa trong ý nghĩa là tiềm năng của nó hoàn toàn tận diệt, hoặc duyên thác sinh vào những cảnh giới thấp hơn cũng đã tận diệt duy chỉ còn một vài việc rắc rối đau đầu đơn giản trong đời này. Đó là, bất cứ hành vi xấu ác nào vốn phải thời gian dài mới sanh ra kết quả, nhưng nay trong thời gian ngắn nghiệp báo đã chiêu cảm rồi. Kết quả còn tùy theo pháp tu thanh tịnh của hành giả có thiện xảo chăng, tứ oai lực có hoàn bị không và đồng thời sự hạ thủ công phu của hành giả có dũng mãnh không và pháp tu tịnh trị kéo dài bao lâu rồi. Trong vài trường hợp, nghiệp chiêu cảm đã bị hủy diệt; trong vài trường hợp khác vẫn còn thọ nhận một vài chiêu cảm nhẹ hơn. Bạn chớ nên xem như điều này mâu thuẫn với lời dạy trong kinh điển rằng nghiệp đã tạo tác không bao giờ xóa nhòa được mức độ chiêu cảm dù cả trăm kiếp. Điều này có nghĩa là nghiệp đã tạo ra chưa từng được thanh tịnh hóa thì không bao giờ có thể phai được tiềm năng chỉ vì thời gian trôi qua. Không có hành động nào mà không thể thanh tịnh hóa được. Sự thanh tịnh hóa sẽ giúp diệt trừ tất cả mọi tiềm năng chiêu cảm gây nên từ các nghiệp xấu; cùng thế ấy, mọi hành động thiện hảo cũng đều bị giảm mất sức chiêu cảm khi khởi lên một niệm sân. Nhưng Đức Phật đã dạy rằng bạn không bao giờ thanh tịnh hóa được hành nghiệp một khi nó đã tạo thành kết quả. Ví dụ: những kinh

nghiệp tiêu cực xấu trong hiện đời là quả của hành vi xấu đã tạo từ qua khứ; những nghiệp quả đã diễn ra rồi, bạn không thể tịnh trừ chúng được. Ngài Tsong-Kha-pa bảo rằng: những thiện nghiệp có thể vì các nhân tố đối kháng như sân hận mà mất hẳn năng lực; cho nên ta không chỉ cần trọng để tích tập công đức không thôi; mà còn cần phải bảo vệ các công đức đã tích tập được một cách hết sức thận trọng nữa. Điều này thực hiện được bằng cách hồi hướng công đức để thành tựu sự chứng ngộ cho mục đích thượng cầu Phật quả. Kinh dạy rằng một khi bạn đã hồi hướng công đức để đạt đến những mục tiêu như vậy thì chỉ khi nào đã đạt thành viên mãn rồi, các thiện nghiệp bạn tạo mới không bao giờ bị mất hẳn tiềm năng của nó. Chẳng khác nào như đã ký thác tiền bạc vào ngân hàng thì bạn rất yên tâm đối với giặc cướp – giặc cướp ở đây là tham, sân, si.

Dù ta có thể thanh lọc hoàn toàn mọi xấu ác và hủy diệt tiềm năng mang lại các hậu quả đáng sợ của nó xuyên qua cách vận dụng các lực lượng đối trị thích nghi nhưng chỉ cần đơn giản không phạm vào các ác nghiệp từ lúc đầu thì vẫn tốt hơn rất nhiều. Do vậy, tốt hơn hết là bạn không nên phạm vào và không bao giờ để cho nội tâm bị vây bấn bởi những ác nghiệp như vậy. Ngài Tsong-Kha-pa nói rằng cũng tương tự như một người bị gãy chân; sau đó, lành lại nhưng quả thật chiếc chân bị gãy khác xa so với chiếc chân chưa hề bị gãy bao giờ.

Có lẽ có người nghĩ rằng vì lý do trong một số kinh điển khác có đề cập đến sự phú quý và các quyền lợi của

kiếp sống hiện nay trong vòng luân hồi như những đối tượng cần phải xả bỏ và khước từ, nên một hành giả nào đó còn có ý nguyện đạt được hình thức tồn tại lương hảo là điều không thích hợp. Đây là thái độ rất sai lầm. Tâm nguyện mà chúng ta vừa nói gồm có hai loại: chí nguyện tạm thời và chí nguyện cứu cánh. Chí nguyện tạm thời bao gồm sự truy cầu thân người quý giá trong kiếp tới. Dựa vào thân người quý giá như vậy bạn có thể liên lý tu hành Phật pháp để cuối cùng đạt thành chí nguyện cứu cánh, đó là sự thành tựu giác ngộ. Tuy rằng đối với một Đại thừa hành giả; mục đích cứu cánh là muốn nỗ lực đạt được *Nhất Thiết Trí* nhằm mưu cầu phúc lợi cho quần sanh. Nhưng cũng đồng thời rất cần thiết cho vị hành giả này nguyện cầu đạt được một sự tái sanh tốt đẹp trong đời vị lai, như có được một thân người chẳng hạn để vị ấy có thể tiếp tục tu hành. Ngài Tịch Thiên nói rằng: thân người quý giá cần được nhớ nghĩ như chiếc thuyền vượt ngang qua biển luân hồi. Để đạt đến mục đích cứu cánh thành tựu cảnh giới *Nhất Thiết Trí*, bạn phải có được thân người hiếm quý này trong rất nhiều kiếp. Đạt được hình thức tái sanh tốt đẹp như vậy, nguyên nhân cơ bản là do trì giới.

Đối với đa số nhiều người, quả thật khó khăn để bỏ hẳn thế gian sau khi họ phát nguyện tu hành. Người tu hành tốt nhất là xả bỏ mọi sinh hoạt thế gian, hy hiến cuộc đời còn lại của mình ở một nơi biệt lập đơn độc để tu hành. Điều này đáng khen ngợi và có nhiều đại lợi ích nhưng rất khó để tu như vậy đối với đa số nhiều người

trong chúng ta. Bạn phải lo nghĩ về chính cuộc đời của mình, làm việc trong cộng đồng và phục vụ cho nhân quần nữa. Bạn không nên hoàn toàn bận lòng với mọi sinh hoạt thế tục mà hãy dùng nhiều năng lực và thời gian để tu hành ngõ hầu cải thiện đời sau. Bạn sẽ bắt đầu liễu ngộ rằng mọi hành sự trong hiện đời không đến nỗi quan trọng lắm so với vận mệnh tương lai.

Bạn có thể sẽ có được một cuộc chuyển sanh tốt đẹp ở đời vị lai do sự quy y và phụng hành giáo pháp theo luật tắc nghiệp báo; bằng cách nỗ lực từ bỏ các hành động xấu ác và tích tập những hành vi lương thiện. Tuy nhiên, vì vấn đề chuyển sanh thích hợp là một vấn đề còn nằm trong phạm vi luân hồi mà bản chất của luân hồi là “khổ” nên ta không nên lấy đó làm thỏa mãn. Trái lại, ta hãy bồi dưỡng sự nhận thức rằng mọi hình thức hiện hữu trong vòng luân hồi đều mang tính chất “*khổ não*”. Từ vô thủy đến nay, ta từng quen thuộc với tâm chấp thủ đối với sự sung mãn của luân hồi mà chẳng hề liễu tri được rằng sự khoá lạc của luân hồi là: một sự khổ đau đích thực. Cho đến ngày nào mà các phạm nhân chưa hiểu rằng mình đang bị giam cầm và cũng chẳng tri nhận được rằng cuộc đời trong ngục thất rất khó và rất khổ để nhẫn chịu thì họ sẽ vẫn không phát khởi niềm ước mong chân thật để được thoát khỏi vòng lao ngục ấy. Luân hồi cũng vậy, cho đến khi nào mà bạn chưa nhận thức được các khiếm khuyết của đời sống trong vòng tuần hoàn hiện hữu này, thì bạn sẽ chẳng bao giờ chân chánh phát nguyện đạt được *Niết Bàn* tức là giải thoát khỏi luân hồi.

Bạn không nên có quan niệm sai lầm rằng Phật giáo là đạo bi quan yếm thế. Trái lại, Phật giáo rất lạc quan bởi vì mục đích mà mỗi cá nhân nhắm đến, đó là sự chứng ngộ viên mãn hầu có thể đạt được một niềm an lạc toàn bích và vĩnh cửu. Phật giáo gợi nhắc chúng ta rằng mỗi người đều có thể đạt thành mục đích tối thượng này. Những khoái lạc nhất thời của luân hồi dường như có vẻ vui thú, nhưng chúng không thể thỏa mãn chúng ta được, cho dù ta có được hưởng thụ lâu đến cách mấy đi nữa. Chúng chẳng bền vững vì chúng dễ biến hóa thay đổi. Trái lại, với cứu cánh thường hằng và vĩnh cửu của an lạc rốt ráo *Niết Bàn* thì những khoái lạc và an vui tạm bợ trong vòng luân hồi này đều trở thành vô nghĩa. □

CHƯƠNG 8

TỨ DIỆU ĐẾ



Để kiến lập một nguyện vọng kiên định nhằm giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, ta cần phải triệt để kiểm soát những nhân duyên và căn nhắc các lý do của ý muốn thoát ly này. Điều đầu tiên phải thừa nhận là thân tâm chúng ta đã được sắp đặt trước để chịu khổ. *Tứ Diệu Đế*(1), bài giáo lý đầu tiên của Đức Phật – đã đề cập trực tiếp đến vấn đề này. Các chân lý này là *Khổ Đế*, chân lý của khổ; *Tập Đế*, chân lý về nguyên nhân của Khổ; *Diệt Đế*, chân lý của sự diệt khổ và *Đạo Đế*, chân lý về con đường diệt khổ. Sự quyết định chỉ bày các chân lý kể trên theo cách sắp thứ tự như vậy của Đức Phật có một ý nghĩa trọng đại đối với sự tu hành của chúng ta. Đức Phật đã dạy chân lý của khổ trước tiên nhằm nhấn mạnh tính cách quan trọng của sự hiểu biết về cái mà ta thường cho là an lạc kỳ thật lại là khổ đau.

Khi nào nhận thức được rằng mình đang chìm trong biển khổ thì bạn sẽ dấy khởi lên ý muốn được giải thoát khỏi cái khổ ấy. Và chính với lý do đó, mà bạn cảm nhận rằng, trước tiên cần phải tiêu diệt ngay nguyên nhân gây ra đau khổ. Khi tìm hiểu về căn nguyên của khổ, bạn sẽ khám phá thấy được phiền não và nghiệp báo. Do đó, bạn

(1)*The four Noble Truths: Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế*

có khả năng nhận thức được rằng vòng tuần hoàn luân hồi và các khổ đau của nó được cấu tạo nên bởi chính các hành nghiệp của bạn; mà nghiệp thì được sai sử thúc đẩy bởi phiền não; phiền não thì do từ gốc rễ sâu dày là niềm tin sai lầm vào sự bền vững, hoặc vào sự tồn tại cố hữu, hoặc vào bản ngã. Nếu đem phân tách lối tư duy của chúng ta về bản ngã; ta sẽ khám phá rằng ta có khuynh hướng nghĩ về nó như một hiện hữu có thật độc lập ở ngoài cả thân lẫn tâm. Đến khi ta cố gắng định vị nó thì nó liền tránh xa ta. Đức Phật đã từng khai thị rằng: không có cái ngã như vậy hiện hữu; rằng niềm tin của ta về một cái ngã độc lập là cội rễ đầu nguồn cho mọi khổ đau.

Ở trong nhiều tín ngưỡng tôn giáo khác nhau, một nhóm người không chấp nhận có đời sống sau khi chết và một nhóm người khác thì chấp nhận. Có thể chia làm hai nhóm trong số những người chấp nhận có đời sống sau khi chết: một nhóm xác quyết rằng phiền não cùng các tỳ vết của tâm thức có thể được tiêu trừ và thanh tịnh hóa trong khi nhóm kia tin tưởng là không thể được. Nhóm sau này chủ trương rằng cho đến khi nào tâm thức còn đó thì ta không bao giờ thanh tịnh hóa và tách ly tâm thức ra khỏi phiền não được. Do vậy, loại trừ phiền não cũng có nghĩa rằng chính tâm thức cũng bị tiêu diệt. Trong nhóm người nghĩ rằng tâm thức cuối cùng rồi cũng sẽ được tách ly khỏi các cấu nhiễm và các loại phiền não – đó là nhóm người tin có *Niết Bàn* – đã nhận định *Niết Bàn* là chốn hoàn toàn diệt khổ, là một quốc độ an lạc cao thẳm đến tận cảnh giới trắc tuyệt. Nhóm người khác thì nhận định

Niết Bàn là một trạng thái tâm linh sau khi đã xả ly phiền não và chứng nhập được cảnh giới chân như⁽¹⁾. *Niết Bàn* hiện diện ngay chính trong nền tảng của tâm linh và đó chính là nhãn quan của tín đồ Phật giáo.

Khổ Đế

Để thấu hiểu đệ nhất Đế, *Khổ Đế*; con người cần phải tư duy về cái khổ. Ta thường tự xem mình là một báu vật thượng hạng trong vũ trụ và thường tự đối đãi còn quý giá hơn cả đối với Đức Phật. Tuy nhiên, loại chấp trước này, chẳng hề đưa đến bến bờ cứu cánh an lạc. Bởi vì từ vô thủy đến nay, ta đã lặn lội trong vòng luân hồi sinh tử với vô lượng vô biên lụy kiếp. Từ thuở ấu thời đến nay, ta đã trải qua biết bao thăng trầm, chao đảo và hoang mang. Cuộc đời ta lại bị vây quanh bởi nhiều vấn nạn, nhiều khổ đau, lăm lụy phiền và vô vàn thất bại. Cuối cùng rồi cuộc đời sẽ được kết thúc bằng cái chết và ta cũng không biết chắc là nó sẽ đưa ta đi về đâu nữa. Ta hãy thẩm định một cách chân xác rằng và chẳng có một con đường nào đó có thể giúp ta thoát khỏi sự hiện hữu bất như ý này. Nếu cuộc đời in tuyền như được khởi phát theo một thể thức độc lập với mọi nhân duyên, và được kết thúc bằng một thể thức không còn có bất cứ sự tiếp nối liên lỉ nào thì quả là vô phương để vượt thoát. Và nếu quả đúng như vậy, thì ta cũng nên sống theo chủ thuyết khoái lạc. Tuy nhiên, ai cũng đều biết rằng khổ đau là một sự thể mà ta thật sự chẳng muốn mong tìm và rằng giải thoát là điều rất đáng

(1) *Cảnh giới chân như: reality*

truy cầu nếu như có thể đạt được sự giải thoát toàn triệt ngay từ trong khổ đau.

Thân nghiệp, ngữ nghiệp và ý nghiệp đã trói buộc chúng ta trong vòng luân hồi sinh tử và khổ đau. Như chúng ta vẫn biết, dù trong một sát na (chớp nhoáng,) mình cũng có thể tích tập được cả tam nghiệp và chính cái sát na (chớp nhoáng) ấy đã xô đẩy ta xuống cảnh giới thấp hơn. Sự trói buộc đã phát khởi từ một tâm thức chưa được điều phục do chính vì vô minh và vì sự lầm tưởng về tự ngã của ta gây ra. Khái niệm tự nhiên về một loại bản ngã độc lập tách riêng ra sẽ thôi thúc ta đắm chìm theo đủ loại ác nghiệp mà kết quả đưa đến là đau thương khổ lụy. Thái độ duy ngã này đã làm chủ chúng ta từ lâu mà chúng ta thì cứ mãi mãi vâng theo mệnh lệnh của ông chủ sai sử. Thế nên, ta cần tri nhận được rằng mình sẽ chẳng thu hoạch được ích lợi nào khi đeo đuổi theo lời chỉ bảo ấy cả. Và ngày nào còn ôm giữ thái độ như vậy, ngày đó vẫn chưa thể có được cơ hội tìm được niềm an lạc hạnh phúc đích thực.

Trong tình huống nguy cấp như vậy, chúng ta hãy thẩm xét thử xem vả chẳng mình có thể khắc phục được các phiền não này. Kinh nghiệm lần đầu tiên được sinh ra quả là một kinh nghiệm đau đớn cho cả mẹ cùng con. Vừa được sinh ra, phiền não có một bản năng tự nhiên bám chặt lấy thân xác và tâm tư ta; để rồi cản trở tâm thức khiến ta không sao trực tiếp hướng đến Phật pháp để tu hành được. Chính thân thể ta là nơi trở nên các nhân tố dấy phát phiền não. Ví dụ như: khi bị bệnh hoạn, thân

thể suy nhược thì ta sân tức; đến khi được khỏe mạnh thì ta liền sanh tâm ái chấp. Sự sống tất nhiên được tiếp nối từ cái chết và chết lại được nối tiếp bởi một cuộc chuyển sanh khác. Nếu điều này vẫn còn chưa đủ, thì sự chuyển sinh chính nó được xem như là một nền tảng cơ bản cho nhiều khổ đau ách nạn khác nữa. Bởi vì chính sự chuyển sinh này đã cung ứng hoàn cảnh cho nhiều phiền não khác tiếp theo để rồi lại thêm lần nữa khởi duyên cho ác nghiệp và đưa dẫn đến các ác báo.

Thân người mà ta gìn giữ như một bảo vật đã đến từ các vật thể nhơ nhớp. Thân xác chúng ta được cấu tạo từ một tổng hợp tinh dịch của song thân là tinh cha trứng mẹ. Chúng ta sẽ tránh né nếu thấy quần áo bị dính máu và tinh dịch hoặc nếu có giọt nào bị rơi rãi xuống đất. Song le, ta vẫn tiếp tục sùng bái chính tự thân mình; tìm cách dùng quần áo tốt đẹp để che đậy thân mình, dùng hương thơm để che đậy mùi hôi của mình. Cha mẹ, ông bà, tổ tiên chúng ta cũng được sinh ra từ các dịch chất tương tự. Truy nguyên nguồn gốc, ta sẽ nhận thấy rằng thân xác là sản phẩm sau cùng của mọi chất lượng bất tịnh kể trên. Tiến thêm một bước nữa, ta có thể thấy được thân xác như một chiếc máy sản xuất ra phân và nước tiểu. Quả thật đáng thương khi nhìn thấy những con trùng, một đầu ăn nuốt bùn đất và một đầu kia dùng để bài tiết. Không có gì đáng để nâng niu trân quý một thân thể bất tịnh như thế cả.

Thêm vào đó, con người lại còn có khả năng đe dọa mọi sự sống còn của quả địa cầu. Những người như Stalin,

Hitler, Mao Trạch Đông vì tâm chưa được điều phục nên không những họ chỉ tích tập vô số nghiệp ác mà còn gây ảnh hưởng đến biết bao sinh linh, tạo nên vô số âu sầu, thống khổ và bi thương dày vò.

Kế đến là cái khổ bởi sự suy lão – *lão khổ*⁽¹⁾. Tuổi già theo năm tháng chồng chất dần dần; nên ta không tài nào có thể kham nhẫn nổi. Khi tuổi già bóng xế, ta sẽ mất đi sự linh hoạt của thời son trẻ và cũng chẳng tiêu hóa nổi những thực phẩm mà trước kia ta một thời ham thích. Tên của những ai và những đồ vật gì mà trước kia ta nhớ rất rõ ràng, thì nay vì tuổi già ta không tài nào nhớ nổi. Dần dần, răng rụng, tóc rời, mắt nhòa, tai lãng. Cuối cùng rồi ta sẽ phải đến hồi tàn tạ và mọi người bắt đầu muốn từ bỏ trốn chạy dù chỉ thoáng thấy bóng dáng của ta. Khi đến thời kỳ phải trông nhờ vào sự giúp đỡ của tha nhân thì mọi người sẽ tránh né gặp bạn.

Kế tiếp là *bệnh khổ*⁽²⁾. Thân thì bệnh hoạn, tâm thì gia tăng xao xuyên bất an nên bạn sẽ bị bệnh tật dày vò ngày đêm bất tận. Bệnh tật cũng gây trở ngại làm bạn không thể ăn những món gì mà mình ưa thích, làm những việc gì mà mình muốn làm. Và bạn buộc lòng phải uống những thứ thuốc có những mùi vị mà bạn ghê tởm.

Kế đến là *tử khổ*⁽³⁾. Bạn sẽ bỏ lại tất cả tài sản quý giá của mình, xa lìa chính những người thân thương và ngay cả xác thân đã gắn bó đeo đuổi bạn suốt đời, bạn cũng sẽ

(1) *Lão khổ: suffering of aging*

(2) *Bệnh khổ: suffering of illness*

(3) *Tử khổ: suffering of death*

phải xa lìa nó. Đau khổ của tử vong quả tình đã quá rõ ràng đối với chúng ta nên không cần thiết để giải thích nhiều hơn nữa.

Sau cùng là *oán tắng hội khổ*⁽¹⁾, ví dụ như phải gặp gỡ những kẻ thù ghét. Ngay trong hiện đời đã có rất nhiều loại kinh nghiệm về sự bất toại ý. Nhân dân Tây Tạng chúng tôi mất đi tự do; đó là cái khổ oán tắng hội đấy. Ngay cả nhân dân của một đại siêu cường như Hiệp Chúng Quốc Hoa Kỳ vẫn bị đủ thứ phiền toái doanh vậ. Đôi khi họ đã bị nuông chiều hư hỏng vì sinh trưởng trong một môi trường vật chất sung mãn như vậy. Do vì sự kiểm tỏa bởi những đua tranh quá độ nên họ đã sống trong nỗi phập phồng âu lo hơn người khác. Tranh đua đến một mức độ nào đó thì tốt đẹp; nhưng nếu tranh đua quá mức kiểm chế như từng xảy ra tại Mỹ quốc thì sẽ đưa đến đổ kỵ ganh ghét và bất mãn cực độ. Tại những quốc gia phát triển nhiều về vật chất, đôi khi người ta còn liệng bỏ thực phẩm vào lòng đại dương. Nhưng bên kia bờ của địa cầu là những quốc gia Phi Châu với hàng triệu triệu người đói khát. Quả thật khó khăn để có thể tìm được bất cứ người nào khả dĩ hoàn toàn vừa lòng mãn ý.

Kế đến là *ái biệt ly khổ*⁽²⁾. Ví dụ: nhân dân Tây Tạng chúng tôi đã bị mất nước lại còn chịu cảnh tang tóc chia ly với những người thân thương yêu quý. Cầu bất toại ý cũng là một loại đau khổ. Chẳng hạn như cây cấy bị thất mùa hoặc khởi sự một thương vụ bị thất bại v.v...

(1) *Oán tắng hội khổ*: suffering of meeting with the unwanted.

(2) *Ái biệt ly khổ*: suffering of having what we want taken away

Một khía cạnh khác về khổ đau là phải mục kích cái khổ của sự bất định⁽¹⁾. Trải qua nhiều lần chuyển sanh tái thế hoặc đôi khi chỉ trong một kiếp của vòng luân hồi này, mọi sự mọi vật đều thay đổi. Cha mẹ, thân bằng quyến thuộc của ta trở thành thù nghịch và kẻ thù địch lại trở thành bằng hữu, hoặc cha mẹ ta sẽ chuyển sinh trở lại làm con cái của chính chúng ta. Không có gì cố định chắc chắn cả.

Ngài Tsong-Kha pa dạy rằng: ta hãy nỗ lực ngăn ngừa mọi hình thức nghiêng ngả thiên vị về mặt tình cảm đối với tha nhân, do dựa vào sự kỳ thị hoặc sự sắp hạng rằng đây là thù, đây là bạn, đây là thân bằng quyến thuộc. Hãy tư duy về sự bất định của cả đời ta ngay trong vòng tuần hoàn này và hãy tìm cách phát khởi một vài ý niệm chán ghét gồm tởm⁽²⁾ đối với luân hồi⁽³⁾. Còn có một nỗi khổ nhục khác, đó là khổ vì không biết thỏa mãn⁽⁴⁾. Nếu thực sự chiêm nghiệm đến tổng số thực phẩm mà mình đã từng ăn uống cả cuộc đời này, thì ta sẽ cảm thấy chán ngán và kinh ngạc rằng ăn như thế mục đích là để được gì? Đây là trường hợp của hiện đời này; vậy còn bao nhiêu đời kiếp quá khứ nếu ta thử chiêm nghiệm, ta sẽ nghĩ sao về những kiếp ấy? Chẳng hạn, tất cả số sữa của mẹ mà ta đã uống từ thuở ấu thời đến nay? Quả là đã vượt quá xa tầm trí tưởng tượng của ta! Bạn hãy quán

(1) *Khổ của sự bất định: suffering of uncertainty*

(2) *Ý niệm chán ghét gồm tởm: sense of aversion*

(3) *Luân hồi: samsara*

(4) *Khổ vì không biết thỏa mãn: suffering of lack of contentment*

chiếu đến mọi trạng huống phần vinh cũng như đau khổ trong vòng tuần hoàn luân chuyển liên tục này và hãy nghĩ xem phải chăng chưa có kinh nghiệm nào mà bạn chưa từng trải qua. Để đạt được một hình thức thỏa mãn tâm linh, ta cố công hưởng thụ; song mọi hoan lạc và hạnh phúc của sự luân hồi đều in như một cảm giác không bao giờ thỏa mãn, nó chỉ như bất tận dù ta có tìm cầu thế mấy để hưởng thụ chúng. Ta phải tư duy rằng không biết thỏa mãn, chính tự nó là một nỗi khổ đau to lớn. Ta đã từng ném trái vô lượng vô biên kinh nghiệm và thăng trầm trong luân hồi. Tư duy đến sự vô cơ của các kinh nghiệm như vậy, bạn hãy xác định rõ ràng, nếu bạn không bắt đầu đình chỉ những tuần hoàn ác tính này ngay tức khắc thì mọi tiếp tục dần bước đều không có ý nghĩa chi cả. Vì vậy, ta hãy bắt đầu phát triển một nỗi niềm chán ghét sâu xa đối với toàn thể quá trình những kinh nghiệm có được ngay chính trong vòng luân hồi này.

Có một nỗi khổ vì phải tiếp tục và tiếp tục xả bỏ thân xác. Cho đến nay ta đã trải qua biết bao lụy kiếp và khoác vào biết bao hình hài, nhưng ta vẫn mãi hoài công để làm cho kiếp sống và xác thân được đượm nhiều ý nghĩa. Ta đã không thành đạt được điều gì cả khi chỉ đơn thuần khoác vào mình vô số đếm kể các thân xác hình hài.

Ta lại trải qua biết bao lần thọ thai tái diễn và tái diễn mãi. Đức Phật dạy rằng: nếu ta nhặt đá cuội, dùng để đếm số các bà mẹ của chúng ta, mỗi viên tượng trưng cho một người mẹ thì sự đếm số này sẽ không cùng tận. Khi nghĩ đến tất cả những phần vinh trong luân hồi đều kết

thức một cách bất hạnh và trực trặc, như pháp ngữ đã nói: “*Sự cáo chung của hội tụ là tan tác; của đỉnh cao danh vọng là suy thoái; của gặp gỡ là phân ly; của sự sống là nghìn thu vĩnh biệt.*” Tóm lại, mọi kinh nghiệm, mọi hỷ lạc, mọi hạnh phúc trong luân hồi đều tận cùng trong khổ sầu bất hạnh, cho dù bề ngoài dường như sung thịnh và vĩ đại thế mấy đi nữa thì cũng thế thôi.

Sau cùng, một viễn cảnh khác nữa lại được đề ra bởi ba loại khổ. Loại thứ nhất gọi là *Khổ Khổ*⁽¹⁾, đó là những kinh nghiệm hiển nhiên của niềm đau thể chất và tinh thần mà ta thường nhận định như là một loại khổ.

Loại khổ thứ hai được gọi là *Hoại Khổ*⁽²⁾ vì mọi sung sướng hạnh phúc của thế gian đều chung cuộc rồi cũng biến thành đau khổ, như thế gọi là *Hoại Khổ*. *Hoại Khổ* đã bị ngộ nhận như là một kinh nghiệm của vui sướng. Ví dụ như: nếu bạn đang lên cơn sốt hoặc đang bị nóng bức, và nếu có nước lạnh để dội xối lên thân, bạn sẽ cảm nhận được một vài cảm giác dễ chịu thoải mái. Và chúng ta xem đây là một loại hạnh phúc. Hoặc giả, sau một cuộc tản bộ dài dẳng, bạn lại có được cơ hội ngồi nghỉ, giây phút nghỉ chân ấy quả thật dường như tuyệt vời hạnh phúc. Nhưng đây không phải là một kinh nghiệm chân thật hạnh phúc; những gì bạn đang thật sự cảm nhận chỉ là sự ngưng triệt dần dà của nỗi khổ trước kia mà thôi. Nếu được ngồi nghỉ là niềm thỏa thích chân chính

(1) *Khổ khổ*: the suffering of suffering

(2) *Hoại khổ*: the suffering of change

thì được tiếp tục ngồi mãi chắc chắn phải tạo được những cảm thọ vui thích giống như vậy. Song le, bạn lại cảm thấy mệt mỏi và muốn đứng dậy trở lại nếu được tiếp tục ngồi lâu thêm nữa.

Loại khổ thứ ba là *Hành Khổ*⁽¹⁾, có nghĩa rằng tâm của chúng ta bị khống chế bởi quá nhiều điều kiện gần như có thể kham chịu nổi mọi đau khổ trong bất cứ thời khắc nào. Cả ba loại khổ này có thể được miêu tả như sau. Nếu bạn bị phỏng thương, khi bôi thuốc dán lên sẽ gây cho bạn một vài cảm giác được chữa trị và thoải mái dễ chịu. Đây giống như trường hợp của *Hoại Khổ*, bởi vì tuy được nhất thời thoải mái nhưng sự vui sướng dễ chịu chẳng thể kéo dài lâu được. Nếu có người vô ý đụng phải hoặc bị nước sôi dội nhằm vết thương thì bạn sẽ thật sự cảm nhận được sự đau buốt tái tê. Đó là cái khổ rõ ràng hiển nhiên, là *Khổ Khổ*. Cái có thể gây cho hai cái khổ trên đây hiện diện được chính là vết phỏng thương ban đầu. Nếu chúng ta chẳng hề bị phỏng, thì chúng ta cũng sẽ chẳng có những kinh nghiệm tiếp nối sau đó. Vết đau phỏng đã đóng góp điều kiện cho cái khổ khác in tuyền như là sự sở hữu thân mạng và tâm thức của chúng ta đã có khuynh hướng đặt định cho chúng ta cái khổ kế tiếp rồi. Và đặc tính của thân xác tự nó đã đóng góp điều kiện nhân duyên để bị phỏng rát. Và nó đã được đặt định trước để sẵn sàng nhận chịu các loại khổ đau ách nạn. Đây chính là *Hành Khổ*.

(1) *Hành khổ: the suffering of pervasive conditioning*

Ta nên tri hiểu một cách rõ ràng về các loại khổ đau như sự khổ đau của các loài súc sanh, của các loài quý đỏi và của các chúng sanh ở địa ngục; tất cả đều có thể xảy ra ngay chính trong loài người. Sau khi Trung cộng bắt đầu chiếm đóng, nhiều người đã chết vì đói ở Tây Tạng. Có lúc nhân dân Tây Tạng gần như phải ăn lá cây, côn trùng và giun dế. Những trường hợp như vậy rất tương tự như các loài quý đỏi. Tại Phi Châu cũng xảy ra những khổ đau như vậy, vì hiện có hàng triệu người đang chết vì đói. Ở những quốc gia có chiến tranh, con người phải chịu lầm than khổ sở như ở cõi địa ngục vì các ảnh hưởng dị biệt chính trị. Khi Stalin lên nắm quyền, ông đã áp dụng phương thức chuyên chế bạo ngược và vô nhân đạo để cai trị Cộng Hòa Liên Bang Sô Viết. Theo tài liệu, dưới ách thống trị của Stalin đã có đến 14 triệu năm trăm ngàn người bỏ mạng trước thế chiến thứ hai. Rất nhiều người trong số họ, những nông dân Nga Sô đã chết vì đói, và vì bị tra tấn hành hạ. Những đảng viên Cộng sản thì lại được thừa hưởng một đời sống sung mãn và thức ăn cao lương mỹ vị. Họ phải có cảnh binh bảo vệ khi ăn trưa vì lo sợ bị các nông dân nổi loạn và cướp giựt thực phẩm.

Ngay cả chư thiên cũng phải chịu khổ. Họ có thể thấy biết trước khi chết nên họ rất khổ sở về tinh thần. Kinh dạy rằng các tràng hoa của họ sẽ tàn úa; áo quần và cơ thể của họ cũng bắt đầu nặng mùi hôi thối. Họ đã làm suy cạn toàn triệt tiềm năng của thiện nghiệp sau khi tận hưởng hết mọi dục lạc cõi trời. Vì thế, họ sẽ rơi thẳng

xuống cảnh giới thấp hơn khi chết. Ngài Tsonk-Kha-pa dạy: do vì suy nghiệm đến toàn thể các nỗi khổ đau của sự luân hồi nói chung, và các khổ đau riêng biệt trong từng cảnh giới mà ta hãy phát khởi tâm cảm chán ghét sâu xa về mọi kinh nghiệm còn hạn cuộc trong vòng luân hồi, và hãy phát khởi một cách đồng mãnh tâm xuất ly thoát tục. Để rồi, ta sẽ thật sự bắt đầu chính thức điều nghiên thử xem những nguyên nhân nào đã đưa dẫn đến biết bao bất hạnh ê chề như vậy. Vì thế, câu hỏi của *Đệ Nhị Đế* – chân lý thứ hai, sự thật về nguồn gốc của khổ đau sẽ nối tiếp theo sau.

Tập Đế

Phiền não là nguyên nhân chủ yếu của sự chuyển sanh trong luân hồi. Không có phiền não, nghiệp sẽ giống như hạt giống đã bị thiêu hủy và sẽ không đủ năng lực để gây nên một sự sanh chuyển tương tục. Truy tìm các phương thuốc để giải trừ phiền não quả thật hết sức quan trọng; và điều này còn tùy thuộc vào bạn, đó là bạn đã tri nhận được phiền não một cách chân xác chưa? Do đó, chúng ta cần phải được thông suốt rõ ràng về các đặc tính thông thường và các đặc tính cá biệt của phiền não. Như ngài Đạt Lai Lạt Ma đời thứ nhất đã nói, hãy điều phục những kẻ thù trong tự thân nội tại, ấy chính là phiền não. Kẻ địch ngoại tại có thể được xem như rất hung độc nhưng lại có thể trở thành bằng hữu của ta trong đời vị lai. Ngay trong hiện kiếp, họ đã cung ứng cho ta cơ hội để tu hạnh nhẫn nhục và từ bi, bởi vì trên cơ bản, tất cả chúng ta đều giống nhau: chúng ta đều ham vui tránh

khổ. Nhưng kẻ thù phiền não nội tại chẳng có một chút ưu điểm nào cả, nó chỉ đả phá và hủy diệt thôi. Chúng ta vì vậy cần phải nhận định rõ ràng kẻ thù, nhìn xem cách nó vận tác ra sao? Bất cứ trạng thái tâm lý nào diệt phá sự an tĩnh của tâm hồn, và mang đến lụy phiền cho tâm linh, gây nên sầu não buồn đau dày vò tâm thức đều được gọi là phiền não.

Chúng ta hãy nhận định một vài phiền não chủ yếu. Đầu tiên là sự tham chấp, đó chính là niềm khát vọng mãnh liệt đối với người, hoặc đối với vật đẹp, hoặc đối với những kinh nghiệm vui sướng. Tham dục giống như đem tâm bạn buộc vào đối tượng ngoại vật, rất khó trừ khử. Một loại phiền não khác, đó là sự sân hận. Khi con người giận dữ; ngay tức khắc chúng ta có thể trông thấy họ bị mất bình tĩnh, mặt mũi đỏ ngầu, biến nhãn ngay cả cặp mắt họ cũng đỏ luôn. Đối tượng của sự căm phẫn, dù là náo nhiệt sinh động hay vô tri vô giác đều là những gì xem như không đáng say mê và nên từ khước. Phẫn nộ là trạng thái nội tâm chưa được điều phục, rất thô bạo và không bình hòa. Một loại phiền não khác – sự kiêu mạn – đó là trạng thái tâm linh mà con người tự khoe khoang cao ngạo với địa vị, giai cấp, học thức của chính mình do dựa vào thái độ xem tự ngã như trung tâm điểm; cho dù là mình có thành tựu được điều gì hay không, mình vẫn cảm thấy dương dương tự đắc. Kẻ nào mang tính cao ngạo chất ngất sẽ rất tự phụ và tỏ ra rất ta đây. Kế đến là vô minh, tức là sự nhận định lầm lạc về *Tứ Diệu Đế* về luật nghiệp báo v.v... Vô minh được trình bày trong riêng

phần thảo luận này, đó là muốn đề cập đến một yếu tố tâm lý hoàn toàn lầm lạc, mờ ám về bản chất của Tam Bảo và pháp tắc của nghiệp. Còn phiền não của sự hoài nghi là những tư tưởng chập chờn lưỡng lự không biết chắc có *Tứ Diệu Đế* hoặc luật tắc của nghiệp báo hay không.

Một loại phiền não khác nữa, đó là những loại tà kiến, là sự ngộ nhận vội vàng về bản chất của thực tại. Loại đầu tiên trong những loại tà kiến này là trạng thái tâm lý chuyên chú vào tự ngã và lầm tưởng rằng bản ngã tồn tại chân thật, hoặc có một thực chất – tưởng tượng cho rằng ngay chính trong thân xác và tâm thức tạm bợ vô thường của chúng ta có một loại bản ngã trường cửu, tự do độc lập. Những loại tà kiến khác là những loại tà kiến chủ trương không có đời sống sau cõi chết, không có tác nghiệp và cũng chẳng có Tam Bảo. Dựa trên kiến giải sai lầm về tự ngã, có những phiền não khác trở dậy. Ví dụ: nếu trời nhá nhem tối và nếu có cuộn dây thừng thì có thể bạn sẽ ngộ nhận sợi dây là con rắn. Để rồi ý tưởng nhận lầm sợi dây là con rắn sẽ xúc tác và sẽ đưa dẫn đến đủ loại phản ứng trong tâm thức như sợ hãi; và sẽ đưa dẫn đến đủ loại hành động, chẳng hạn như chạy ra khỏi nhà hoặc tìm cách giết rắn...tất cả đều dựa căn bản trên một ngộ nhận thuần túy đơn giản. Cùng thế ấy, ta lầm lạc tin tưởng rằng cả thân và tâm của ta đều sở hữu một hình thái bản ngã nào đó. Và kết quả là đủ thứ phiền não sẽ nối tiếp theo sau như đục cầu và sân hận. Bởi vì thái độ xem tự ngã như trung tâm điểm và quan niệm sai lầm về

bản ngã của tự thân này mà ta kỳ thị phân biệt mình và người. Để rồi căn cứ theo phương cách tha nhân đối xử với ta; ta sẽ xem một đôi người ưu ái thân cận, và chấp luyến với họ; còn một vài người khác thì xa cách và liệt kê họ như kẻ thù nghịch. Thế là chúng ta phẫn nộ sân hận và vì trọn vẹn đặt chú tâm vào tự thân nên ta trở nên kiêu căng tự đắc và tự quan trọng hóa mình. Sau đó, nếu sự chấp chặt của quan niệm sai lầm về bản ngã đã quá mãnh liệt thì ta sẽ bắt đầu đặt nghi vấn rằng là vả chăng giáo pháp dạy về vô ngã của chư Phật có đáng để được tin cậy? Vì thế, ta khởi sự hoài nghi về luật tắc nghiệp báo, về *Tứ Thánh Đế*, về *Tam Bảo*. Những tà kiến trên đây sẽ đưa dẫn đến hoài nghi. Phàm tất cả đều khởi phát từ một niềm tin sai lạc về một bản ngã thật có của tự thân.

Khi phiền não phát khởi trong bạn, nó sẽ quấy nhiễu sự tĩnh lặng bình hòa của tâm thức bạn, và nó cũng đồng thời mù khuất sự phán đoán của bạn về tha nhân. Nó sẽ để lại một tỳ vết rất sâu đậm, không những hại mình, mà còn hại cả người khác nữa. Ví dụ như: nếu vì quá giận dữ mà sinh ra ẩu đả thì bạn sẽ gây ra phiền toái cho hàng xóm. Sự phẫn nộ sẽ làm tiêu hao công đức và làm cho bạn mất hết tài sản và bạn bè. Khi người nào bị kềm kẹp bởi ảnh hưởng của sự thịnh nộ, thì kẻ đó thật sự đánh mất phẩm cách của một con người. Nhân loại chúng ta được trang bị bằng một khối óc hết sức phức tạp, và chúng ta có năng lực phán xét đúng sai cũng như có năng lực đo lường tình huống phải trái của vấn đề. So với các loài

hữu tình khác, ta có một phẩm vật thiên phú độc đáo; tuy nhiên ta lại đánh mất cái khả năng ấy khi ta đang bị đè nặng dưới sức ảnh hưởng mãnh liệt của phiền não. Cho dù ta có thể quyết chí làm một điều nào đó, nhưng ta đã đánh mất năng lực phán đoán. Điều phục tâm thức là công tác trọng yếu nhất trong cuộc đời của một con người.

Diệt Đế

Như ngài Tsong-Kha-pa đã dạy: tất cả các cảnh giới luân hồi mà ta có thể chuyển sanh đến, từ điểm tồn tại cực cao xuống đến cảnh giới thấp nhất của địa ngục đều mang tính chất khổ đau. Những khổ đau này không phải do vô cố, và cũng đã không được tạo ra bởi một đấng Thượng Đế toàn năng nào cả. Chúng là sản phẩm của những phiền não và hành nghiệp của chính chúng ta do trạng thái tâm linh chưa được điều phục thúc đẩy mà tạo thành. Nguyên nhân cội rễ của mọi khổ đau là vô minh, và do vô minh nên đã có một kiến giải sai lầm về bản chất của vạn pháp, và đã xem bản thân tự ngã như là một thực thể tồn tại độc lập. Sự vô minh này khiến chúng ta phóng đại tình trạng của vạn pháp, và đã gây tạo nên sự phân biệt giữa ta và tha nhân. Những điều ấy sẽ mang đến các kinh nghiệm của sự ham muốn, của sự sân hận...và kết quả đưa đến là đủ loại hành vi tiêu cực. Chúng cũng sản sinh ra tất cả những khổ đau ngoài ý muốn cho chúng ta. Nếu không muốn khổ thì ta thử nhận định xem, sự diệt khổ có khả thi chăng? Nếu vô minh đã

khiến ta vọng chấp bản ngã là một ý thức sai lầm thì vẫn có thể tránh được bằng cách sửa đổi sự sai lầm ấy. Có thể đạt được điều này bằng cách khởi phát ngay chính trong nội tâm chúng ta một loại trí tuệ có thể thấu triệt được sức đối lập trực tiếp của tâm thức, đó là một loại tuệ giác có thể thấu triệt được rằng không hề có một bản ngã có thật hiện hữu như vậy. Khi so sánh hai trạng thái tâm thức trên đây – một thì tin tưởng rằng có một tự ngã nội tại thật sự hiện hữu; và hai là một trạng thái tâm thức trực nhận được sự vắng mặt của một loại bản ngã như vậy – thì sự chấp chặt vào bản ngã theo như sự lý giải lúc đầu rất chắc chắn và vững mạnh. Tuy nhiên, vì đó là một ý thức sai lầm nên nó đã thiếu hẳn sự hỗ trợ một cách thuận lý. Còn có một hình thái nội tâm khác nữa, đó là sự thấu triệt *vô ngã*, dường như rất yếu ớt vào giai kỳ đầu tiên nhưng nó lại rất thuận lý. Sớm muộn gì thì tuệ giác có khả năng lý giải được *vô ngã* cũng chiếm thế thượng phong. Ở vào giai kỳ tiên khởi, chân lý có thể không được rõ ràng cho lắm nhưng khi ta tiến gần đến chân lý hơn, thì chân lý càng dần dà trở thành tự chứng. Những gì sai quấy ở giai đoạn tiên khởi tựa hồ rất linh hoạt và vững chắc; nhưng kết cuộc khi ta thẩm xét càng kỹ lưỡng bao nhiêu thì nó càng trở nên mỏng manh cạn cợt hơn để cuối cùng đưa dẫn đến tan rã.

Phiền não khác với tâm thức, nó không phải là một phần của bản tánh chủ yếu của nội tâm. Ví dụ như: có người tánh nết rất nóng nảy nhưng cũng có lúc tâm bình khí hòa. Một người có tánh tình rất nóng nảy chưa hẳn là

y sẽ trường kỳ sân giận. Vì thế, khi những trạng thái tâm thức phiền não như sân hận và dục vọng trỗi dậy trong ta, chúng rất dữ dội và mạnh mẽ. Nhưng, nếu ta ý thức được thì không bao giờ có trường hợp là các trạng thái tâm thức này tiếp tục hiện diện. Một sự thật khác nữa là, ta không thể có hai trạng thái tâm lý đối lập đồng lúc đối với một vật thể; giống như đối với người nào đó ta không thể vừa có lòng hận thù sâu xa, vừa có lòng bi mẫn nồng nàn được.

Có rất nhiều trạng huống khác nhau ngay chính trong tâm tư chúng ta; có những trạng huống vô cùng vi tế nhỏ nhiệm, có một số tiêu cực và một số tích cực. Chính ngay trong chánh trái lưỡng cực đó mà ta phát hiện rất rõ ràng là càng nâng cao và gia tăng sự quen thuộc đối với bên này thì sự chấp chặt vào mặt bên kia càng trở nên yếu ớt đi. Do vậy, những ô nhiễm và phiền não ngay chính trong tâm chúng ta đều có thể trừ khử được. Kinh nghiệm của chúng ta chứng minh rằng có một số người thật sự rất nóng tánh và dễ bị kích động lúc trẻ tuổi, nhưng đã trở nên rất ôn hòa về sau. Điều này chứng tỏ khi tâm tánh chúng ta quen thuộc với tình thương và lòng bi mẫn rộng lớn bất tận, thì sức mạnh của sự phẫn nộ sẽ dần dần giảm thiểu.

Đạo Đế

Như chúng ta đã thấy và hiểu rằng tất cả mọi kinh nghiệm trong luân hồi đều vốn có đủ bản chất khổ đau, do vậy chúng ta nên phát nguyện một cách chân thành để cầu được giải thoát. Do nguyện lực thúc đẩy,

chúng ta phải tiến vào con đường tam học: Giới, Định, Huệ⁽¹⁾. Trong tam học, thuốc giải có thể tiêu trừ độc phiền não là trí huệ hiểu biết về *vô ngã*. Hướng đến mục đích đó, đầu tiên phải cần lấy tâm linh ổn định, chuyên chú làm nền tảng; mà tâm linh chuyên chú có được do nhờ dựa vào sự trì giới thanh tịnh. Vì thế, chúng ta cũng cần phải trì giới thanh tịnh. Ở giai đoạn sơ khởi, ưu tiên hàng đầu cần phải làm, đó là việc trì giới, vì trì giới là việc vô cùng cần thiết cấp bách.

Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng, chánh niệm⁽²⁾ và chánh tri⁽³⁾ là nền tảng cho toàn thể giáo pháp của Phật. Để trì giới thanh tịnh, năng lực chánh tri (hiểu biết chân chính) và niệm trú (an trú trong chánh niệm) là điều cần phải có. Đối với nam chúng và nữ chúng tại gia, sự trì giới thanh tịnh để tiết chế tránh phạm vào thập ác nghiệp là nền tảng của sự tu hành nhằm hướng đến con đường giác ngộ giải thoát. Nếu chúng ta không suy xét những điều cần thiết, thực tiễn, như trì giới mà chỉ tìm kiếm các phương thức tu hành phức tạp thì sự tu hành của chúng ta chỉ đơn thuần giả dối chứ không thật sự nghiêm cẩn chân chính. Tu tập tam học, chúng ta nên truy cầu một sự thành tựu giải thoát, không những cho chính mình mà còn đồng thời cho khắp muôn loài.

Kinh sách dạy, thân người là hình thức tốt nhất để tu

(1) *Con đường tam học, Giới, Định, Huệ: The path of the three trainings: training of morality, concentration, wisdom*

(2) *Chánh niệm: mindfulness*

(3) *Chánh tri: introspection*

hành Phật pháp và để nỗ lực chấm dứt luân hồi. Ngay với thân người, cuộc đời của những cư sĩ tại gia cũng thường bị vướng bận vào đủ loại vấn nạn, đủ loại phiền toái. Vì vậy các sinh hoạt thế tục mà họ bị vướng bận vào thường không giúp ích gì nhiều cho sự tu tập hành trì của họ. Còn cuộc đời của chư vị tăng ni thì thường được xem như đã giúp cho sự tu hành được vô cùng dễ dàng để chấm dứt luân hồi. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: Nếu bạn đã là một tăng sĩ hay một nữ tu rồi thì chí nguyện dẫn thân vào đời sống xuất gia sẽ được kiên định hơn khi tư duy đến các khuyết điểm và các bất tiện của đời sống tại gia, cùng các ưu điểm và sự thuận lợi của đời sống xuất gia. Lối tư duy như vậy, sẽ lưu vào tận cùng tâm khảm của bạn những dấu ấn sâu đậm của thiện nghiệp để rồi một ngày nào đó sẽ biến thành những cơ duyên đưa dẫn bạn hướng đến cuộc sống cắt ái lìa thân cho dù hiện nay bạn vẫn chưa dứt khoát lựa chọn con đường xuất gia này. Trong cuộc sống thế tục, nếu quá giàu có sung mãn thì đời bạn sẽ ngập tràn doanh vậy bởi nhiều vấn nạn và âu lo để bảo toàn sản nghiệp; nếu nghèo khó thì cuộc đời bạn sẽ chỉ tuyền là bươn chải nhằm tìm kế sinh nhai. Có nhiều của cải vật chất và vẫn không tri túc (biết đủ); đây không phải là thể thức sống của một tăng nhân hay một ni sư. Tăng và ni không nên dính líu đến các thương vụ buôn bán trừ phi bị sa vào vòng nợ nần. Làm thương mãi và dẫn thân quá nhiều vào công cuộc quyền góp tài chánh khi bạn đã có đầy đủ lương thực dự phòng rồi cần phải thật sự xả bỏ. Nếu bạn không có lối sống tu hành với

lòng khiêm cung và tâm tình biết đủ thì quả thật chẳng có chi sai khác giữa người tại gia và người xuất gia, ngoại trừ đó chỉ là một dáng vẻ bề ngoài với sự khác biệt của áo quần.

Có một vị tăng nhân đến từ Cam Đan Tự (Ganden monastery), ngài là một vị thiền sư tu hành rất nghiêm túc. Ngài đã lập nguyện là không bao giờ sống dưới một mái nhà, và ngài đã tu hành như thế từ rất nhiều năm qua. Ngài nói với tôi rằng có một ngày nọ khi ngài đang tịnh tọa thì một con rắn đã bò ngang mặt ngài và nhìn chăm chú vào ngài. Vị thiền sư đã nhìn trở lại con rắn và bắt đầu nói một ít pháp ngữ với nó. Tôi cảm thấy khá thích thú vì dường như là vị thiền sư đang truyền pháp cho rắn. Ngài nói với tôi, rắn nhìn ông một hồi lâu rồi từ từ bò đi một cách êm ả.

Tánh cách quan trọng của giới luật đã được Đức Phật đích thân nhấn mạnh và khai thị. Khi Đức Phật đang nhập Niết Bàn, ngài đã được vấn hỏi: ai sẽ thừa kế ngài và ngài đã dạy rằng giới luật sẽ là người hướng đạo và là vị thầy của toàn thể giáo pháp Phật giáo. Ngài đã xưng tụng rằng giới luật chính là người kế vị ngài.

Để có thể khắc phục được sự hừng hẫy của phiền não, vấn đề trọng yếu là phải biết tự kiểm tâm thức mình, và phải biết dành ưu tiên hàng đầu để tự kiểm đối với những xúc cảm nào mạnh mẽ hơn. Ví dụ: có người rất say đắm những khoái lạc cảm quan, có người rất nóng tánh và có người rất vô minh và lười biếng. Bạn phải tự cất vấn cá tính của mình và tìm cách chiến thắng những tình tự nào

sôi nổi lộ liễu nhất. Như đã đề cập từ trước, bạn cần phải thật sự nỗ lực để chắc chắn rằng không có lời thề nguyện nào bị vi phạm cả. Tuy vậy, nếu khám phá rằng mình đã vi phạm một vài điều thề nguyện, bạn không nên bỏ qua mà hơn hết hãy tức khắc áp dụng những phương thức cần thiết để khôi phục lại và thanh lọc chúng. Khi thanh lọc một điều vi phạm nào bạn phải luôn luôn nhớ nghĩ và suy gẫm sâu xa để tránh đừng tái phạm. Mang ý niệm rằng: *“Những việc tôi làm không quan hệ gì, bởi vì cho dù vi phạm lời thề cũng có thể khôi phục trở lại”* quả tình rất nguy hiểm; điều này chẳng khác nào cố ý uống thuốc độc và nghĩ rằng sẽ được chữa khỏi.

Một khi đã tri nhận được tính cách trọng yếu của sự trì giới và nghĩ đến biết bao an lạc yên bình nếu bạn có thể trừ khử mọi phiền não; thì như đã giải thích từ trước, bạn cần phải trước tiên nhận chân riêng rẽ từng loại phiền não. Một khi đã nhận chân được chúng rồi, hãy suy gẫm đến tính chất tàn phá, hủy hoại của chúng, và sau đó áp dụng chánh niệm và năng lực chánh tri. Đối với những loại phiền não càng mạnh mẽ và càng lộ liễu bao nhiêu thì càng phải chống cự phản kháng ngay tức khắc; giống như dùng búa sắt để đập tan những vật nhọn. Nếu bạn chỉ đơn thuần bỏ mặc chúng thì chúng sẽ thật sự gây tổn hại cho chính bạn và cho cả người khác nữa. Phiền não dường như rất mạnh mẽ nhưng nếu phân tích kỹ càng thì phiền não không thực sự uy mãnh như vậy. Có lần tôi đã vấn thị một trong những thượng sư của tôi, phiền não có thực sự yếu ớt chăng vì đôi khi chúng dường như bộc khởi rất mạnh. Ngài

đáp : phiền não yếu lắm vì bạn đâu cần đến vũ khí nguyên tử để tiêu diệt chúng đâu. Và tôi đã khởi sự hiểu rõ ý ngài.

Tất cả những gì ta cần có để chiến thắng phiền não một cách vẻ vang là chỉ cần có ý chí và sự kiên trì cố gắng. Đánh bại kẻ địch phiền não, đại để là cần phải có thái độ thích hợp. Trạng thái tâm linh của chúng ta rất quan trọng đến nỗi ngài Thượng Sư Ấn Độ Tịch Thiên mỗi khi gặp bất cứ ai, câu hỏi đầu tiên Ngài nêu lên là: *“Hôm nay tâm địa người có lương thiện không?”* Bạn có thể đánh bại kẻ địch thông thường một lần, nhưng chúng vẫn có thể phối hợp trở lại và tấn công tiếp tục. Nhưng một khi phiền não đã bị tiêu trừ rồi thì chúng không còn cách nào có thể tái phát lại.

Bất cứ sự liễu ngộ nào mà bạn đạt được từ việc tu trì Phật pháp cũng đều cần được thẩm định và xét đoán dựa trên cơ bản rằng là và chẳng sự tin tưởng gắn bó của bạn đối với luật tắc nghiệp báo đã tăng trưởng; và vì thế phải chẳng sự trì giới của bạn đã trở nên thanh tịnh và năng lực của những phiền não như vô minh, sân hận và tham dục đã giảm ngay chính trong tự thân của bạn? Nếu xét thấy do bởi tu hành mà bạn đã hoàn mãn để sửa đổi tâm thức mình và đã vượt qua được một vài biểu tượng chánh yếu của phiền não như là sân, hận, vô minh và dục cầu thì quả tình đó là một thành tựu to lớn. Ngài Tịch Thiên dạy rằng: những vị thường tình anh hùng là những vị đã giết được địch thủ của họ, chưa hẳn đã là anh hùng bởi vì những người mà họ giết sớm muộn gì rồi cũng sẽ chết và họ chỉ thật ra đang giết chết các thầy ma thôi. Nhưng,

người nào đang phấn đấu chống chọi với phiền não mà có khả năng tiêu diệt kẻ địch ấy mới thực sự là một vị anh hùng trong ý nghĩa đích thực của danh xưng vậy. □

CHƯƠNG 9

BỒ TÁT NGUYỄN



Nếu lấy sự thành tựu giải thoát luân hồi làm thỏa mãn thì vẫn chưa thể gọi là đủ. Dù từ trong quan điểm của chí nguyện mình để bàn thảo thì chính cảnh giới *Nhất Thiết Trí* thành tựu Phật quả mới đích thật là sự đạt thành vẹn toàn cho sự phúc lợi của chính mình. Sau khi phát nguyện cầu giải thoát và trải qua quá trình tu hành Tam Học; thay vì chỉ quan tâm đến sự thành tựu giải thoát cho chính tự thân thì đối với những người có tuệ giác cao, việc tiên khởi là nên quán tu về *Bồ Đề Tâm*, đó là nguyện thành Phật độ khắp chúng sanh và hãy tiến vào con đường đại thừa (tức là cỗ xe lớn). Quả thật vô cùng bất công và thất vọng nếu trông thấy người nào đang không ngừng bị dày vò bởi phiền não và thống khổ, nhưng bạn không nỗ lực giúp đỡ để mang lại lợi ích cho họ. Bạn chớ nên hài lòng tự mãn với những công việc để chỉ phụng sự cho quyền lợi cá nhân của mình. Nên nghĩ suy đến những giới hạn rộng lớn hơn và hãy nỗ lực vì quyền lợi của nhiều người. Đó là điểm khác biệt giữa người và động vật; bởi vì ngay cả động vật cũng ước muốn phục vụ cho quyền lợi của chính nó và thân tộc của nó. Đặc tính của con người là: không chỉ mưu cầu phúc lợi cho riêng mình mà còn quan tâm đến sự lợi ích của tha nhân. Đây chính là nét đẹp và là nét đặc thù của nhân tính.

Những người như Tổng thống Hoa Kỳ Lincoln và Đại Thánh Ấn Độ Mahatma Gandhi đã được tôn kính như những bậc vĩ nhân chân chính vì các vị ấy đã không chỉ âu lo cho riêng tự thân mình mà còn phụng sự cho quyền lợi của tha nhân nữa. Họ đã âu lo đến toàn thể xã hội nhân loại, đã vùng vẫy và phấn đấu cho quyền hạn của người nghèo. Lấy ví dụ của ngài Mahatma Gandhi: sau khi dành lại độc lập Ấn Độ, ngài không bao giờ đảm nhận bất cứ chức vụ gì chẳng hạn như vai trò làm Thủ Tướng mà chỉ ở lại làm một công dân tầm thường. Đó là ẩn tích của một con người tiết độ. Lúc đầu, Mao Trạch Đông đã khổ công tranh đấu cho quyền lợi của đa số quần chúng; tuy nhiên sau khi nắm được quyền hành, chính ông đã trở nên thành viên trong đám người mà ông đã từng chống đối. Ông đã bị quyền lực áp đảo và đã trở nên triệt để độc tài chuyên chế, dù chỉ một bất đồng ý kiến nhỏ nào cũng được xem như là một đại sỉ nhục cho cá nhân ông. Mao Trạch Đông đã từng được ca tụng một thời nhưng giờ đây nhân dân đã dần dần thức tỉnh vì càng ngày càng có nhiều chuyện không tốt bị phơi bày hiển lộ.

Khi vầng thái dương chiếu rọi, nó soi sáng một cách bình đẳng không phân biệt kỳ thị; nó chiếu sáng khắp mọi nơi trong quốc gia, trong khắp từng xó hốc và khắp mọi góc độ. Chúng ta cũng nên như vậy. Chúng ta là những hành giả Đại Thừa không nên chỉ quan tâm đến lợi ích của riêng mình mà hãy sử dụng sự nhất tâm chuyên chú để phát huy một thái độ can đảm vị tha, gánh vác lên chính vai mình cái trách nhiệm nỗ lực vì muôn

vạn hàm linh.

Bồ Đề Tâm, một bi nguyện đạt thành Phật quả vì sự lợi ích của tha nhân là ngõ vào của con đường Đại Thừa. Khi phát *Bồ Đề Tâm*; trên lộ trình đang đi có thể bạn không tiến thủ gì hơn tuy vậy bạn đã trở thành một hành giả Đại Thừa. Nhưng ngay cái thời khắc mà *Bồ Đề Tâm* thối thất thì dù cho có liễu ngộ cao thâm, bạn vẫn bị rơi ra ngoài phạm trù Đại Thừa.

Ngài Tịch Thiên nói: Ngay cái giây phút mà bạn phát *tâm Bồ Đề* dù rằng bạn có đang hiện hữu ở một cảnh giới thấp kém đi nữa, bạn vẫn được gọi là Bồ Tát, là Phật tử. Do nhờ *Bồ Đề Tâm*, bạn sẽ có khả năng tịnh hóa mọi xấu ác một cách dễ dàng và vẹn toàn chí nguyện. Bạn sẽ vô nhiễm với mọi trở ngại nguy khốn, bởi vì nếu có được năng lực của *tâm Bồ Đề* thì bạn sẽ xem tha nhân tựa hồ quan trọng và quý giá hơn chính mạng sống mình. Khi các yêu ma ác độc tri hiểu được điều này, chúng sẽ ngần ngại mỗi khi muốn hãm hại bạn. Và do nhờ tâm nguyện *Bồ Đề* mà bạn có thể tịnh hóa mọi uế trước và tích tụ công đức một cách rộng lớn thì bạn sẽ gặp nhiều thuận cảnh cần thiết để tinh tiến vững bước trên lộ trình Đại Thừa. *Bồ Đề Tâm* và *Đại Bi Tâm* là những mạch nguồn và nền tảng của mọi thiện mỹ cho đời này và cho Niết Bàn. Bạn hãy xem *Bồ Đề Tâm* như một tính chất chủ yếu của sự tu hành và chớ nên chỉ đặt để tâm nguyện ấy ở một tầng thứ tri giải. Bạn chớ nên lấy làm thỏa mãn nếu sự tu trì tâm nguyện *Bồ Đề* của bạn chỉ thuần túy bao gồm dò tụng một vài câu kinh vào lúc khai kệ tịnh tọa. Bạn hãy tìm

cách xuyên qua sự ứng dụng thể nghiệm để khởi phát tâm nguyện *Bồ Đề*.

Ngài Tsong-Kha-Pa dạy rằng: nếu bạn hy cầu một cách chân thành để được chứng ngộ, thì bất luận thiện hành nào, dù nhỏ nhiệm như hành động bố thí thóc lúa cho chim quạ đi nữa cũng đều trở thành Bồ Tát Hạnh. Tuy nhiên, nếu thiếu mất động lực này thì dù có mang cả hàng sa thế giới ấp đầy bảo vật trên châu để cúng dường muôn vạn hàm linh thì cũng chẳng thành tựu Bồ Tát Hạnh được. Nếu sự tu tâm *Bồ Đề* (tâm giác ngộ) của bạn không được thành tựu viên mãn thì dẫu cho có tu hành theo Phật pháp lâu đến thế mấy đi nữa, cũng sẽ là một quá trình rất chậm chạp và vất vả tựa như dùng dao cùn để cắt cỏ thôi. Nhưng, nếu bạn đạt được sự thắng giải cứu cánh và toàn triệt đối với *Bồ Đề Tâm* thì mọi phương pháp tu hành của bạn đều có năng lực mạnh mẽ dù phải tiêu hao một ít thời giờ để xác lập tâm nguyện ấy thành động cơ chủ yếu của bạn. Nếu bạn không tâm tâm nguyện nguyện để tăng cường, cải tiến, mở rộng, bổ sung lòng từ của mình; và do bởi chúng sanh thì vô lượng vô biên nên sẽ có nguy cơ rất lớn là bạn sẽ đánh mất nhuệ khí và trở nên tiêu trầm. Thay vì hồi báo ân đức, sẽ có rất nhiều chúng sanh nhiễu loạn, tìm cách hãm hại bạn. Vì thế, không nên thỏa mãn với một kinh nghiệm bi mẫn đơn lẻ nào đó, mà phải cố gắng bồi dưỡng cho đến khi nào lòng từ mẫn của bạn thật sự bắt sâu cội rễ. Nếu thật như vậy, bạn sẽ không còn quan hoài đến những vất vả cam go và do đấy mà bạn sẽ tuyệt nhiên không bị khổ

sâu vì ngoại duyên khi phục vụ cho quyền lợi của tha nhân. Vì sức mạnh của *Đại Bi Tâm* mà chư Phật vẫn hằng thường phục vụ cho sự lợi ích của muôn loài. Đức Phật dạy Bồ Tát không cần phải quan tâm đến nhiều phương cách tu trên Bồ Đề đạo; Bồ Tát không cần hành trì nhiều pháp môn khác nhau làm gì. Chỉ cần hành trì một pháp môn thôi thì quả vị Phật sẽ nằm ngay trong lòng bàn tay của bạn. Cái pháp môn này là pháp tu *Đại Bi Tâm*, có nghĩa là ngưỡng cầu chứng ngộ ngộ hầu giải thoát muôn vạn hàm linh. Để phát khởi tâm ngưỡng cầu chứng ngộ như trên thì có lòng *Đại Bi* và lòng *Từ Ái* tức là sự mong cầu cho chúng sanh mọi loài được thoát khổ không thôi vẫn chưa đủ. Thêm vào đó, điều cần thiết đòi hỏi là sự cảm nhận một trách nhiệm cá nhân, hòng gánh vác cho họ được giải thoát khổ đau và có được sự an lạc đích thực (bớt khổ thêm vui).

Khi suy nghĩ đến bản chất khổ đau của chúng sanh, ta sẽ phát triển được tâm mong cầu để họ được lìa khổ. Để có thể đào xới, khai phá một trái tim nặng nề quàng đai, mãnh liệt, ổn định và cả quyết; điều rất quan trọng là trước tiên phải có một thái độ thiện cảm đối với muôn loài, xem họ như báu vật và thân thiết. Đối với chúng sanh, càng sung mãn thiện cảm bao nhiêu thì càng thân gần bấy nhiêu, và càng có thể triển khai lòng từ ái chân thật nhiều hơn nữa. Thông thường, khi để mặc cho những phản ứng tự nhiên của ta rong ruổi vận hành thì ta sẽ khám phá rằng không thể kham nhẫn nổi trước những khổ lụy của thân quyến và bằng hữu ta. Ta thường có

khuyñh hươg vui thớ trước nhữg bất hậñ, nhữg thất bại của kẻ thù và thờ ơ lãn ñạm đối với người không quen biết. Tình cảm của ta biến chuyển tùy theo các đối tượng kể trên. Càng quý trọng người nào như gần gũi và thân thiết với ta bao nhiêu thì cảm giác bất kham càng lớn khi người đó gặp khổ.

Hãy hình dung ba nhân vật trước mặt để cân bằng nhữg xúc cảm của bạn: một người bạn chí thân; một kẻ thù nghịch và một người trung lập. Sau khi hình dung ba người kể trên; hãy để cho tâm thức bạn phản ứng một cách tự nhiên. Bạn sẽ khám phá rằng tâm thức mình phản ứng một cách không bình ñẳng; rằng mình rất luyến thương người bạn, và xua ñuối từ khước kẻ thù; còn đối với người thứ ba thì bạn mang thái ñộ hoàn toàn thờ ơ lãn ñạm. Sau đó, hãy thẩm xét lại tại sao mình phản ứng như vậy. Bạn bè có thể là bằng hữu trong hiện tại, nhưng trong quá khứ có thể ñã từng là kẻ thù và có thể sẽ là kẻ thù chúng ta trong tương lai. Nhữg ai mà hiện nay ta gọi là kẻ thù có thể trong quá khứ ñã từng và trong tương lai sẽ thành người bạn tri kỷ hoặc thân quyến tốt nhất của ta. Vậy tại sao phải có nhữg phân biệt như vậy? Bằng hữu là nhữg người ta mong họ ñược an lạc hạnh phúc và vui sống. Ta mong họ ñược an vui và thành công, vì họ là quyến thuộc, bạn bè, và đối ñãi tốt ñẹp với ta. Nhưng ñời vị lai họ có thể trở thành kẻ thù và ngay cả trong hiện ñời họ cũng có thể chuyển sang chống báng ta. Cùng thế ấy, khi chống trả với kẻ thù nghịch, ta có khuyñh hươg chống trả bằng một thể thức rất ác xấu, từ

trong sâu thẳm và tự nhiên, ta mong muốn họ gặp phải bất hạnh, trắc trở và thất bại. Ta phản ứng như vậy vì nghĩ rằng họ đã hãm hại ta. Nhưng trong hiện đời cho dù họ có thật sự ác quấy đi nữa thì cũng vẫn có thể trở thành bạn bè của ta trong tương lai.

Không có gì chắc chắn và nhất định, không có người bạn nào hoàn toàn đáng tin cậy và vĩnh cửu, cũng không có kẻ thù nghịch vĩnh viễn. Hơn nữa, tuy một người trung lập không liên can gì đến ta, và ta cũng rất dừng đứng thờ ơ với họ, nhưng có thể trong đời quá khứ họ đã từng là bạn hay là thù của ta. Nếu huấn luyện nội tâm của bạn theo chiều hướng như thế thì bạn sẽ xem mọi người như nhau để rồi sự phân biệt, kỳ thị to tát như vậy sẽ bắt đầu phai nhạt dần. Bạn nên nói rộng lối hành trì này để bao gồm tất cả mọi người và cuối cùng thì luôn cả muôn vạn hàm linh. Đây là cách phát triển phương pháp *Bình Đẳng Xả*(¹). Điều này không phải là khuyên nhủ chúng ta không được có bạn hoặc có thù. Những gì chú tâm ở đây là để tiêu trừ những tình tự phản ứng kịch liệt và bất bình đẳng đối với kẻ khác. *Bình Đẳng Xả* là điều rất quan trọng, chẳng khác nào cần san bằng mặt đất trước khi cây cấy. Tuy *Bình Đẳng Xả* tự nó không phải là một sự liễu ngộ thâm sâu nhưng nếu bạn đạt được nền tảng ấy thì mọi tiến bước khác trong việc tu hành sẽ trở nên rất thuận lợi thành công.

Sau khi phát triển được tâm xả, lời răn dạy thứ nhất của lý nhân quả để kiến tạo nguyện vọng được khai ngộ

(1) *Bình Đẳng Xả: equanimity*

là hãy thừa nhận rằng tất cả chúng sanh đều đã từng là mẹ ta trong tiền kiếp. Điều này là do bởi không có điểm khởi đầu cho vòng tuần hoàn luân hồi; do bởi sinh mạng trong vòng tái sinh chuyển thế là vô thủy; do bởi ngay cả sinh mạng của chúng ta cũng vô thủy. Sinh và tử tương tục không có gián đoạn. Hễ khi nào có xác thân là chúng ta cần phải có một bà mẹ. Bởi vì luân hồi không có khởi điểm nên ta không thể chỉ vào bất cứ chúng sanh nào và nói: *“Người này chưa từng là mẹ tôi trong quá khứ.”* Chẳng những họ đã từng là mẹ ta trong tiền kiếp, mà họ còn sẽ là mẹ ta trong đời vị lai nữa. Nếu bạn có thể vững tin vào sự thật này thì sẽ rất dễ hồi tưởng và nghĩ nhớ đến trọng ân của họ, để rồi sau đó có thể khởi phát một ước muốn báo đền ân đức. Tuy thường được khuyến nhủ nên xem mọi chúng sanh như mẹ mình nhưng bạn hãy áp dụng pháp quán tưởng này căn cứ theo kinh nghiệm của chính bản thân mình. Chẳng hạn như có một số người cảm thấy gần gũi với cha mình hơn. Người nào mà bạn cảm thấy thân gần và kính ngưỡng như có từ tâm nhất cần được xem đó như là đối tượng để làm mẫu chuẩn. Không có bất cứ một chúng sanh nào đã chưa từng là mẹ, là cha hoặc là quyến thuộc của ta trong quá khứ. Sự thể mà ta không nhớ hay không nhận diện được họ không đồng nghĩa là họ chưa từng làm mẹ chúng ta. Ví dụ như, trong hiện kiếp có những trường hợp mà cha mẹ và con cái bị chia cách từ khi đứa bé còn rất trẻ; những đứa con này khi lớn lên không cách gì nhận nhớ được song thân của chúng.

Đạo lý kế tiếp là tư duy đến ân đức của tất cả mọi chúng sanh. Sau khi thừa nhận rằng tất cả mọi chúng sanh khác đều như mẹ mình, hồi tưởng ân đức của bà ta, hãy lấy người mẹ ruột của chính mình làm chuẩn dụ; cách quán tu này theo kinh dạy là thù thắng nhất. Tưởng tượng mẹ bạn ở ngay trước mặt, và nghĩ rằng bà không những chỉ là mẹ bạn trong hiện đời mà còn là mẹ của bạn trong vô số kiếp quá khứ nữa. Sau đó, hãy suy nghĩ là bà đã đối đãi với bạn nhân từ như thế nào, săn sóc bảo vệ bạn như thế nào để bạn tránh khỏi hiểm nguy; và hợp tác giúp đỡ bạn ra làm sao? Đời này từ lúc bắt đầu mang thai bạn ra sao và đương trong thời kỳ thai nghén bà đã chăm lo bạn nhiều đến thế nào? Bà trông nom bạn trọn vẹn chẳng chút do dự. Vì sự an vui của bạn, bà chẳng quản khước từ mọi sở hữu và sẵn lòng dùng mọi thủ đoạn và kế sách phản luân lý để đạt thành những gì bạn cần bất chấp mọi nguy khốn xảy đến cho bà. Tình thương và tâm ý đối với con trẻ nhiều đến nỗi thà tự mình gánh chịu bệnh hoạn còn hơn để con mình đau yếu. Bạn nên nhất tâm trực chỉ quán tu về ân thâm đức trọng của bà. Trải qua cách tư duy như thế, khi bạn đối với ân đức vĩ đại của mẹ mà khởi phát niệm cảm sâu dày trước thâm ân nghĩa nặng của bà thì bạn cũng nên áp dụng phương cách này kể cả với những người đã từng đối đãi tốt đẹp với bạn như là bằng hữu và quyến thuộc. Cuối cùng có thể triển khai để bao gồm luôn cả những người trung lập. Nếu đối với những người trung lập mà bạn có thể hưng khởi niệm cảm như vậy, thì hãy chuyển luôn đến cả chính những

người thù nghịch với mình. Dần dần thì tổng nạp luôn muôn vạn chúng sanh vào trong phạm trù của sự cảm niệm ân đức của bạn.

Kế đến là pháp quán tưởng để hồi báo ân đức⁽¹⁾ cho họ. Bạn nên hiểu rằng chỉ vì tái sanh chuyển thế không ngừng nghỉ, nên chúng ta không có khả năng nhận diện được tất cả chúng sanh đều đã từng là hiền mẫu, là song thân, là quyến thuộc của ta. Giờ đây, họ không nơi che chở, không nơi nương tựa. Nếu chính mắt trông thấy họ đang bị đau khổ nhưng không ai trợ giúp, mà ta vẫn chỉ mưu cầu quyền lợi và giải thoát cá nhân thì không những ta đang hành xử rất bất công mà ta còn cực kỳ vô ân bội nghĩa. Bạn nên phát khởi tâm tình phụng hiến sâu đậm, tuyệt nhiên không lìa bỏ họ, trái lại, còn báo đền ân đức cho họ nữa. Ngay cả trên danh nghĩa thế tục, nếu người nào không báo đền ân đức mà còn hành xử chống trái lại người khác, cũng bị xem như con người tội tộ và vong ân. Huống chi một Đại Thừa hành giả làm sao có thể tuyệt nhiên ngoảnh mặt đối với sự phúc lợi và chẳng hề nghĩ suy đến việc hồi đáp ân đức của mọi loài hữu tình chúng sanh khác được?

Hãy hình dung đến mẹ bạn, một người mẹ đang bị tâm thần bất ổn, đôi mắt mù lòa không người hướng dẫn, đơn độc tiến theo hướng dốc. Bà réo gọi đứa con ruột kề cận mà bà đặt trọn niềm tin như nơi cậy nhờ duy nhất. Nếu chính đứa con đó không giúp đỡ bà thì ai sẽ là người giúp

(1) *Pháp quán tưởng để hồi báo ân đức: meditation on repaying the kindness*

đỡ bà đây? Chúng ta nên tư duy đến quan điểm này: từ vô thủy đến nay, tâm tình chúng sanh chưa từng ổn định vì họ đã từng trót làm nô lệ cho phiền não, họ đã đánh mất tuệ nhãn để nhìn ra con đường dẫn đến *Niết Bàn* và khai ngộ; và họ cũng thiếu cả sự hướng dẫn cần thiết của một vị đạo sư tinh thần. Dần dần, họ chìm đắm trong những hành vi tiêu cực để cuối cùng đưa dẫn đến sa đọa. Nếu những bà mẹ này không thể tìm được sự đỡ đần từ các con, thì còn phó thác hy vọng vào ai nữa đây? Thế hội được trách nhiệm, bạn hãy nên đáp đền nghĩa trọng tình thâm của mẹ bạn.

Điều thứ tư là quán tu *Từ Tâm*⁽¹⁾. Định nghĩa của Phật giáo đối với *Từ Tâm* là nguyện tất cả mọi hữu tình chúng sanh đều có thể hưởng thụ sự an lạc và vĩnh viễn không lìa xa an lạc. Kinh sách dạy, chỉ một sát na quán tu *Từ Tâm*, còn thắng xa công đức tích lũy từ vô số sự cúng dường cho vô lượng-chư Phật. Chính bởi pháp tu *Từ Tâm* mà Đức Phật đã đánh bại ma vương trong nỗ lực kềm giữ ngăn chặn Ngài đạt đến cứu cánh giác ngộ. Pháp quán *Từ Tâm* là một sự bảo hộ vô thượng. Sự phối hợp chân chính của pháp quán *Từ Tâm* là, tiên khởi nên bồi dưỡng *Từ Tâm* đối với chính những bằng hữu của bạn, sau đó chuyển sự chú tâm đến các người trung lập, để rồi sau rốt đến luôn cả những người thù nghịch. Dần dà bao gồm luôn tất cả các chúng sanh khác mà bạn gặp gỡ.

Thứ đến là pháp quán *Đại Bi Tâm*⁽²⁾. Có hai loại *Đại*

(1) *Quán tu Từ Tâm: meditation on love*

(2) *Tu quán Đại Bi Tâm: meditation on compassion*

Bi Tâm, một là chỉ nguyện cho tất cả chúng sanh được lìa đau khổ và loại *Đại Bi Tâm* kia thì thù thắng hơn: “*Tôi xin cầu mang trách nhiệm giúp chúng sanh thoát khổ.*” Trước tiên, bạn hãy quán tưởng đến chính song thân, bằng hữu và quyến thuộc của mình, sau đó đem sức chuyên tâm chú ý đến những người trung lập và sau rốt hướng đến cả những người thù nghịch để rồi cuối cùng mọi chúng sanh mà bạn gặp gỡ sẽ trở thành một phần của pháp quán tưởng của bạn. Việc làm này mang một ý nghĩa vô cùng trọng đại bởi vì khi bạn có thể chuyển rộng pháp quán của mình hướng về muôn vạn hàm linh thì *Đại Bi Tâm* và *Từ Tâm* của bạn sẽ trở nên nhuần thấm đến độ ngay cái giây phút mà bạn chứng kiến khổ đau thì *Đại Bi Tâm* sẽ tự khắc bộc phát. Trái lại, nếu bạn chỉ cố công tu quán *Đại Bi Tâm* và *Từ Tâm* đối với tất cả chúng sanh; nghĩ đến “*Tất Cả Chúng Sanh*” mà không trước hết phân chia họ một cách riêng rẽ; thì cái ý niệm “*Tất Cả Chúng Sanh*” sẽ cực kỳ mơ hồ và *Bi Tâm* của bạn cũng sẽ không thật sự vững mạnh kiên định. Khi vừa hội ngộ một vài cá nhân nào đó, bạn sẽ bắt đầu hoài nghi rằng là phải chăng mình đang chân thành mong muốn họ được an vui hạnh phúc. Mặt khác, nếu tuân tự bồi dưỡng *Bi Tâm*; bằng cách trước hết lựa chọn ra từng hạng người riêng rẽ và với một nỗ lực đặc biệt của sự bồi dưỡng *Từ Tâm* và *Bi Tâm* chuyên chú đến kẻ thù của bạn chính là tiêu đề khó khăn nhất; nhiên hậu tấm lòng từ ái và bi mẫn đối với tha nhân sẽ trở nên rất dễ dàng và *Đại Bi Tâm* của bạn sẽ có khả năng nhẫn chịu bất cứ trạng

huống nào mà bạn có thể gặp phải.

Trong khi thực thụ quán tưởng, bạn hãy tư duy đến những cách thức trôi lăn trong luân hồi và tất cả những hình thức dày vò khổ đau của mọi chúng sanh cũng như của chính bản thân mình. Để được thành công trong việc phát triển *Từ* và *Bi Tâm*, sự thấu hiểu và tri nhận các việc sai trái và khuyết điểm của luân hồi là điều rất trọng yếu. Nếu bạn có khả năng làm được điều ấy, bằng chính những quán sát của mình thì xuyên qua sự thể nghiệm; bạn có thể nở rộng sự thông cảm của mình đến tất cả các chúng sanh khác. Trái lại, nếu chưa tự phát khởi được tâm cầu *Xả Ly* và ý hướng gồm tởm đối với toàn bộ các kinh nghiệm trong vòng luân hồi này thì bạn không cách gì bồi dưỡng được *Bi Tâm* cả. Tâm ý *Xả Ly* là điều không thể miễn trừ được trong việc bồi dưỡng *Bi Tâm*. *Bi Tâm* và *Xả Ly* chỉ khác nhau ở đối tượng: *Xả Ly* thì chuyên nhắm đến chính tự thân của bạn, đó là ước nguyện "*chỉ có mình*" được giải thoát. *Bi Tâm* thì trực nhắm đến các loài chúng sanh khác, đó là ước nguyện "*muôn loài*" được giải thoát.

Quả thật rất quan trọng để điều nghiên và thông hiểu được nhiều hình thức khổ đau. Nhờ gạt hái được một kiến thức rộng lớn bằng cách đọc tụng và nghiên ngẫm kinh điển; bạn nên suy gẫm về các sai trái và khiếm khuyết của vòng luân hồi sinh tử cùng thể thức mà các loài chúng sanh đã trôi lăn trong chuỗi xích chuyền phản ứng này. Ví dụ như, trong các phòng thí nghiệm khoa học, các bộ phận của heo đã bị dày xéo bởi đủ loại máy móc dụng

cụ. Để tìm hiểu cách thức hoạt động của một bộ óc, các khoa học gia đã dùng động vật để thí nghiệm. Quả thật là một chuyện kỳ quái bởi vì mục tiêu chánh yếu của họ là giúp kéo dài đời sống của nhân loại. Đây là một mục đích cao thượng trong một khía cạnh nhưng cũng đồng thời rất khó biện giải được. Dẫu rằng họ có thể dùng thuốc mê để trấn định; nhưng các khoa học gia đã thực hiện các cuộc thí nghiệm kể trên bất kể lòng từ bi và trắc ẩn đối với thú vật. Tại Tây phương, có những đoàn thể chống đối những cách đối xử với thú vật như thế không phải vì tinh thần tôn giáo mà do vì thái độ bi thương đối với các loài cầm thú. Tôi đặc biệt tán đồng nỗ lực này.

Lúc khởi đầu có thể hoàn toàn khó khăn để phát khởi bất luận kinh nghiệm bi thương nào đối với tất cả chúng sanh; nhưng một khi đã bắt đầu sanh khởi được rồi thì nó sẽ trở nên kiên định, chân thật và không thể lay chuyển được bởi vì nó đã được đặt để trên một nền tảng tri thức và lý tính vững chắc. Nếu bạn có được kinh nghiệm *Bi Tâm* nào rồi, điều hết sức trọng yếu là hãy nỗ lực quân bình hóa bằng cách củng cố nó với những lý giải và sự hiểu biết rộng lớn của bạn. Chỉ thuần túy dựa dẫm trên một vài hình thái trực giác đơn thuần nào đó không thôi thì quả thật khó tin cậy. Bởi vì sẽ có nguy cơ là các loại kinh nghiệm ấy sẽ tan biến với không một dấu vết nào lưu lại. Điều này đúng không phải chỉ đối với pháp quán *Bi Tâm* và *Từ Tâm* mà còn đúng đối với tất cả các pháp tu khác nữa.

Do nhờ vào phương pháp thiền quán và pháp tu trầm

mặc tư duy một cách liên lý, mà niệm bi cảm của bạn đối với muôn vạn hàm linh sẽ trở nên nồng nàn mãnh liệt, như tình thương yêu của một hiền mẫu đối với đứa con độc nhất khi chứng kiến nó quằn quại vì bệnh hoạn. Sự khổ sâu của con trẻ sẽ tạo nên âu lo và đau đớn cho bà, để rồi ngày cũng như đêm, bà sẽ đương nhiên nguyện ước cho cậu ta hoặc cô ta chóng được khỏe mạnh. Nếu thái độ của bạn đối với các chúng sanh khác cũng giống như thế, thì bất luận là họ có liên quan đến bạn hay không; bạn đều có thể khởi phát một tâm từ bi bình đẳng mãnh liệt, không chút thiên vị ngay cái thời khắc mà bạn chứng kiến được bất cứ khổ đau nào của họ. Và đó là dấu hiệu đã đạt đến, đã phát triển được *Tâm Đại Bi*. Điều này áp dụng cả luôn cho *Từ Tâm*. *Từ Tâm* và *Đại Bi Tâm* như thế, sẽ tự nhiên đưa dẫn đến, không cần bất cứ cố gắng nào, một thái độ thù thắng hơn nhằm gánh vác lên chính đôi vai của mình trách nhiệm mưu cầu phúc lợi cho quần sanh, để rồi dần dà sẽ dẫn đưa đến cứu cánh liễu ngộ của ý nguyện chứng đắc.

Trong khi tu quán hồi báo ân đức, bạn đã tư duy đến đại ân đức sâu dày của một "*bà mẹ chúng sanh*" và tư duy đến một sự cần thiết là phải tạo niềm an vui hạnh phúc cho muôn loài. Ở đây, sự quan ngại căn để, đó là vấn đề bồi dưỡng một niệm cảm thâm sâu về trách vụ mưu cầu phúc lợi, cùng gánh vác nhiệm vụ cứu khổ ban vui cho tất cả chúng sanh. Xuyên qua cuộc sống và các sinh hoạt bình nhật, khi cơ duyên đưa đến, bạn hãy tức khắc nắm bắt cơ hội để huấn luyện pháp quán tu này. Chỉ

có lúc đó bạn mới có thể khởi sự hy vọng thăng tiến liễu ngộ. Vị luận sư Ấn Độ Chandragomin (thế kỷ thứ 6 C.E.) đã nói: “*Kỳ vọng để thay đổi chất vị của một trái rất chua bằng cách pha thêm một hoặc hai giọt đường, đó là ngu xuẩn.*” Cùng thế ấy, ta không thể mong cầu hoán chuyển ngay tức khắc hương vị tâm linh đã bị ô nhiễm bởi chất chua phiền não thành hảo vị ngọt ngào *Bồ Đề Tâm* và *Đại Bi Tâm* chỉ với một hay hai lần quán tu. Nhẫn chịu tinh tấn và miên mật liên lý chính là điều tối ư trọng yếu.

Giai đoạn cuối cùng là phát *Bồ Đề Tâm* chân chánh, đó là một tâm nguyện được khai ngộ vì mục đích lợi tha. Vì thế bạn không nên hài lòng thỏa mãn chỉ vì đã tri hiểu được tầm mức quan trọng của sự khai ngộ nhằm phụng sự chúng sanh này. Không thể nào đạt đến mục tiêu cứu cánh được nếu không đạt được sự thành tựu cảnh giới *Nhất Thiết Chứng Trí* của quả vị Phật; mà do từ nơi đó bạn có thể mang sự lợi ích tuyệt đối đến cho muôn loài. Đối với cảnh giới khai ngộ, bạn nên phát khởi một niềm tin sâu dầy thiết tha vô tận từ nơi đáy lòng, và chính điều đó sẽ dẫn đưa đến một ước nguyện khao khát được chứng đắc. Thông thường mà nói; có rất nhiều điều kiện nhân duyên để vun xới *Bồ Đề Tâm* nhưng trọng yếu nhất trong tất cả các thứ ấy vẫn là *Đại Bi Tâm*.

Ta nên tri hiểu rằng mục đích để được sinh ra trong thế giới này là nhằm giúp ích quần sanh. Nếu không thể làm được điều ấy thì ít nhất ta cũng không nên hãm hại các chúng sanh khác. Ngay cả những người từng phản đối tôn giáo, vẫn tán dương thái độ vị tha từ ái. Dù trên mặt tư

tưởng, người Trung Cộng thường bài xích tôn giáo nhưng họ cũng bàn thảo đến ước muốn xây dựng phúc lạc cho đám đông quần chúng. Nếu những người này thực sự có thái độ vị tha từ ái thì họ có thể chu toàn ước nguyện của một chủ nghĩa xã hội hoàn thiện hoàn mỹ. Ngược lại, nếu cứ tiếp tục sử dụng những chính sách bạo động để củng cố tập quyền chuyên chế thì nguyện vọng của họ không sao thực hiện được. Mỗi quốc gia đều có những thể chế chính trị khác nhau, nhưng phần lớn mọi xã hội đều có một nhân tố cơ bản là thái độ lợi tha – đó là ước nguyện nỗ lực vì người, vì sự phúc lạc của nhân dân đại đồng. Thái độ lợi tha là gốc rễ của mọi an vui hạnh phúc ngay chính trong cộng đồng nhân loại. Mọi tôn giáo chánh yếu trên hoàn cầu đều khích lệ bồi dưỡng tâm thái lợi tha mặc dù hệ thống triết học có khác nhau. Một cách ngắn gọn, nếu bồi dưỡng được thái độ lợi tha, nó không chỉ giúp cống hiến cho bạn một nội tâm an tịnh mà còn gây tạo được một môi trường bình yên chung quanh bạn nữa. Đó là một trong những kết quả thực tiễn mà bạn có thể thấy được. Mục tiêu cứu cánh khi bồi dưỡng thái độ lợi tha, là thành tựu chứng ngộ ngộ hầu đáp ứng viên mãn và thỏa đáng mọi nguyện vọng của chúng sanh. Vì thế, đối với tính cách trọng yếu của việc bồi dưỡng *Bồ Đề Tâm*, Đức Phật không chỉ lưu lại như một lời khuyên dạy giản đơn; ngài còn đã đồng thời chỉ bày các loại kỹ xảo và phương pháp mà do nhờ vào đấy chúng ta có thể hưng phát một tâm nguyện lợi tha như trên.

Một khi đã thác sanh trong thế giới này rồi, ngày nào

còn làm người thì ngày đó sự sinh tồn của chúng ta còn tùy thuộc vào nhiều chúng sanh khác nữa. Chúng ta không thể đơn độc sinh tồn. Đó là bản tính của loài người. Do đó, chúng ta nên trợ giúp các đồng loại của chúng ta và giúp họ với được thân khổ và tâm khổ. Đây là phương thức đứng đắn để tiếp xử với những người đồng loại của ta. Côn trùng như các loài ong kiến chẳng hề có một thể chế giáo dục gì cả; tuy nhiên trên thực tế, vì phải nương tựa lẫn nhau để sinh tồn nên dẫu có thiện cảm hay *Bi Tâm* mãnh liệt hay không chúng vẫn giúp đỡ nhau. Khi kiến tìm được mẩu bánh mì nào lớn thì chúng giúp nhau vận chuyển. Loài người cũng cần nương tựa vào đồng loại để sinh tồn nhưng lại không cư xử với nhau như người đồng chủng. Tất cả loài người đều có khuynh hướng tự nhiên ham sướng tránh khổ. Nghĩ đến điều này quả tình tối trọng yếu để bồi dưỡng một thái độ lợi tha nhằm giúp đỡ quần sanh.

Chúng ta đã mang được thân người trong kiếp sống này. Làm cho nó đượm đầy ý nghĩa hay không là hoàn toàn tùy thuộc vào chính tâm thái của ta. Nếu lựa chọn một thái độ bất chính nhưng lại phô bày một vẻ mặt ân cần lương thiện thì chúng ta đang lầm lẫn rồi vậy. Nếu cứu mang thái độ lợi tha và cư xử với quần sanh như thể họ xứng đáng được đối đãi như vậy; thì sự an lạc của chính chúng ta sẽ được bảo đảm như một kết quả tất yếu trong việc mưu cầu phúc lạc cho tha nhân. Khi chúng ta hưởng thụ an lạc; nên vui mừng hoan hỷ vì đây là kết quả hành thiện từ đời quá khứ. Đồng thời, nên đem phước

báo này hồi hướng cho khắp tất cả chúng sanh trong niêm kỳ vọng là họ cũng được thọ hưởng niềm an vui này. Nếu chúng ta bị khổ, nên tri nhận rằng đây là kết quả ác nghiệp tạo tác của ta từ đời quá khứ; vì thế, nên phát nguyện: xuyên qua các kinh nghiệm khổ đau này ta ước mong sao cho tất cả những khổ đau ách nạn mà các chúng sanh phải nhẫn chịu có thể tiêu trừ được. Thệ nguyện rằng dù có được giác ngộ hay không, bạn vẫn sẽ nỗ lực mưu cầu phước lạc cho mọi loài chúng sanh. Một khi đã thọ nhận được các huấn chỉ về phương pháp khắc phục các thái độ xem tự ngã như trung tâm điểm rồi thì bạn có thể chết không chút hối tiếc. Khi giảng giải phương pháp ngưỡng cầu của tôi để phát khởi nguyện vọng giác ngộ này thì tôi cảm thấy rất may mắn có phước báo được làm như vậy. Miệng lưỡi tôi đã phụng sự cho tiêu đích của nó rồi. Thính chúng và độc giả nên hoan hỷ với đại phước báo được trở nên quen thuộc với những giáo pháp bất khả tư nghị như vậy, mà sự tu hành sẽ cống hiến những ân huệ to lớn cho cả hiện tại lẫn vị lai.

Tu Tâm Bồ Đề là một điều không thể thiếu được đối với những ai ngưỡng cầu thành tựu được quả vị giác ngộ. Tất cả Chư Phật, Bồ Tát quá khứ đều nhờ bồi dưỡng thái độ lợi tha này mà thành đạt sự liễu ngộ cao thâm. Một vài nhà tư tưởng học đã đánh mất tính tương thông hợp lý này theo dòng thời gian.

Chư Phật đã khai thị rằng sinh mạng là vật sở hữu đáng trân quý nhất của ta và hãy xem sinh mạng kẻ khác còn quan trọng và quý giá hơn cả chính sinh mạng của

mình. Thông điệp và lời huấn thị này vẫn muôn thuở giữ được sự tức lý của nó. Trong thời buổi cận đại ngày nay, với hiểm họa to lớn là thế giới sẽ bị hoàn toàn hủy diệt; chúng ta phát hiện rằng thông điệp của Đức Thế Tôn càng ngày càng hữu lý hơn.

Một pháp tu khác nhằm phát triển lòng hy cầu vị tha đạt được toàn giác, là pháp tu *Tự Tha Bình Đẳng*⁽¹⁾ và *Tự Tha Tương Hoán*⁽²⁾. Giai đoạn đầu tiên của pháp tu này là tri nhận những ưu và khuyết điểm của *Tự Tha Tương Hoán*. Tất cả những phẩm chất ưu việt của vạn hữu vũ trụ đều là hoa trái của sự trân tiết phúc lợi của tha nhân; và tất cả mọi thất bại, hoang mang, khổ nạn đều là sản phẩm và hậu quả của những tâm thái vị kỷ. Tuy nhiên, *Tự Tha Tương Hoán* có là điều khả thi chăng? Kinh nghiệm chứng thực rằng: ta có thể thay đổi thái độ đối với một vài hạng người nào mà trước kia ta từng cự tuyệt và kinh sợ; rằng ta có thể thay đổi thái độ một khi ta tiếp cận với họ hơn và thông hiểu họ hơn.

Tự Tha Tương Hoán không có nghĩa là bản thân ta thay đổi thành người khác mà đó là cách thức đối đãi đặt địa vị hoàn cảnh của mình vào hoàn cảnh và tâm trạng của người khác, để có thể cảm thông với họ một cách tự nhiên trong nỗ lực mang lại niềm hạnh phúc an vui cho tha nhân thay vì cho chính bản thân mình.

(1) *Tự Tha Bình Đẳng*: *Equalizing self and others*: mình và người đều bình đẳng

(2) *Tự Tha Tương Hoán*: *Exchanging of self and others*: đặt mình vào hoàn cảnh tâm trạng người khác để có thể hiểu được sự khổ đau của họ nhằm cứu mang trách nhiệm cứu độ

Có hai chương duyên chánh yếu khi khai triển một thái độ như vậy. Thứ nhất là phân biệt ta và tha nhân một cách mãnh liệt; xem ta và tha nhân như hoàn toàn độc lập và riêng rẽ. Kỳ thật, mình và người đều quan hệ với nhau giống như “*bên này núi*” và “*bên kia núi*” vậy. Theo nhãn quan của tôi, thì tôi chính là mình còn bạn là kẻ khác; nhưng đối với nhãn quan của bạn thì bạn chính là mình còn tôi là kẻ khác. Chúng ta đều có chung một cảm giác thờ ơ lãnh đạm bởi vì ta cảm nhận hạnh phúc và khổ lụy của người không phải là vấn đề có can dự gì đến ta. Thế thì, ta cần phải nhớ nghĩ đến một vài người mà ta xem rất thân thương, như quyến thuộc của ta chẳng hạn. Cho dù thân bằng quyến thuộc của bạn không phải là bạn nhưng mọi khổ vui mà họ gặp đều có tác hưởng đến bạn. Lại nữa, dù trên thực tế, thân thể của ta bao gồm nhiều phần – đầu, tay, chân – nhưng ta vẫn cư xử với chính thân thể ta, một sự tổng hợp của nhiều cơ phận đều rất quý giá. Cùng thế ấy, ta nên thẩm xét về những gì đã liên kết chúng ta lại; một đặc chất cộng hữu mà vạn vạn chúng sanh như chính tự thân chúng ta đang cùng nhau san sẻ; đó là ý nguyện tự nhiên – mong được an lạc và xa lánh sự khổ đau. Chúng ta xưng tôn kẻ nào đã vì phúc lạc của tha nhân mà hy sinh cuộc đời họ là người cao thượng; nhưng ta lại cho rằng điên rồ khi hy sinh mười người để cứu lấy một người. Điều này không có gì liên hệ đến tín ngưỡng cả, nó chỉ giản đơn là một giải đáp có tính cách nhân bản thôi. Do vậy; xả bỏ quyền hạn, lợi lộc và ưu tiên của dăm ba người cho sự phúc lạc của nhiều người

là hợp cách và công bằng. Đó là những gì Đức Thế Tôn đã tuyên dạy: *“Xả bỏ những ưu tiên và đặc quyền của một cá thể cho sự an sinh của chúng sanh đại đồng nhiều bất tận, nhiều tựa hư không, là hợp cách và công bằng.”*

Khi nỗ lực thực hành pháp tu *Tự Tha Tương Hoán*; chúng ta sẽ phải đương đầu với một sức kháng cự kịch liệt xuất phát từ chính khuynh hướng tự nhiên của bản thân và thái độ xem tự ngã như là trung tâm điểm. Khắc phục được chúng là điều tối trọng yếu. *“Khổ sướng của người khác không có gì liên hệ đến tôi; và vì thế, tôi chẳng cần làm gì cho ai cả;”* loại quan niệm này là một chướng ngại to lớn đáng kể. Tuy nhiên, ta nên tư duy rằng: dẫu cho con người của chúng ta trong hiện tại sẽ không giống như con người của chúng ta trong hai mươi năm sau; nhưng quả là điên rồ nếu ta không quan hoài đến cái con người mà ta sẽ trở thành trong tương lai; và cũng quả là điên rồ nếu chỉ chuyên làm những điều sẽ mang đau khổ đến cho mình trong tương lai. Ta cũng nên tư duy rằng: khi đạp phải gai nhọn, chân bị thương; dẫu rằng tay không đau, nhưng một trong hai tay liền lập tức tháo gỡ chiếc gai kia ngay. Chỉ vì tập quán lâu ngày quen thuộc mà ta ôm giữ chấp chặt với tự thân, để rồi cho rằng bất cứ thứ gì liên hệ đến tự thân mình cũng đều như là những việc vô cùng quý giá và hết sức trân trọng. Nhưng xuyên qua một tập thói quen thuộc kiên trì; ta có thể hưng khởi một thái độ trân tiết phước lợi của tha nhân cũng mạnh mẽ không khác trân tiết phước lợi của chính mình. Dẫu ta đã từng nỗ lực từ vô thủy kiếp đến nay để đạt được an

vui, thoát được khổ sâu; nhưng thái độ lấy tự ngã làm trung tâm điểm đã khiến xui ta trải qua những đau đớn khôn lường. Nếu ở một thời khắc nào trong quá khứ mà ta có thể thay đổi thái độ này; ta đã từng trân quý sự phúc lợi của người thay vì sự phúc lợi của ta, và còn nỗ lực vì sự an lạc của họ nữa thì giờ đây có lẽ ta đã thành tựu được cứu cánh Phật quả rồi.

Vì thế, chúng ta nên quyết định: *“Bắt đầu từ nay, tôi sẽ phụng hiến chính mình, bao gồm cả thể xác mình cho sự phúc lợi của tha nhân. Bắt đầu từ nay, tôi sẽ không làm việc chỉ vì niềm an lạc của tự thân, mà hơn thế nữa là vì niềm an lạc của tha nhân. Bắt đầu từ nay, muôn người đều như sư trưởng của tôi, thân xác tôi sẽ tuân phục và nhận lãnh mệnh lệnh của người thay vì của chính mình.”* Tư duy về những bất lợi và tổn hại vĩ đại của thái độ vị kỷ; bạn hãy phát khởi một quyết tâm đồng mãnh, nói với chính thái độ trân quý tự ngã của mình rằng: *“Sự khống chế nội tâm tôi của bạn chỉ còn là một tiêu đề của quá khứ. Kể từ nay trở đi, tôi sẽ không tuân vâng theo mệnh lệnh của bạn nữa. Các phương thức bất chánh của bạn chỉ gây tạo thương tổn to lớn cho tôi thôi. Kể từ nay trở đi, đừng giả vờ phục vụ cho chính niềm an vui của tôi nữa bởi vì tôi đã tri hiểu được rằng bạn chính là kẻ thù lớn và là cội nguồn của mọi rắc trở và khổ lụy cho tôi. Nếu tôi không từ bỏ bạn để phục vụ tha nhân; bạn lại một lần nữa nhận chìm tôi xuống những khổ đau của chuyển sanh bất hạnh.”* Nên hiểu rằng thái độ lấy tự ngã làm trung tâm điểm là cội nguồn của tất cả “khổ” còn quan hoài đến tha

nhân là cội nguồn của tất cả “*an lạc*” và “*mỹ đức*”.

Nếu bạn gặp mười kẻ hành khất nghèo khổ ngang nhau, rồi phân biệt họ, quyết định người này xứng đáng được giúp đỡ hơn người kia, thì đây là điều sai lầm. Nếu có mười người bệnh tương đương với nhau thì quả không hợp lý nếu bắt đầu phân biệt người này với người kia. Cùng thế ấy, với tất cả chúng sanh, bạn nên phát triển thái độ bình đẳng đối với những ai đang đau khổ hay đối với những ai sắp chịu khổ. Những chúng sanh này đã từng thi ân nhiều vô hạn đối với bạn trong quá khứ. Đứng trên quan điểm tôn giáo mà nói, cho dù kẻ thù nghịch cũng vẫn nhân từ, bởi vì họ khiến bạn có cơ hội tu hạnh nhân nhục. Tất cả chúng ta đều có một bản chất như nhau, đều kham chịu chung cùng vận mệnh thì không lý do gì phải phản kháng và bất thiện cảm với nhau. Chư Phật chỉ xem phiền não như là khuyết điểm nên trừ khử; các ngài không phân biệt, kỳ thị các chúng sanh đang bị vây phủ bởi phiền não mà cứu độ một vài người và bỏ mặc một vài người khác. Nếu vài chúng sanh thật sự có bản chất xấu ác thì chư Phật sẽ thấy điều này và từ bỏ những loại người như vậy. Nhưng vì các ngài liễu tri được bản chất thực tại giới như là nó đang hiện hữu nên không hành xử theo cách này; vì thế, ta có thể kết luận rằng sự xấu ác là một phiền não đoản kỳ có thể thanh trừ được. Kinh sách đã dạy rằng: nếu chư Phật bị thúc ké bởi hai người, một người thì công kích ngài bằng vũ khí còn người kia thì dùng dầu để thoa dịu ngài đi chẳng nữa thì ngài cũng chẳng hề thiên vị người này hơn kẻ kia.

Do vậy, trong ý niệm tột cùng nhất, thù và bạn không còn hiện diện. Điều này không có nghĩa là không có người đôi khi giúp ta và không có kẻ khác thì đôi lần hãm hại ta. Những gì ta lưu tâm đến nơi đây là tìm cách để chế phục các tình cảm nghiêng ngã của ta. Hãy tư duy đến mối liên hệ giữa bạn và thù, ngõ hầu giảm bớt mối dây ràng buộc của các phản ứng có tính cách tình cảm. Thế là ta có thể dễ dàng nhận diện được những ưu điểm to tát của sự trân quý tha nhân – đó là cửa ngõ thành tựu mọi phẩm đức cao thượng. Ta sẽ từ đây, hẳn nhiên nguyện cầu phục vụ cho tha nhân và sự lãnh đạm mà trước kia ta đã đối xử với họ có thể giờ đây được ứng dụng cho chính sự tự lợi của ta. Niệm cảm luyện chấp mãnh liệt một cách bình thường đối với sự phúc lạc của bản thân ta xưa kia có thể hiện nay được chuyển hướng cho sự phúc lạc của mọi người.

Nếu tư khảo tỉ mỉ, bạn có thể tri hiểu rằng thành tựu được sự chứng ngộ cho bản thân mình cũng còn tùy thuộc vào người khác rất nhiều. Không có sự tu hành tam học Giới, Định, Huệ; ta không cách nào đạt đến *Niết Bàn*. Tu tập Tam Học bắt đầu bằng trì giới, ví như phát thệ không sát sanh. Nếu không có các chúng sanh khác hiện diện, làm sao ta có thể kềm hãm tâm sát sanh chứ? Tất cả những phương cách tu hành này đều tùy thuộc vào sự đóng góp của kẻ khác. Tóm gọn lại, ngay từ khởi thủy thai nghén đến nay, chúng ta đã trọn vẹn nương dựa vào ân đức và sự đóng góp của kẻ khác. Người Tây Tạng không thể vui hưởng được món trà Tây Tạng mà không

có sự đóng góp của các loài động vật như bò cái. Sữa vốn là quyền hưởng thụ đương nhiên của bò con nhưng ta đã lấy đi và dùng làm bơ. Nếu không có sự đóng góp từ các chúng sanh khác thì chúng ta sẽ không có các vật dụng này. Điều này cũng đúng luôn đối với nơi trú ẩn, đối với thực phẩm và đặc biệt đối với danh vị. Trong xã hội hiện đại, không ai có thể trở nên danh tiếng nếu không hề có những sinh hoạt của các ký giả. Dù cho có hô to hét lớn, một người cũng không thể trở nên nổi danh được bằng thể thức như thế.

Ta phát hiện rằng sự nhất thiết tồn tại của ta là một điều gì nương dựa vào tha nhân. Điều này chẳng những đúng đối với thế tục, mà nó cũng còn đúng đối với Bồ Đề đạo: vạn pháp đều tùy thuộc vào sự đóng góp và ân đức của người khác. Cho nên, nếu nương theo những mối ranh như vậy mà tư duy, thì sự hồi tưởng ân đức của muôn loài sẽ có một kích thước rộng rãi hơn. Tôi thường lưu ý rằng nếu bạn muốn ích kỷ, bạn hãy nên thực hành nó theo một phương pháp khôn ngoan. Phương pháp tự tư ích kỷ mê mờ là cách thức ta đã mãi miết làm, chỉ mưu tìm an lạc cho chính tự thân và tiến trình trở nên càng ngày càng bi đát khốn khổ hơn. Phương pháp tự tư ích kỷ thông minh là phục vụ cho sự phúc lợi của quần sanh; bởi vì bạn sẽ được thành Phật ngay chính trong quá trình thực hiện ấy.

Nhằm vĩnh viễn không lìa xa nguyện vọng được thành Phật để mang lợi ích đến cho tha nhân kể cả ở kiếp vị lai, ta cần phải kiên trì với một vài huấn tập nào đó. Một

cách cụ thể rõ ràng, ta nên từ bỏ bốn hành vi tiêu cực xấu ác và hành trì bốn Thiện Hành liên quan đến sự huấn tập này. Hành vi xấu ác thứ nhất là phỉnh gạt vị đạo sư tinh thần của bạn, đặc biệt là nói dối. Hành vi trái nghịch thứ hai là gây cho một vị tu hành nào đó khởi niệm hối tiếc trong khi vị này nguyên trước kia không hề hối tiếc về các thiện hành quá khứ của vị ấy, chỉ vì ngôn ngữ của bạn. Hành vi xấu ác thứ ba là lăng nhục Bồ Tát, đó là những vị đã từng hưng khởi *Bồ Đề Tâm*; bằng cách bôi nhọ và nhục mạ các vị ấy. Chúng ta có khuynh hướng dễ phạm vào hành vi xấu ác này bởi vì quả tình rất khó để bảo rằng ai là Bồ Tát và ai không phải là Bồ Tát. Chúng ta nên tối cẩn tắc để tránh phạm vào điều này. Kinh Đại Bát Nhã⁽¹⁾ giải thích tầm mức nghiêm trọng của sự phẫn nộ. Nếu phát hiện bạn đã lỡ giận dữ đối với một vị Bồ Tát; hãy tức khắc sám hối và dần bước trong nhiều phương thức để thanh tịnh hóa ác nghiệp của bạn bằng cách cương quyết rằng: điều tối quan trọng là ta sẽ mãi mãi tránh không tái phạm vào điều lỗi lầm này nữa. Tảng đá chướng ngại lớn nhất trong việc bồi dưỡng tâm đại bi và nguyện vọng giác ngộ là niệm sân hận tha nhân. Hành vi xấu ác thứ tư là phỉnh gạt kẻ khác một cách vô lương tâm; đặc biệt là che đậy lỗi lầm của bạn và giả vờ như đã đạt được liễu ngộ cao thâm rồi.

Bốn Thiện Hành là bốn việc trái ngược với các điều kể trên. Điều thứ nhất là không bao giờ nói dối với bất cứ chúng sanh nào. Có vài trường hợp ngoại lệ mà có thể

(1) *Kinh Đại Bát Nhã: The perfection of wisdom sutra.*

bạn phải nói dối, nhằm hộ trì Phật pháp hoặc bảo hộ người khác. Ngoại trừ điều này ra, bạn nên tránh nói dối đối với bất cứ ai. Thiện Hành thứ hai là chánh trực và thứ ba là tán thán và kính ngưỡng Bồ Tát, là những vị đã không ngừng phục vụ quần sanh. Một lần nữa, quả thật rất khó phán đoán ai là Bồ Tát và ai không phải là Bồ Tát; vì thế, an toàn hơn cả là nên hưng phát kính ý mạnh mẽ đối với tất cả chúng sanh; luôn luôn tôn vinh và ngợi khen phẩm cách cao quý của họ. Thiện Hành thứ tư là cố sự tha nhân hãy nỗ lực nhằm tựu thành Phật quả, một quả vị đại giác viên mãn. □

CHƯƠNG 10

BỒ TÁT HẠNH



Dù chỉ là một khởi niệm trong khía cạnh hy cầu của *Bồ Đề Tâm* và trong tự thể của một Thiện Hành không thôi cũng đã rất vượt thường; nhưng, chỉ có thể thôi sẽ không vẹn toàn nổi tiêu đích viên mãn Phật quả. Mà trọng yếu là hãy dần bước tu *Bồ Tát Hạnh*. Những hành vi này gọi là Lục Ba La Mật⁽¹⁾, kết hợp phương tiện và trí huệ, kiến tạo nên một chánh đạo chủ yếu và bao quát hướng đến giác ngộ. Chính Đức Phật đã từng dạy rằng: Bồ Tát sở dĩ xả bỏ được mọi phiền não là nhờ sức mạnh của Trí Huệ, nhưng các ngài miên viễn chẳng lìa bỏ chúng sanh là nhờ vào sức mạnh của phương tiện thiện xảo Từ Bi. Cả hai phương diện trên đây của Bồ Đề Đạo không bao giờ nên tách rời biệt lập mà cần phải luôn luôn liên kết lẫn nhau. Toàn bộ quá trình tu tập của Bồ Tát được phân hạng thành lục độ Ba La Mật: Bố Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định và Trí Huệ.

Nhằm viên mãn nguyện vọng của tha nhân, tu hạnh Bố Thí là điều rất quan trọng và hạnh Bố Thí tự nó cần phải được tôi luyện thêm bằng cách trì giới thanh tịnh để tránh hãm hại kẻ khác. Sự trì giới cần phải được hoàn mãn bằng hạnh nhẫn nhục, bởi vì bạn cần phải kham nhẫn nổi những hãm hại đến với bạn từ phía ngoại nhân.

(1) *Lục Ba La Mật/Lục độ: the six perfections.*

Bạn cần phải đồng mãnh tinh tấn để tu các hạnh nguyện như vậy. Sự tu hành của bạn cũng sẽ không được cương cứng nếu thiếu Định lực. Và nếu không có trí tuệ để tri hiểu tường tận tự tánh của vạn pháp, (bản chất của mọi hiện tượng) thì bạn sẽ không có khả năng dẫn đạo tha nhân một cách chân xác trên lộ trình hướng đến giác ngộ viên mãn. Bây giờ, tôi sẽ giảng giải chi tiết về Lục Ba La Mật.

Bố Thí

Bố thí là một tâm thái thiết tha ban phát với không một mảy may rít rắm bỏn xẻn các tài hữu, thân mạng, công đức của chính mình v.v...Bạn bố thí chính những sở hữu giàu sang, và ngay cả công đức tích lũy từ hạnh bố thí của mình cũng cần phải mang ra hồi hướng cho sự phước lợi của tha nhân. Bố thí Ba La Mật không tùy thuộc vào sự nhỏ tận gốc rễ cảnh trạng nghèo cùng khổ khó của tất cả chúng sanh; mà là một loại phát triển cứu cánh của thái độ vị tha quảng đại. Kinh điển đề cập tánh cách quan trọng của sự bồi dưỡng ý niệm bố thí, đặc biệt là bố thí thân thể mình cho người. Thân xác chính nó đầy dẫy tội lỗi và khuyết tật; nhưng với cái thể xác này, bạn có thể dùng nó để hoàn tất mục đích to lớn là giúp ích kẻ khác thay vì chỉ chiếm hữu nó. Và điều này cũng áp dụng luôn cho các tài vật của bạn. Nếu bạn chiếm chặt tài vật tùy thân, bạn sẽ tích lũy nhiều ác nghiệp hơn do vì bỏn xẻn keo kiệt. Nhưng nếu hiến tặng cho người các sở hữu của bạn, chúng sẽ phục vụ mục đích của nó

và đồng thời gia tăng hạnh nguyện bố thí của bạn. Công đức lành do hạnh ban phát cho kẻ khác cũng nên được mang ra hồi hướng cho họ tất cả. Kinh điển dạy rằng: nếu tu hạnh bố thí như vậy, xả bỏ tài hữu, thân xác và xả bỏ luôn cả những thiện hành đã tích lũy thì công đức tích tập sẽ rất vĩ đại. Vì thế, không nên chiếm chặt các vật sở hữu, hoặc cũng không nên cật lực để dành dụm tích trữ càng ngày càng nhiều; bởi vì mọi sở hữu đều sẽ minh chứng là một chướng duyên cho hạnh tu bố thí. Đức Phật đã xả bỏ mọi sở hữu và vật tùy thân cho sự ích lợi của muôn loài và Ngài đã đạt được cứu cánh giác ngộ. Hiểu rõ được sự chiếm hữu là hoài công uổng phí; bạn hãy cố gắng gia tăng niệm cảm quảng đại vị tha của mình và ứng nghiệm bằng cách ban phát các tài vật của mình cho tha nhân. Kẻ đã tri hiểu được sự vô ích của lòng chiếm hữu mà xả bỏ mọi sở hữu của mình do ý nguyện thanh tịnh muốn giúp đỡ người khác, được gọi là một Bồ Tát. Kinh điển dạy rằng: do bởi bạn đã từng dâng hiến thân mạng, sở hữu và luôn cả các công đức tích lũy cho sự phúc lợi của tha nhân, nên khi cần sử dụng đến chúng; bạn hãy làm với một tâm thái vay mượn chúng từ người và làm như vậy cũng vì lợi ích cho người.

Khi tu hạnh bố thí, nguyện ước giác ngộ một cách vững chắc và kiên định cần nên là động cơ thúc đẩy của bạn. Bất cứ điều gì hiến tặng cần phải nhằm mục đích lợi lạc quần sanh. Tu hạnh bố thí cần phải được hành trì với một phương cách khéo léo nhắm đến sự phúc lạc của tha nhân; đó là, liễu tri rằng; tận cùng rồi thì không có tự ngã

ban phát hoặc tự ngã nhận lấy. Tu hạnh bố thí cần phải được ban phát vì phúc lợi cho người; nhưng nó cũng đồng thời cần phải được hỷ cúng với điều được gọi là Thanh Tịnh Thù Thắng⁽¹⁾ có nghĩa là năm loại hạnh nguyện Ba La Mật kia cũng đồng thời cần phải được hiện diện. Chẳng hạn như, khi hiến cúng Phật pháp cho người, bạn nên trì giới để tránh rơi vào tâm thái tự kỷ và đồng lúc bạn cũng cần phải nhẫn nhục để kham chịu mọi gian khổ chướng duyên trên suốt lộ trình tu hành. Có ba loại bố thí: bố thí Pháp; Vô Úy thí – bố thí sự che chở hoặc ban phát sự không sợ hãi; và Tài thí.

Mục tiêu mà bạn tu hạnh bố thí là ý nguyện đạt đến toàn giác vì phúc lạc của muôn vạn hàm linh. Khi thật sự dẫn thân vào việc bố thí, thì tâm thái của bạn đối với người nhận của bạn phát không nên là một tâm thái trắc ẩn thương cảm. Bạn hãy trông thấy nơi họ như là một lạch nguồn Đại Ân Sủng đang phụng hiến vào tiến trình tu đạo của mình. Dù rằng bạn không nên kỳ thị phân biệt, nhưng bạn cần phải chú tâm đặc biệt đến những kẻ thiếu thốn vật chất và đến những kẻ đang chịu nhiều khổ đau. Tóm gọn lại, bất cứ khi nào tu hạnh bố thí thì bạn cũng nên luôn luôn nhìn thấy và đề cập đến các ưu điểm của người, và hãy tuyệt nhiên không nói lỗi của người. Tâm thái của bạn không nên bị ảnh hưởng bởi lòng mong muốn được tưởng thưởng hoặc danh thơm hoặc với lòng hy vọng được đền trả. Và sau khi cho rồi, bạn chớ bao giờ

(1) *Thanh Tịnh Thù Thắng: sublime purity*

ôm lòng tiếc nuối là bạn đã bị tổn hao tài vật. Hãy nỗ lực thăng hoa niềm hỷ lạc trong hạnh bố thí, và hãy tuyệt nhiên không thối lui trước những trạng huống mà có thể bạn phải thật sự đích thân dẫn bước nhằm xả bỏ ban phát.

Để tăng cường và phát huy ý niệm bố thí, bạn nên bắt đầu bằng cách ban phát một vài sở hữu nhỏ nhỏ. Thực tập dần dần thì điều này sẽ đưa dẫn đến sự việc là bạn không còn một mảy may quan ngại hoặc chấp giữ lấy cả việc bố thí ngay chính thân mạng mình. Kinh điển dạy rằng: trạng thái tâm linh của một con người luôn luôn tùy thuộc vào những gì người ấy thân quen. Ví dụ như ta bắt đầu học từ vần điệu chữ cái khi học một loại ngôn ngữ nào. Ban sơ dường như rất khó khăn. Chẳng có ích lợi gì nếu bấy giờ ta được trao truyền cho cả một bài văn phạm phức tạp. Nhưng nếu khởi sự với các mẫu tự một cách thuần thực thì chung cuộc rồi dù cho văn phạm có phức tạp đi nữa cũng dường như rất giản đơn. Cùng thế ấy, nếu ta tự huấn luyện để ban phát các sở hữu vật chất, thì về sau dù cho có xả bỏ thân mạng đi nữa cũng sẽ dường như rất tự nhiên.

Bạn không nên trì hoãn trong việc bố thí hoặc trông chờ người khác làm việc thiện. Bạn không nên cho món quà này khi đã lỡ hứa tặng món quà khác và cũng không nên nghĩ đến công ơn của mình khi ban phát để khiến cho người nhận phải mang ơn mình. Khi bố thí, bạn nên hiến tặng với sự hoan hỷ và ưu ái, thể hiện bằng tấm lòng phỉ lạc. Bạn hãy tự mình thực hành bố thí và khuyến khích kẻ khác cùng làm để giúp cho mọi người đều cùng

phát nguyện bố thí. Điều gì có thể xúc hại dù trong nhất thời hoặc trường kỳ, mang đến thống khổ, bất an cho người đều không phải là quà tặng thích nghi hợp cách.

Những gì có thể mang lại an lạc trong đoản kỳ hay trường kỳ đều rất thích hợp để hiến tặng tha nhân. Khi thực hành hạnh pháp thí; trước hết bạn hãy phân tích căn cơ của người thỉnh pháp xem họ sẽ tìm được những lợi lạc gì trong giáo pháp mà bạn dự tính trao truyền. Nếu không, giáo pháp truyền ra, chẳng những không giúp ích gì, lại còn gây thương tổn cho họ và người thọ pháp còn có thể bị mất tín tâm. Ngoài ra, bạn cũng chớ nên hiến tặng các vật dụng giết thú hoặc chỉ bày các kỹ thuật giết thú cho những người thợ săn. Trong một đôi trường hợp, sự cự tuyệt, từ chối được chứng minh là lợi lạc hơn cả bố thí hiến dâng. Bồ Tát cần nên rất khéo léo trong những trường hợp như vậy.

Nếu bạn khám phá rằng tự mình không thể buông bỏ được các tài vật thì nên tư duy đến sự vô ích của các sở hữu vật chất và hãy tri nhận lẽ vô thường ngắn ngủi tạm bợ của đời sống mình. Sớm hay muộn, bạn đều phải xa lìa các sở hữu của mình; do vậy, thay vì chết trong sự vây hãm kềm kẹp của lòng bợn xén thì tốt hơn hãy buông bỏ ngay các sở hữu của mình để tránh khỏi sự đê tiện bủn xỉn. Hãy tự nghĩ rằng: *“ta đã từng trải qua biết bao dày vò khổ đau trong vòng luân hồi này chỉ vì ta chưa hề quen thuộc với thái độ hiến tặng các của cải của mình. Từ nay, ta phải thay đổi thái độ và phát triển tâm niệm bố thí của mình.”* Để thực hiện được công việc này, bạn hãy tưởng

tượng đến đủ loại tài vật bất khả tư nghì và quán tưởng rằng mình mang chúng ra để bố thí cho tha nhân.

Trì Giới

Trì giới là Ba La Mật thứ hai. Trì giới là một trạng thái nội tâm tránh kỵ vướng mắc vào các biến sự có thể gây tổn hại cho kẻ khác. Trì giới Ba La Mật sẽ hoàn mãn khi nào lòng xác tín không hãm hại kẻ khác của bạn được phát huy đến mức độ cứu cánh tuyệt đối. Giới luật ở đây, được liệt kê một cách rộng rãi dưới mười tiêu đích, tức là tránh kỵ mười ác nghiệp. Giới luật như trận mưa tưới mát, dập tắt ngọn lửa tham, ngọn lửa sân và ngọn lửa phẫn nộ trong chính tự thân bạn. Khi tu trì giới luật, chủ tâm của bạn nên là tâm vô chấp⁽¹⁾, vô hận⁽²⁾ và chánh tri kiến⁽³⁾. Nghiêm trì giới luật thanh tịnh cần được ảnh hưởng từ nỗi e sợ các quả báo mà bạn phải trực diện nếu gây tạo ác nghiệp. Và các ác báo ấy đã được giải thích từ trước rồi. Thủ trì giới luật thanh tịnh được xem như là một báu vật trang nghiêm thích hợp cho mọi người, bất kể cao thấp, mập ốm, tuổi tác và chủng tộc. Những trang sức vật chất có thể sẽ yêu kiều đối với người này nhưng lại không đẹp với kẻ kia. Trong khi ấy, sự trang hoàng giới luật lại được xem là rất đẹp với mọi hành giả bất luận đáng vẻ bề ngoài của họ thế nào.

Trì giới thanh tịnh, bạn sẽ tự khắc tạo niềm kính trọng

(1) *Vô chấp: non attachment*

(2) *Vô hận: Non hatred*

(3) *Chánh tri kiến: right view*

ngay chính trong cộng đồng nhân loại. Với ảnh hưởng của giới luật, bạn sẽ tiếp xử nhân loại một cách hợp xứng và tiết tháo. Bạn cũng sẽ được phòng hộ để tránh gây nên ác nghiệp. Kinh điển dạy rằng: dẫu là hạt bụi do dấu chân của người trì giới thanh tịnh dẫm ngang cũng đã là một vật tôn kính; đấy chính là phẩm chất thù thắng vĩ đại của giới luật. Tâm niệm trì giới thanh tịnh của bạn không nên chỉ cục hạn nhằm tự bảo vệ mình tránh tạo nên ác nghiệp; mà cần phải được nêu ra như một ví dụ cho tha nhân để mọi người cũng đều được bảo hộ khỏi sự nguy tổn của ác nghiệp.

Nhẫn Nhục

Nhẫn nhục là một trạng thái nhẫn nại tự chế khi đối diện với những hãm hại trừng phạt của kẻ khác. Có ba loại nhẫn nhục: điều đầu tiên là không phiền não trước những hãm hại của ngoại nhân; điều thứ nhì là tự nguyện gánh vác các khổ đau ách nạn và điều thứ ba là có khả năng kham nhẫn mọi cực khổ khi dấn thân tu hành theo giáo pháp của Phật. Tư duy đến các phẩm chất và lợi lạc thù thắng to lớn của hạnh nhẫn quả là một điều tối cực trọng yếu. Những ai không tu hạnh nhẫn nhục sẽ bị đoanh vây bởi niệm cảm hối hận sâu dày vào lúc lâm chung, vì những ác nghiệp đã từng tạo ra trong kiếp sống của họ. Trong khi ấy, những người nào tu được hạnh nhẫn nhục và kham chịu nổi mọi ám hại của kẻ khác sẽ không bị ăn năn hối tiếc gì cả vào giờ phút lâm chung. Linh được xảo diệu tối thượng nhất cho tâm thái hỷ xả đối với

người khác, là thực hành hạnh nhẫn nhục. Hạnh nhẫn nhục còn đồng thời bảo hộ người tu tránh khỏi sự nguy hại của sân hận. Kinh điển dạy rằng: dù là một khởi niệm sân hận nhất thời đối với một vị Bồ Tát cũng có thể thiêu hủy tất cả mọi công đức tích tụ được từ nghìn kiếp. Do vậy, “*nhẫn*” giúp bạn khỏi thối chí khi kẻ khác hãm hại bạn, và “*nhẫn*” cũng đồng thời bảo vệ bạn trong những tình huống mà cơn thịnh nộ của bạn có thể thiêu hủy toàn bộ công đức mà bạn đã tích tụ. Đấy chính là món trang sức được chiêm ngưỡng bởi tha nhân; là giáp bào gìn giữ, giúp bạn tránh được lòng sân tức của chính mình và tránh được mọi sự hãm hại đến từ kẻ khác. Hậu quả tức khắc khi bạn nổi sân là sự đánh mất tâm thức bình tĩnh.

Những người chung quanh cũng sẽ không được an lạc vì sự sân tức đã gây tạo nên bầu không khí xấu xa quanh bạn. Phẫn nộ và sân hận thiêu đốt khả năng phán đoán của bạn; thay vì hồi báo ân đức, cuối cùng bạn lại phiền muộn và thậm chí sanh tâm trả thù. Nếu nội tâm chất chứa đầy đầy thịnh nộ và sân hận, thì dẫu với những sung mãn vật chất, bạn cũng sẽ chẳng có mấy may vui sướng nào vì bạn sẽ liên tục bị tình cảm dày vò. Tri nhận được điều này, bạn hãy tận lực tu hạnh nhẫn nhục và hãy cố gắng lìa bỏ tâm sân và tâm hận.

Khi có người nào hãm hại bạn, bạn chớ nên cău giận và trả thù, mà hãy tri nhận rằng kẻ kia không tự kềm hãm được tình cảm của họ. Người đó chẳng làm như vậy vì cố ý mà chỉ tại vì bị ảnh hưởng bởi những tình tự tiêu cực đó thôi. Nguyên do chánh yếu khi người nào đó sân tức và

hãm hại bạn là vì y đã không ngừng bị khống chế bởi phiền não. Bạn hãy phát khởi tâm niệm trắc ẩn và bi tâm thay vì nổi giận. Điều giản đơn nhất là, nếu những người nào có thể chế phục được tình cảm của họ thì họ chẳng bao giờ hãm hại bạn bởi vì những gì họ tầm cầu cũng là an lạc hạnh phúc mà thôi. Họ cũng chẳng tự nỗ lực để bị sa đọa bằng cách tích tập các ác nghiệp do sự hãm hại kẻ khác. Ta không có lý do gì để phải sân tức bởi vì họ không thể chế phục được tình tự của họ mà thôi.

Bạn hãy phân tích xem vả chẳng sự sân hận và khuynh hướng hãm hại là những bản chất chánh yếu của nhân loại. Nếu sự phẫn nộ là bản chất chánh yếu của nhân loại như hơi nóng là thể tánh của lửa, thì con người cũng không thể làm gì để khắc phục nó và cũng không có lý do để báo thù khi bị ám hại. Mặt khác, nếu sự phẫn nộ không phải là đặc tính cơ bản của nhân loại mà nó chỉ là một đặc chất ngẫu nhiên thôi; thì ta lại một lần nữa không có lý do gì để sân tức và muốn báo thù bởi vì trên thực tế; khí giới mà con người sử dụng như dao nhọn, côn chùy mới là vật gây nên thương tổn. Ta nên sân tức các khí giới này, thay vì sân tức con người. Và thực tế, ta đã không làm vậy. Chỉ như ta đã chẳng hề bộc phát sự giận dữ đối với các vật thể vô tri như côn chùy, thì ta hãy nên bình tĩnh và không nên tức giận gì cả. Trái lại, nên cố gắng thăm dò tìm hiểu nguồn cội sâu xa của sự thương tổn. Bạn sẽ phát hiện ra rằng chính những nghiệp báo xấu ác tạo ra từ quá khứ của bạn đã khiến xui người ta hãm hại bạn. Do vậy, nếu sẽ có giận và báo thù, thì bạn

hãy cáo giận và báo thù ngay chính những phiền não và nghiệp báo của mình đi. Không có lý do gì để bộc phát sự giận dữ đối với ngoại nhân. Chính tự các phiền não của ta đã khiến ta trực diện với những hậu quả và khổ đau như vậy.

Nếu đối với các kinh nghiệm đau khổ nhỏ nhoi mà không thể nhẫn chịu để phải sanh tâm cáo giận và báo thù thì ta sẽ tích tập thêm nhiều nghiệp báo xấu ác có thể gây tác hưởng lâu dài cho tương lai. Ngược lại, đối với kẻ hãm hại; ta hãy cảm thấy như mang nợ y vì y đã giúp ta cơ hội khảo nghiệm sức nhẫn nhục. Nên cảm ơn kẻ hãm hại ta thay vì giận dữ và báo thù. Khi bị đả thương, sự nhức nhối chính là kết quả bình đẳng của cả vết thương và của cả tự thân mình.

Nếu không có thân này thì ta không thực chứng được kinh nghiệm của niềm đau thể chất. Vì vậy, nếu phải sân giận thì ta nên sân giận với chính thân xác của ta. Hành trì hạnh nhẫn nhục là điều rất trọng yếu để khắc phục được lòng phẫn uất và lòng đố kỵ đối với sự thành công và hạnh phúc của tha nhân. Chúng ta nên vui mừng vì có một đôi người đã tự có khả năng mưu tìm được sự phúc lạc cho họ; thay vì chúng ta phải nỗ lực để tạo an vui cho tất cả mọi người. Khi chứng kiến sự thành công như vậy, ta nên vui mừng và hoan hỷ. Ta cần phải khắc phục cảm thọ vui sướng khi nghiệm chứng được sự sa cơ thất thế của kẻ thù nghịch mình. Và ta cũng không nên phẫn uất hoặc buồn chán khi đối diện với sự thành công của kẻ thù mình. Sự căm phẫn không những chỉ gây tác hại cho

người mà còn đồng thời khiến ta tích tập nhiều ác nghiệp hơn; những ác nghiệp này sẽ khiến xui cho tự thân chúng ta bị sa đọa trong tương lai.

Trong đời sống bình nhật, ta thường gặp nhiều khổ hơn vui. Điều rất trọng yếu là mình có khả năng quán chiếu để thấy được rằng tất cả những kinh nghiệm khổ đau này đều rất hữu ích trên bước đường hành trì chánh pháp của Phật. Nếu vun bồi được hạnh nhẫn nhục; theo ý nghĩa tình nguyện tự gánh vác mọi khổ đau thì cho dù bản thân ta chưa có khả năng cứu mang lấy cái khổ của chúng sanh đi nữa thì ta cũng sẽ không tự làm mất tiềm năng phán đoán. Ngay trong đời sống hàng ngày, hai người dù bệnh tình giống nhau; nhưng vì thái độ và cách thức quán sát vạn pháp khác nhau; nên có một người sẽ cảm nhận khổ thọ nhiều hơn vì y chưa được trang bị thái độ chánh đáng để đối phó với hoàn cảnh; trong khi người kia thì có thể trực diện với hoàn cảnh một cách tài ba hơn và y cũng đồng thời có khả năng tránh né được niềm khổ đau dày vò tâm linh khá hơn. Ta cần nên nhớ rằng nếu không thể sửa đổi được hoàn cảnh thì không có lý do gì để phiền muộn; trái lại ta hãy đơn giản dốc sức gắng công để thay đổi nó.

Nếu chẳng hề gặp khổ thì ta sẽ không ôm chí cầu đạt được thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi. Đó chính là một khía cạnh tích cực của khổ đau. Không khổ đau thì làm sao bạn có được kinh nghiệm muốn từ bỏ thoát ly? Trong tiêu đề này, quả thật trọng yếu để suy gẫm đến một sự thật rằng: từ vô thủy kiếp đến nay, ta không ngớt bị đày

đọa trong vòng luân hồi khổ đau dày xéo; chẳng bao giờ xả bỏ những xu hướng vị kỷ; tìm cách bám chặt vào sự quan trọng của tự kỷ, và nỗ lực cho những mục tiêu ích kỷ của chính tự thân. Giờ đây, ta hãy thấu triệt tầm mức quan trọng trong việc thay đổi thái độ và hãy nỗ lực phục vụ cho sự lợi lạc của tha nhân. Nếu ngay trong tiến trình ấy, ta cần phải trực diện với khổ đau thì ta sẽ có đủ năng lực để kham nhẫn mà không phải đánh mất sức phán đoán cũng như không bị suy suyễn nản lòng vì những kinh nghiệm khổ đau như vậy. Xuyên qua những kinh nghiệm do từ các thói quen thông thường; cuối cùng rồi bạn có thể kham nhẫn mọi chướng duyên một cách dễ dàng. Nhẫn chịu các khổ đau trên tiến trình của chánh đạo giác ngộ là điều mà chúng ta có thể thông quen được.

Quả thật rất trọng yếu để phải cương quyết định đoạt, can đảm và phấn khởi lên trong chí nguyện của bạn. Các vị anh hùng khi trông thấy máu mình tuôn ra giữa trận mạc, thay vì thối chí thất tâm, họ càng trở nên quyết liệt hơn; và điều đó đã phục vụ như là một động lực tác chiến dữ dội hơn. Đấy chính là loại tâm thái mà Bồ Tát nên sử dụng khi đối diện với những trạng huống phải kham nhẫn chịu khổ. Chúng ta cũng phải chấp nhận các khổ đau thể xác trên tiến trình tu hành. Và nhận chịu những muôn phiền gây nên từ những người mắng chửi hoặc chống bác mình. Và cũng nên chịu đựng được cảnh bệnh khổ và lão khổ của chính bản thân mình. Không nên để các loại khổ đau này áp đảo, mà hãy kiên gan nhận chịu. Trên quá

trình hăng say hành trì theo chánh pháp với ý nguyện mưu tìm phúc lạc cứu cánh cho muôn loài; chúng ta hãy chuẩn bị để đương đầu với những khốn đốn xảy ra. Vĩnh viễn không nên thối thất sự tinh tấn dũng mãnh mà hãy trì tục tu hành và không bao giờ nên cảm phần trước nghịch duyên. Dựa trên nền tảng nhẫn nhục kiên cố này, ta đã có thể đắp xây được một sự thâm ngộ cho chính tương lai của mình.

Tinh Tấn

Thử đến là Tinh tấn Ba La Mật. Tinh tấn là một trạng thái nội tâm hảo lạc đối với các thiện hành. Tinh tấn đã giúp tạo một nền tảng tu đạo, nhờ vào đấy chúng ta tránh khỏi bị đọa xuống cảnh giới thấp hơn. Kinh điển dạy rằng: tinh tấn là người đi tiên phong trong mọi thiện nghiệp. Tất cả mọi nghiên tầm sở học và tu hành đều sẽ được thành tựu nếu bạn được trang bị bằng sức chuyên cần tinh tấn bởi vì bạn sẽ chẳng hề mang một khởi niệm hoặc ý nghĩ chán ngán và thối thất nào. Kinh sách còn dạy rằng: nếu có được một sức tinh tấn hoàn mỹ, thanh trừ tất cả mọi ý niệm nản chí thối lòng hoặc ý niệm không thể ứng hợp được thì không có bất kỳ sở nguyện nào mà bạn không thể đạt thành. Mặt khác, nếu ràng buộc bởi lưỡi biếng dãi dãi, bạn sẽ chẳng thể nào tấn bước nổi trên phương diện phát triển tuệ giác hay bất cứ trên phương cách tu hành nào cả. Thiếu mất tinh tấn sẽ mang đến suy vi không phải chỉ cho hiện đời mà còn cho nhiều kiếp dài lâu nữa.

Trên quá trình phụng sự cho công ích của tha nhân, áo giáp tinh tấn sẽ có năng lực giúp bạn chịu đựng nổi bất cứ hình thái đau khổ hay khốn khó nào. Sự tinh tấn sẽ bảo vệ bạn tránh khỏi thối thất và buồn chán khi trực diện với những cam go khốn khổ. Chiếc áo giáp tinh tấn của bạn cần nên đồng mãnh đến mức độ rằng: nếu phải sinh vào địa ngục trong vô lượng kiếp chỉ để thỏa mãn nguyện vọng của một cá nhân thôi, thì bạn cũng sẵn lòng làm. Nhằm đạt được mức tinh tấn cần thiết để tích lũy công đức; trước hết, bạn phải xác định chương ngại vật của đức tinh tấn, đó là sự lười biếng dãi dãi.

Có ba loại dãi dãi: 1/ dãi dãi của sự biếng nhác, muốn kéo dài trì hoãn việc phải làm; 2/ dãi dãi vì cảm thấy thấp kém, đó là ý niệm rằng mình không đủ khả năng hành sự; 3/ dãi dãi vì chấp thủ vào các hành động tiêu cực hoặc tận sức gây nên ác nghiệp. Nhằm vượt qua sự dãi dãi biếng nhác, bạn phải tư duy rằng hành trì theo giáo pháp Phật, bạn sẽ có được những thiện báo thù thắng. Bạn phải trông thấy được sự tổn hại và vô bổ chỉ vì dính líu đến các thị phi bỉ thử vô nghĩa... Sự luận bàn vô căn cứ và thường xuyên xao lãng hay cuốn hút theo thế sự đã chứng minh là tảng đá chướng ngại to lớn nhất của quá trình tu hành. Nhằm vượt qua được mặc cảm tự ti; bạn phải tư duy rằng, xuyên qua quá trình tinh tấn mà tất cả chư Phật quá khứ đã thành tựu mục tiêu giác ngộ tối hậu. Từ nguyên thủy, các ngài cũng chưa thành Phật mà chỉ là các chúng sanh bình thường như chúng ta. Nhưng nhờ nỗ lực tinh tấn hành trì theo giáo pháp mà các

ngài đã tự thành sở nguyện sau cùng. Để khắc phục được lòng thiếu tự tin, nên thấu hiểu rõ ràng, vì cầu Phật quả, chúng ta cần phải chuẩn bị hy sinh. Nếu nhận thấy rằng mình chưa tinh tấn đủ để có thể xả bỏ được mọi tài vật, thì hãy tri nhận một cách thấu đáo rằng sớm muộn gì chúng ta cũng phải lìa xa các tài hữu và luôn cả thân mạng mình. Ta hãy buông bỏ thay vì bị cưỡng bách phải rời xa chúng vào lúc lâm chung, mà điều này cũng chẳng giúp ích vào đâu cả. Ít ra thì ta cũng sẽ rút tỉa được một vài điều lợi lạc xuyên qua ý lực bố thí ấy. Tỷ như khi lâm bệnh, bạn phải nhẫn chịu các loại dày vò khổ đau thể xác do y sĩ chích thuốc. Cùng thế ấy, nhằm khắc phục nỗi khổ đau to lớn của sự phiền nhiễu luân hồi sinh tử; trên bước đường hướng đến bến bờ giải thoát, bạn phải kham nhẫn chịu đựng một số những nguy khốn và đau đớn thể chất.

Chúng ta không nên buồn nản và thối thất vì sự thể rằng: chúng ta phải tích lũy nhiều công đức và trí huệ trong vô lượng vô biên kiếp số nhằm đạt được giác ngộ. Mục tiêu hy cầu giác ngộ của chúng ta là niềm an vui hạnh phúc của muôn vạn hàm linh. Con số chúng sanh thì vô hạn mà khổ đau của họ thì vô tận. Quá trình cứu rỗi vô lượng vô biên chúng sanh thoát khỏi vô lượng vô biên đau khổ chắc chắn là một lịch trình dài đằng đằng và nhiều gian khổ. Chúng ta cần phải chuẩn bị để hy sinh trên bước đường đi ấy. Bồ Tát là một chúng sanh; do từ bi, yêu thương và trắc ẩn đối với mọi khổ đau của muôn loài mà chẳng hề dấy lên một ý niệm hối tiếc, buồn chán nhỏ nhất nào khi phải trực diện với thương đau và nguy

khốn. Sẽ chẳng bao giờ có trường hợp mà một người nào đó sẽ đạt thành được bất cứ sự việc gì bằng tinh thần thiếu tự tin cả. Trái lại, nếu phát khởi sự dũng cảm và tận dụng mọi năng lực; cho dù vốn là việc phức tạp khó khăn, nhưng cuối cùng rồi cũng sẽ biến thành đơn giản dễ dàng. Khi dần bước để gánh vác việc gì, điều tiên khởi vô cùng trọng yếu, đó là cần phải thẩm định trạng huống, phân tích tình thế và tự lượng sức mình xem có đủ khả năng hoàn tất công việc hay không. Nếu khám phá thấy việc đó vượt quá khả năng hiện tại của mình; thay vì cố sức lao đầu vào ngay tức khắc thì tốt hơn, hãy lùi trở lại và chờ đợi; còn hơn là bỏ dở nửa đường. Nhưng một khi đã quyết định nhập cuộc thì bạn hãy kiên trì làm cho đến nơi đến chốn thay vì buông xuôi dang dở nửa chừng.

Tục ngữ có câu: mạo hiểm nếu muốn thành công, trọng yếu là cần phải có lòng tin. Lòng tin ở đây không hàm chứa bất cứ sự tiêu cực nào mà chỉ giản đơn là một loại dũng khí. Lòng tin của bạn phải kiên cường đến độ, bạn sẵn sàng tự làm bất cứ điều gì mà không cần tùy thuộc vào sự đóng góp hay giúp đỡ của kẻ khác. Bạn hãy suy nghĩ rằng: do bởi ảnh hưởng của phiền não mà tất cả các chúng sanh kia đã không đủ khả năng hoặc sức lực để hành sự cho họ. Bạn phải có lòng tin đủ để cảm nhận được sự tổn hại của phiền não, để rồi bạn không thể cho phép mình bị nghiêng ngã ảnh hưởng bởi phiền não; và bạn có khả năng cũng như sức lực để phụng hiến cho quyền lợi của tha nhân. Nên có lòng tin và tuyệt đối

không tự để cho mình bị nghiêng ngã lay động vì phiền não; mà hãy luôn trực diện, chống trả đánh bại chúng. Nếu co rút lại, dù đó chỉ là một hăm hại nhỏ nhất cũng có thể tiêu hủy xô dìm hoặc đánh gục bạn. Khi con rắn chết thì dù chim quạ cũng hành xử như loài chim ưng, kên kên thôi.

Bạn cũng nên bồi dưỡng năng lực hoan hỷ (power of joy). Sự tu hành cần phải được hòa nhịp trong niềm phỉ lạc khi bạn khởi sự dần bước để nhập cuộc là điều rất quan trọng. Đối với tu hành, tâm thức hân hoan tịnh lạc của bạn phải giống như trẻ em đang hồn nhiên vui chơi. Cái năng lực hân hoan tịnh lạc trong công việc tu hành theo giáo pháp Phật của bạn sẽ lấn át luôn cả sự mãn nguyện của bạn đối với một vài thành tựu nho nhỏ. Nhưng đồng thời bạn cũng chẳng nên thờ ơ đối với quan năng được thư giãn nghỉ ngơi. Trong nỗ lực tu hành của bạn, nếu cảm thấy mỗi mệt chán nản thì điều quan trọng là hãy nghỉ ngơi để bạn tìm lại được sự sáng suốt, sáng khoái, hồi tỉnh và sẵn sàng tu tiếp. Nếu không, thì sự kiệt sức của thể xác sẽ đưa đến buồn nản. Kinh điển dạy rằng, năng lực tinh tấn phải giống như dòng sông, mà dòng sông thì miên miên bất tuyệt.

Trong khi vận dụng sức tinh tấn, không những bạn phải nỗ lực để chiến đấu với các chướng duyên mà bạn còn phải đồng thời tự bảo trọng để đừng dính mắc vào các hành động xấu ác khác. Ví dụ như, khi lưu tâm đến cách diệt trừ vô minh, và nỗ lực không ngừng để phân định và chiến đấu với vô minh; thì có thể bạn sẽ hoàn toàn quên

mất các loại phiền não khác để rồi cuối cùng lại bị vướng mắc vào một loại nghiệp xấu khác nữa, đó là sự luyến chấp. Khi bảo kiếm rơi xuống, người chiến sĩ sẽ tức thì cúi nhặt một cách không do dự. Cùng thế ấy, trong khi đồng mãnh tinh tấn, bạn cũng phải đồng thời thường xuyên giữ chánh niệm để tránh bị ảnh hưởng bởi nhiều trạng thái tâm lý khác. Chánh niệm cần phải phục vụ như là một yếu tố căn để nhằm giúp bạn tránh được bao điều phiền não trên quá trình tinh tấn. Bởi vì, dù là những hành động xấu ác nhỏ nhiệm cũng có thể đưa đến những quả báo nghiêm trọng. Vết thương sẽ rất bé khi mũi tên nhỏ đâm trúng nhưng nọc độc lan tỏa khắp châu thân sẽ cuối cùng giết chết bạn. Mọi trạng thái tâm lý xấu xa đều có cùng khả năng như thế. Một vài trạng thái dường như không đến nỗi trầm trọng, nhưng tất cả mọi tình tự kể trên đều có cùng một khả năng. Sự cẩn tắc của bạn phải giống như một người bị ép buộc để ly sữa trên đầu, và bị dọa giết chết cho dù chỉ một giọt sữa rơi rã. Người đó sẽ tự khắc rất cẩn thận để tránh đổ tháo. Tu hành theo giáo pháp Phật, sự cẩn trọng của bạn cũng phải tỉ mỉ y hệt như vậy. Trong mọi hoàn cảnh, quả thật rất trọng yếu để sám hối đối với những ác nghiệp quá khứ và phát khởi một quyết tâm đồng mãnh là không bao giờ tái phạm nữa. Điều này đã phục vụ như một sự thường xuyên nhắc nhở không nên để mất chánh niệm. Tựa như mảy lông cuốn theo chiều gió, thân tâm của bạn cũng nên được thấm nhuần bởi sức đồng mãnh tinh tấn và niềm hoan lạc trên bước đường tu.

Thiền Định

Thiền Định là trạng thái tâm lý chuyên tâm nhất trí đối với thiện cảnh. Trạng thái tâm lý thường tình của chúng ta là vọng tưởng tán loạn. Tâm thức bình thường của ta rất yếu đuối và khó bề chế phục để có thể tri hiểu được bản chất đích thật của thực tại giới. Nếu muốn giải phóng được bất cứ ai, mình và người, thoát khỏi mọi khổ đau sinh tử luân hồi; căn bản nhất là am hiểu bản chất của thực tại giới. Vì thế cần biến chuyển tâm thức thành một dụng cụ thích nghi như là một loại kính hiển vi cực mạnh nhằm thẩm định thực tại giới. Cần chuyển tâm thức thành một loại khí giới thích hợp như một bảo kiếm sắc bén để cắt đứt tận gốc mọi khổ đau. Thiền định là phương cách thực tập mà từ tâm thức bình thường, tán loạn, không thể chế phục được của một con người; tâm thức ấy sẽ được chuyển hóa, để đạt đến mức độ mà người đó dù đối diện với bất cứ ngoại cảnh nào cũng đều giữ được sự mạnh mẽ và không cần tốn hao tâm sức để chuyên tâm nhất trí đến đề mục đã chọn. *Bồ Đề Tâm* cần phải được đặt trên nền tảng của sự thực tập thiền quán. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: tâm thức của chúng ta từ vô thủy đã chịu ảnh hưởng của phiền não. Công dụng của thiền định là kiểm soát tâm thức của bạn để có thể nhắm đến bất cứ thiện cảnh nào mà mình chọn lựa. Mãi đến giờ này, ta cứ bị tùy thuận theo sự áp chế của tâm thức, mà tâm thức thì cứ mãi bị phiền não thống trị. Vì thế, ta

bị lôi cuốn đắm chìm theo các ác nghiệp. Kết quả là ta phải kham chịu những khổ đau ngoài ý muốn. Để chấm dứt cái vòng nhân duyên xấu ác của khổ đau luân hồi sanh tử, ta cần phải chuyển hóa và chế phục tâm thức. Tâm thức như con ngựa cần phải được hướng dẫn theo các sinh hoạt đạo đức hơn là theo các sinh hoạt bất thiện. Ta không nên để tâm thức chỉ giản đơn ngao du vào các thiện nghiệp một cách tình cờ. Để cho sự thiền định của bạn có hiệu quả, bạn phải thiền quán một cách có hệ thống, với một trình độ có kiểm soát và có kèm chế. Nếu không, dù cho ngẫu nhiên bạn có thể bắt đầu kinh nghiệm được một vài ảo cảnh linh hoạt nào đó; nhưng điều này cũng chẳng giúp ích gì nhiều khi mà tâm thức bạn còn chưa được điều phục một cách tinh xác. Bạn sẽ phát triển một tập thói xấu để cho tâm thức rong ruổi vận hành bất cứ nơi nào nó muốn. Ngược lại, khi thực hiện được sự tiến bộ một cách xác thực thì bạn có thể có được sự dễ dàng và vô chướng ngại khi muốn đem tâm linh mình đặt để vào một tiêu đích nào đó.

Quả thật rất quan trọng để phải tiến hành theo một tiến trình thích ứng cho đến khi đạt tới giai đoạn này; cũng giống như bạn phải đặt nền móng cho căn nhà một cách chính xác trước khi xây dựng các vách ngăn kiên cố. Bạn phải hoạch định một chương trình ngay từ lúc khởi đầu và phải quyết định trước khi bạn bắt đầu tịnh tọa. Ngay trong giữa giai đoạn chánh yếu của sự tọa thiền; bạn phải có khả năng vận dụng cả chánh niệm lẫn chánh tri để có thể quan sát thử xem nội tâm có bị suy nghĩ vẫn

vớ đến các đề mục khác không. Sách dạy rằng: tốt hơn là hãy tọa thiền với những thời khóa ngắn ngắn khi khởi đầu thực tập; bởi vì sẽ có nguy cơ bị hôn trầm⁽¹⁾ hoặc trạo cử⁽²⁾ nếu thời khóa của bạn quá dài. Nếu thời khóa của bạn kéo dài hai hoặc ba giờ đồng hồ thì dù bạn có cố công gắng sức nhưng nếu tâm thức không được chuyên chú, lại còn bị hôn trầm và trạo cử thì sự thiền định của bạn cũng chẳng mang đến hiệu quả theo như thời gian dự định. Sách cũng dạy rằng: điều quan trọng là hãy bắt đầu với những thời khóa tịnh tọa ngắn để bạn tìm được sự hỷ lạc. Nếu không, với thời gian tịnh tọa dài, kết quả chẳng những không mang lại lạc thú mà còn sẽ có nguy cơ bị nản chí. Và bạn sẽ cảm thấy nhàm chán, hoặc gượng ép mỗi khi nhìn thấy vị trí tịnh tọa của mình sau đó. Nhưng, nếu tiến hành từng thời khóa ngắn; bạn sẽ thật sự yêu thích khi bắt đầu thực tập thiền quán trở lại, lý do là vì ảnh tượng và tâm thức hỷ lạc mà bạn tiếp xúc với khóa thiền trước đó vẫn chưa hề mờ nhạt.

Khi tu hành, giấc ngủ sẽ đóng vai trò như thế nào? Điều quan trọng là không nên ngủ ngày hoặc ngủ vào đầu hôm hoặc gần sáng. Người Tây phương có thói quen rất lạ, họ ngủ khuya dậy trễ. Nếu vì lý do gì đặc biệt thì miễn bàn, nếu không thì ngủ sớm dậy sớm thì tốt hơn. Điều cần nói ở đây: giấc ngủ là một thứ nhân tố tâm lý có thể sửa đổi được. Nếu mang thiện niệm vào giấc ngủ

(1) *Hôn trầm*: trạng thái buồn ngủ, hôn mê không sáng suốt tinh thức.

(2) *Trạo cử*: trạng thái tâm thức lãng xãng loạn động, không an định.

thì sách vở bảo rằng: toàn thể cảnh mộng sẽ được đổi thành những niệm tưởng lương thiện. Nên đi ngủ vào một giờ giấc nhất định và trước tiên hãy bồi dưỡng một vài thiện niệm như *Đại Bi Tâm* chẳng hạn thì sẽ có một giấc ngủ ngon, hừng tâm, với những mộng cảnh hoàn toàn tốt đẹp an lạc. Ngủ nhiều đủ sẽ thật sự giúp duy trì thể năng và cơ thể nhằm góp sức nâng đỡ cho việc tu hành của bạn. Nếu dựa theo thói quen của người Ấn Độ, thì hãy rửa chân trước khi lên giường. Vì thời tiết giá băng, tôi hoài nghi sẽ không có bao nhiêu vị sư Tây Tạng chịu làm theo như vậy. Sách vở nói rằng: khi ngủ, nên nằm nghiêng bên phía tay mặt như thế nằm của một con sư tử. Tư thế này được truyền tụng là có nhiều ưu điểm, chẳng hạn như toàn thân bạn sẽ không buông thả quá đáng. Thế là bạn sẽ chẳng bị mất năng lực chánh niệm, không bị ngủ mê, và không bị ác mộng dù với giấc ngủ say sưa.

Khi lên giường, bạn hãy cố gắng tưởng tượng trông thấy hào quang để tránh khỏi bị chế ngự bởi bức màn u tối của vô minh. Bạn cũng đồng thời nên giữ chánh niệm và chánh tri cùng ý nguyện thức dậy sớm. Để giữ được chánh niệm; khi đi ngủ bạn cần hồi tưởng hoặc mặc tưởng trong lòng những sinh hoạt và sự tu tập trong ngày. Nếu tiến hành một cách thuận lợi như vậy thì bạn sẽ không bị mất quân bình tự chủ dù đang khi ngủ. Giấc ngủ của bạn không chỉ trở nên thuần lương không thôi, mà nó còn đồng thời có thể đượm đầy mỹ ý. Khi thức dậy với đầu óc tỉnh giác nhưng vì tâm thần chưa hoàn toàn hồi phục nên đôi khi tâm thức bạn sẽ rất rõ ràng sáng suốt.

Nếu bạn có thể dùng trí óc minh mẫn ấy để nghiên tâm phân tích thì nó thật sự có một năng lực phi thường. Do vậy, bạn nên cố giữ khuynh hướng thức dậy vào một giờ giấc nào nhất định, và giống như động vật, ngủ với một giấc ngủ nhẹ nhàng an lạc thanh thoi.

Với ý chí đó, bạn sẽ có khả năng thức dậy như bạn trù định. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: nếu khéo dụng việc ăn ngủ thì bạn có thể biến những sinh hoạt ăn uống ngủ nghỉ theo chiều hướng thuận thiện và rất nhiều ác nghiệp sẽ được ngăn ngừa.

Ngài Tsong-Kha-pa cũng bảo: điều quan trọng là tri nhận được rằng có hai loại Thiền định: An Trú Tu⁽¹⁾ và Nghiên Chiết Tu⁽²⁾. Và trong hai loại tu hành kể trên thì sự quyền biến khéo léo thực hành năng lực phân tích của tâm thức rất là trọng yếu. Ví dụ như: để có thể sử dụng được bạc vàng; người thợ bạc phải trước tiên nung nóng, lau chùi và rửa sạch chúng, sau đó phải làm đủ mọi cách để có thể dùng chúng tạo thành những món trang sức với bất cứ hình dạng nào. Tương tự như thế, vì để khắc phục những phiền não chánh và thứ yếu; điều quan trọng trước hết là hãy tư duy đến mọi sai lầm cùng bản chất tổn hại của phiền não; sau đó là cách thức mà phiền não đã dẫn đưa đến các hành vi bất thiện và cách thức mà do vì hậu quả của các hành vi bất thiện này nên con người đã phải

(1) *An Trú Tu: stabilizing practice: phương pháp thực tập để giữ cho tâm được an trú trong chánh định (dịch giả chú thích)*

(2) *Nghiên Chiết Tu: analytical practice: phương pháp thực hành năng lực phân tích để thấy được thật tướng các pháp (dịch giả chú thích)*

lăn lộn mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Phàm những loại này, đều phải vận dụng đến năng lực phân tích của tuệ giác để liễu tri, và chỉ có như vậy mới hy vọng thành tựu được những thệ nguyện tu hành trên con đường giải thoát giác ngộ. Tất cả quá trình phân tích kể trên đều tương tự như động tác chủ yếu nhằm chuẩn bị cho tâm thức đạt được ích lợi từ sự xung kích chánh yếu của pháp quán tu. Chỉ sau khi đã bồi đắp được một nền tảng chân xác và phong phú hóa nội tâm bằng vào các quá trình phân tích như vậy rồi, thì bạn mới có thể tiến hành bất cứ pháp quán tu nào dù đó là pháp chỉ⁽¹⁾ hay pháp quán⁽²⁾.

Khi tu thiền ta phải vạch ra một mục tiêu: ta hãy nỗ lực tinh tấn. Sự tinh tấn ấy sẽ được tăng trưởng do bởi nhìn thấy được tiêu đích, mà tiêu đích của pháp quán tu của chúng ta cần phải được liễu giải một cách tận tường rốt ráo. Càng am tường mục đích bao nhiêu thì bạn càng gắn bó với pháp tu của bạn bấy nhiêu. Ngài Tsong-Kha-pa dạy rằng: tất cả kinh văn có ứng hiện như lời khuyến dạy cá nhân hay không, còn tùy thuộc rất nhiều vào khả năng có nhìn thấy được tầm mức cần thiết và quan trọng của cả hai phương pháp tu: Nghiên Chiết Tu và An Trú Tu. Ngài bảo: Quả thật đáng buồn không phải chỉ đối với các hạng người không nghiên tâm, học hỏi một cách chân xác, mà ngay cả đối với những người đã từng học cao

(1) *Pháp chỉ: quiescience: đình chỉ, chấm dứt mọi diên đảo vọng tưởng (dịch giả chú thích)*

(2) *Pháp quán: insight: quán chiếu vào một đối tượng nào đó. Ví dụ như: quán không, quán hơi thở, quán vô ngã v.v...(dịch giả chú thích)*

hiểu rộng; đến khi thật sự dần bước tu hành thì họ đã bỏ mặc mọi sở học để rồi chỉ tự hài lòng xứng ý với chủ thuyết “*vô khái niệm*”. Đáng thương thay!

Nếu bạn không tìm cách khai phát năng lực phân tích tâm thức, mà chỉ tiếp tục trầm mình để được nhuần thấm trong pháp an chỉ quán tu; và để chỉ giản đơn bảo trì đoạn kiến thì bạn sẽ trở nên càng ngày càng bất mãn tiệp, tinh anh và trí huệ phân biệt đúng sai cũng theo đó mà giảm dần. Đây là điều vô cùng nguy hiểm.

Trí Huệ

T *Trí huệ* phân tích bản chất của mọi hiện tượng. Có nhiều loại *Trí Huệ* khác nhau, chẳng hạn như ngũ minh: Nội minh và bốn loại Ngoại minh bao gồm Nhân minh, Y phương minh, Thanh minh, Công xảo minh. Ở đây, tôi chỉ bàn đến Nội minh. Loại *Trí Huệ* này là nền tảng của mọi ưu tính thiện hảo. Thiếu vắng sự hướng dẫn của *Trí Huệ* thì tất cả các Ba La Mật kia như Bố thí và Trì giới đều như một tập thể thiếu người lãnh đạo. Tu hành các Ba La Mật khác mà thiếu mất năng lực của *Trí Huệ* thì sẽ không thể đưa dẫn nổi đến mục tiêu truy cầu hướng về sự thành tựu giác ngộ. So sánh với các loại Ba La Mật khác như tín tâm, như chánh niệm, như tinh tấn v.v... thì *Trí Huệ* được truyền rằng nó quan trọng hơn cả bởi vì chỉ có xuyên qua thành trì của *Trí Huệ*, khi phối hợp với các loại Ba La Mật khác thì con người mới thật sự có khả năng đối trị phiền não. Các loại Ba La Mật khác, chẳng hạn như Bố thí và Trì giới, đều tùy thuộc rất

hiều vào sự liễu giải của *Trí Huệ*.

Năng lực của *Trí Huệ* tựa như năng lực của một quốc vương đầy uy quyền. Quân vương sẽ chẳng phạm phải bất cứ sự sai lầm nào nếu ông được phò trợ bởi các cận thần quyền xảo và minh triết. Cùng thế ấy, và dường như mâu thuẫn; ví dụ như : khi ta có được lòng yêu thương và từ bi mạnh mẽ nhưng lại không bị nhiễm tạp bởi những chấp trước và luyến ái thì đó là do nhờ vào sự trợ lực của *Trí Huệ*. Sẵn có *Trí Huệ* rồi thì dẫu rằng, bạn đối với tha nhân có khởi phát lòng từ ái mãnh liệt đi chăng nữa thì cũng tuyệt nhiên không có luyến ái và chấp thủ gì cả. Bạn sẽ không thể rơi vào lập trường triết học vĩnh hằng (thường kiến) cực đoan hoặc chủ nghĩa hư vô nếu được trang bị bằng sức mạnh của *Trí Huệ*.

Chương ngại vật của *Trí Huệ* là vô minh. Và nguyên nhân đưa dẫn cũng như làm cho vô minh tăng trưởng là sự thường xuyên dính mắc vào các sinh hoạt vô mục đích như ngủ quá nhiều hay dãi dãi lười biếng. Vô minh cũng đồng thời xuất phát từ chỗ không cảm thấy vui thú hoặc hỷ lạc với năng lực của *Trí Huệ*. Phương cách đối trị vô minh là xuyên qua sự nghiên tầm học hỏi để gia tăng kiến thức. Đối với những người quyết tâm tu hành theo giáo pháp Phật, thì quả rất quan trọng để tri hiểu rằng *Trí Huệ* để minh biện được thể tính của các pháp, là nguyên nhân chủ yếu cho sự tựu thành giác ngộ. Nếu người nào chỉ quan tâm đến việc giảng kinh thuyết pháp, chứ không quan tâm đến sự hành trì thì họ không cần phải cầu đạt một kiến thức quảng bác; nhưng thay vì chỉ giảng kinh

thuyết pháp không thôi thì những người như vậy, nếu chỉ giữ sự thâm lặng tu hành xét ra còn lợi lạc hơn. Cả hai, sự học tập và sự thâm lặng mặc tưởng và tư duy đều rất quan trọng đối với một hành giả nghiêm túc. Sự tiến bộ trên đường tu hành của bạn cần phải xứng hợp với sự tăng trưởng của kiến thức Phật học. Có được thân người hiếm quý lại được phú cấp cho một não bộ kỳ tạp, ta phải tận dụng mọi phẩm chất đặc thù của nó và phải áp dụng cái năng lực duy nhất đã được ban phát cho, đó là năng lực minh biện đúng sai. Thực hiện được điều này do nhờ vào sự tăng trưởng của tầm hiểu biết và lý giải của ta. Kiến thức của bạn càng tăng trưởng bao nhiêu thì sự hiểu biết và lý giải của bạn càng gia tăng bấy nhiêu. Trong nỗ lực tiến đến sự thành tựu *Trí Huệ*, điều quan trọng là bạn phải tuyệt đối không nên tách ly sự tu huệ của mình ra khỏi các Ba La Mật kia. Một hành giả nỗ lực để đạt được sự thành tựu giác ngộ, chính thật ra cần phải liễu ngộ tất cả Lục Độ Ba Mật. Ta có thể tìm được nguồn cảm hứng ấy từ tấm gương sáng chói của Đức Phật. Trên quá trình tu hành, trước tiên Ngài phải trải qua nhiều khổ hạnh cam go và nhẫn chịu nhiều khổ nạn to lớn. Sau cùng, dưới cội cây Bồ Đề, Ngài đã giác ngộ, và đã mang tất cả những gì Ngài đã tự tu tự chứng ra để giảng giải cho muôn loài. Dẫu rằng thiên khó vạn khó cho chúng ta để nhập cuộc thực hành Lục Độ Ba La Mật ngay từ sơ khởi; quan trọng hơn cả là trước tiên hãy phát huy lòng hân ngưỡng để rồi hãy dần dần gia tăng sự hiểu biết về Lục Độ Ba La Mật. Điều này, sẽ chung cuộc dẫn đưa ta đến một sự thật

nghiệm tu trì, sẽ giúp ta tìm được giải thoát ngay chính từ trong muôn trùng khó khăn của xích chuyển luân hồi và sẽ giúp ta tìm được an vui trong quả vị cứu cánh giác ngộ. □

This book is respectfully dedicated to my late father, Nguyễn văn Đại, my late father-in-law, Nguyễn văn Tống, my late mother, Nguyễn thị Mới - Quảng Nguyễn, and my mother-in-law, Nguyễn thị Xối - Huệ Liên.

My heartfelt thanks also go to my husband, Nguyễn Thành Tài; my two sons Nguyễn Bảo Châu - Nhật Quang and Nguyễn Bảo Quốc - Nhật Bảo whose support and encouragement afforded me an opportunity to make my aspiration a successful one.

Nguyễn Thúy Phượng
Nguyễn Tuệ Huy
2543 - 1999

*Xin nguyện hồi hướng công đức này để cầu
siêu cho hương linh thân phụ Nguyễn văn
Đại, nhạc phụ Nguyễn văn Tống, thân mẫu
Nguyễn thị Mới pháp danh Quảng Nguyên
và cầu an cho nhạc mẫu, Nguyễn thị Xối
pháp danh Huệ Liên.*

*Và cũng xin hết lòng tri ân phu quân
Nguyễn Thành Tài, hai trưởng và thứ nam
Nguyễn bảo châu, pháp danh Nhật Quang;
Nguyễn Bảo Quốc, pháp danh Nhật Bảo đã
khuyến khích và hỗ trợ để tạo nhiều thiện
duyen cho tâm nguyện dịch thuật kinh sách
Phật giáo của dịch giả được tựu thành viên
mãn.*

Nguyễn Thúy Phương
Nguyệt Tuệ Huy
P.L. 2543 - D.L. 1999



All proceeds from the sale of this book will respectfully benefit The Library of Tibet and Bảo Pháp monastery's construction fund, Azusa, California, USA.

Xin Thành Kính cúng dường tất cả tịnh tài bán sách này cho Thư Viện Tây Tạng và cho quỹ xây dựng Tu Viện Bảo Pháp tại thành phố Azusa tiểu bang California, Hoa Kỳ.

NGUYỄN THÚY PHƯƠNG
Nguyệt Tuệ Huy



Although humbly claiming to be a simple human being and an ordinary Buddhist monk, His Holiness The Dalai Lama is known the world over as a great teacher, a winner of millions of hearts and also a winner of the Nobel peace prize in 1989. He has managed to capture and demystify the essence of the Mahayana doctrine in this book *"The Way To Freedom"*, one of the landmark series of The Library of Tibet.

With a clear and concise style, Nguyễn Thúy Phương has cultivated Bodhichitta and invested her tireless efforts and time to translating many illustrious Buddhist scriptures. *"The Way To Freedom"* is one volume among those mentioned texts. We highly recommend this text to anyone who aspires to urge his own way of life toward the shore of *purity, nobility and beauty*.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, một bậc thầy lớn, có khả năng chinh phục hàng chục triệu con tim trên thế giới, đã từng đoạt giải Nobel hòa bình năm 1989, nhưng ngài vẫn luôn khiêm cung tự nhận mình chỉ giản đơn là một chúng sanh và là một tu sĩ Phật Giáo bình thường. Tác phẩm *"Hương Đến Con Đường Giải Thoát"* là một trong những tuyệt tác của thư viện Tây Tạng đã được Ngài khéo léo cô kết để diễn đạt trọn vẹn tinh hoa cốt lõi của giáo pháp đại thừa.

Đạo hữu Nguyễn Thúy Phương với một bút pháp trong sáng và sâu sắc, đã phát tâm Bồ Đề, đầu tư toàn bộ năng lực và thì giờ để phiên dịch nhiều tác phẩm Phật Học giá trị nổi tiếng. *"Hương Đến Con Đường Giải Thoát"* là một trong những tác phẩm ấy. Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu quyển sách này cho những ai muốn hưởng cả đời mình đến bến bờ *Chân Thiện Mỹ*.

VIỆN TRIẾT LÝ VIỆT NAM VÀ TRIẾT HỌC THẾ GIỚI

US \$ 26.00
CAN \$ 35.00



ISBN 0-9674295-0-1



5 2600



9 780967 429502

Date: Feb-08, 2006

To whom it may concern;

Enclosed you will find "Huong Den Con Duong Giai Thoat" book translated from "The Way To Freedom" book written by His Holiness The Dalai Lama the fourteenth. This book was published in 1999 (first edition) and 2000 (second edition) as a bi-lingual one. The first part is the English version and the second part is a Vietnamese one .

This is my gift to your library and I truly hope that this book will benefit both English and Vietnamese readers. In order to provide easy access to a larger amount of readers, please feel welcome to digitize the content of this book . This will be construed as my authorization for the mentioned purpose.

May I humbly extend and dedicate all benefits accrued to pray for world peace

Best regards;



Nguyen, Thuy Phuong

Aka Jacqueline P. Nguyen

Translator

47561 Avalon Heights Terrace

Fremont California 94539

(510) 440-8667

P.S. : A reply is requested to acknowledge the receipt of the book(s). A self-stamped envelope is included. Thank you very much.