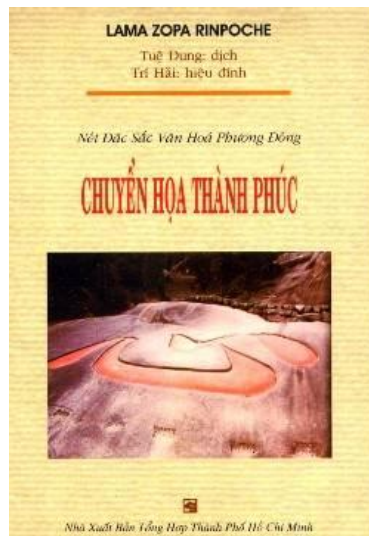


# Chuyển Họa Thành Phúc



Lama zopa Rinpoche  
Tuệ Dung dịch - Trí Hải hiệu đính  
Nhà Xuất Bản Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh 2005

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.hoavouu.com/>

*Chuyển sang ebook 01-05-2015*

***Người thực hiện :***

*Nguyễn Ngọc Thảo - thao\_ksd@yahoo.com.vn*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

**[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)**

Mục Lục

CHƯƠNG 1 : MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI SỐNG  
THÂN NGƯỜI QUÝ BÁU  
CHUYỂN TÂM PHƯƠNG PHÁP ĐẠI THỪA  
CHƯƠNG 2 : TẬP NHÌN MỌI VẤN ĐỀ CÁCH KHÁC  
LỖI LÀM DO CHỈ THẤY CHƯỚNG NGẠI  
THẤY LỢI LẠC TRONG MỌI VẤN ĐỀ RẮC RỐI  
XEM NGHỊCH CẢNH NHƯ TRÒ ĐÙA

CHƯƠNG 3 : HẠNH PHÚC VÀ ĐAU KHỔ DO CHÍNH TÂM BẠN TẠO RA

ƯỚC MUỐN MÃNH LIỆT

HẠNH PHÚC VÀ KHỔ ĐAU LÀ BIỂU HIỆN CỦA CHÂN KHÔNG

CHƯƠNG 4 : LỖI LẦM CỦA GIẬN DỮ VÀ HAM MUỐN

GIẬN DỮ

HAM MUỐN

CẮT ĐỨT HAM MUỐN

CHƯƠNG 5 : CHUYỂN RẮC RỐI THÀNH PHÁP TU

LỢI DỤNG RẮC RỐI LÀM PHÁP TU TỪ BỎ

DỪNG RẮC RỐI ĐỂ LUYỆN TÂM QUAY VỀ NƯƠNG TỰA

DỪNG KHỔ ĐỂ TRỪ KIÊU NGẠO

LỢI LẠC CỦA TÙY HỖ

DỪNG KHỔ ĐỂ TRỪ ÁC NGHIỆP

LỢI DỤNG KHỔ ĐỂ TU GIỚI

DỪNG RẮC RỐI ĐỂ LUYỆN TÂM BI VÀ TÂM TỪ

CHƯƠNG 6 : KHAM THỌ KHỔ ĐAU THAY NGƯỜI

DỪNG RẮC RỐI ĐỂ PHÁT TRIỂN BỒ ĐỀ TÂM VÀ ĐỂ DIỆT TRỪ

LÒNG VỊ KỶ

CHO VÀ NHẬN

CHUYỂN BỆNH THÀNH PHÁP TU

CHƯƠNG 7 : LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

NĂNG LỰC CỦA LÒNG TỐT

NHỮNG LỢI LẠC CỦA PHÁP CHUYỂN TÂM TRONG ĐẠI THỪA

LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

---o0o---

**CHƯƠNG 1 : MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI SỐNG**

*Bạn có thân người quý báu này là để phục vụ chúng sanh*

---o0o---

**THÂN NGƯỜI QUÝ BÁU**

Mục đích có được thân người quý báu này không phải chỉ để tạo hạnh phúc cho chính mình, mà còn để làm vui bớt khổ đau, đem lại hạnh phúc cho người. Đó là mục đích đời sống. Bạn có cái thân quý báu thoát được tám nạn<sup>1</sup> và có đủ mười tiện nghi để phục vụ kẻ khác.

Ai cũng mong hạnh phúc, không ai muốn đau khổ. Hạnh phúc mà ta cần không chỉ là hạnh phúc tạm thời, mà là hạnh phúc tuyệt đối, thứ hạnh phúc tối thượng của giác ngộ. Khi đi phố chẳng hạn, người ta mua những thứ tốt nhất, bền nhất; cũng vậy, ai cũng muốn có hạnh phúc lâu dài nhất, cao quý nhất. Tùy theo sự hiểu biết của mình và mức hạnh phúc có thể đạt đến, người ta cố gắng đạt hạnh phúc tối thượng theo quan điểm mình.

Chỉ khi thiếu hiểu biết về Phật pháp, người ta mới không muốn đạt Giác ngộ. Người nào đã gặp Phật pháp và biết đến sự giải thoát khỏi lưới nghiệp và phiền não, sự chấm dứt vô minh và chứng đắc các đạo quả thì sẽ muốn đạt những điều ấy, xem như hạnh phúc tối thượng.

Vậy mọi người cần phải đạt hạnh phúc tối thượng là giác ngộ; và ân huệ lớn nhất ta có thể cho người chính là đưa họ đến trạng thái này. Để đạt đến giác ngộ, cần phải theo một con đường, do vậy ta phải chỉ cho họ thấy con đường. Muốn thế, ta cần phải thấy thật rõ ràng, đầy đủ cá tính đặc biệt của tâm họ. Vì có đủ loại cá tính và trình độ thông minh, nên ta phải đưa ra nhiều phương pháp tu tập. Như vậy, ta cần biết chính xác nhiều loại phương pháp. Chỉ có tâm toàn tri mới biết hết mọi cá tính đặc biệt và trình độ thông minh của chúng sinh và phương pháp điều phục.

Vậy bạn phải đạt giác ngộ, trạng thái tâm toàn tri.

---o0o---

## **CHUYÊN TÂM PHƯƠNG PHÁP ĐẠI THỪA**

Muốn đạt tâm toàn tri, phải thực tập trọn vẹn Lam-rim, con đường đưa đến giác ngộ, hay tâm toàn tri ấy. Con đường này là tinh túy của toàn thể Pháp bảo, gồm 84.000 lời giáo huấn của đức Phật. Hiện ta đang ở trong hoàn cảnh nhiều nước, nhiều nơi trên thế giới, con người bị đối xử không đúng như tâm Phật tạo ra vô số trở ngại cho việc thực hành Pháp. Dù đã được gặp Phật pháp, ta cũng thật khó duy trì và hoàn tất sự tu tập của mình, vì có quá nhiều chướng ngại bên trong và bên ngoài giáng xuống như mưa. Muốn thành công trong việc lắng nghe, nội quán và thiền định trên đường tuần tự đến giác ngộ để tạo lợi ích và hạnh phúc cho chúng sinh, bạn phải

tập chuyển hoá tư tưởng, một pháp môn của Đại thừa. Điều này có nghĩa là, khi gặp bất cứ vấn đề rắc rối nào, bạn hãy sử dụng nó để làm phát sinh những thực chứng tâm linh trên đường tu tập tiến đến giác ngộ. Khi ấy, chẳng những vấn đề rắc rối không thể quấy rầy bạn, mà còn giúp bạn phát triển tâm linh và tiếp tục tu hành. Nếu không tập chuyển hoá tư tưởng, bạn sẽ không thành công trong việc thực hành Pháp, phát triển nội tâm. Đây là lý do vì sao tôi muốn giải thích một đoạn văn ngắn của Dodrupchen Rinpoche: “Sử dụng Hạnh phúc và Đau khổ trên đường tiến đến Giác ngộ.”

Ta có thể áp dụng nhiều pháp thiền Lam-rim khi gặp rắc rối. Lời nhắn nhủ này dựa trên tác phẩm *Tràng hoa báu* của Long Thụ và *Bồ Tát hạnh, Bodhicaryavatara* của Shantideva. Dodrupchen Rinpoche, Jigme Tenpei Nyima, một vị thầy phái Nyingma đã đạt quả vị cao trong việc hành trì mật tông, cũng đã học giáo pháp của Lama Tsong Khapa. Nội dung bài pháp này không ngoài những gì đã nói trong “Bảy cách rèn luyện tâm” nổi tiếng của Geshe Chekawa và “Tám bài thơ” của Langri Tangpa, hoặc những chỉ giáo khác nói về chuyển tâm. Chỉ có khác là cái cách mà ngài kết hợp việc thực hành pháp Lam-rim khi gặp những rắc rối và chướng ngại.

Đôi với sự thực tập đặc biệt về chuyển tâm, có hai khía cạnh: dùng “Khổ đau” trên đường đến giác ngộ, và dùng “Hạnh phúc” trên đường đến giác ngộ. Bây giờ, tôi sẽ nói cách áp dụng khổ đau hay rắc rối, để tiến đến giác ngộ.

---o0o---

## CHƯƠNG 2 : TẬP NHÌN MỌI VẤN ĐỀ CÁCH KHÁC

*Khi gặp rắc rối, cần khởi ý niệm thích thú tự nhiên như thích một cái gì mình thích*

Đặc biệt trong thời gian mật pháp, con người chịu vô vàn thống khổ, gặp đủ thứ mọi rắc rối bất hạnh. Đây chính là do tâm nhu nhược của họ không nhận chân được lợi ích của những rủi ro mình gặp, không thể xem chúng là nguyên nhân đưa đến hạnh phúc. Người ta thường không thấy được điều này, và không chịu luyện tâm để nhận thức được như vậy.

Thay vì đau khổ trước mọi tổn hại do hữu tình và vô tình gây nên, bạn nên phát khởi thói quen xem chúng là những trợ duyên hữu ích, đưa đến hạnh phúc. Trước hết hãy tập nhận ra lợi lạc trong những thiệt hại nhỏ, rồi dần dần khi đã thành thói quen, bạn có thể thấy được lợi ích, thú vị ngay cả trong những vấn đề trầm trọng, vì chúng cần thiết cho hạnh phúc của mình. Thói

thường là xem những rắc rối thật tai hại khó ưa, nhưng khi luyện tâm, ta sẽ thấy rắc rối là bình thường.

Tập chuyển tâm, không cốt để hết bị rắc rối, mà cốt để sử dụng những rắc rối ta gặp phải, ngõ hầu tu tâm trên đường giác ngộ. Không phải rằng đã tu tâm thì từ đây về sau bạn không còn kẻ thù và bịnh tật; chỉ có điều những thứ ấy không thể quấy nhiễu bạn, không thể ngăn bạn tu hành, đạt thực chứng trên đường giác ngộ. Thật thế, những rắc rối không những không hại bạn được, mà còn thực sự giúp bạn tiến bộ trên đường phát triển tâm linh.

Bằng cách nào? Bạn phải hướng tâm theo hai ý: trước hết là chấm dứt thái độ thù ghét rắc rối, kế đến là phát khởi ý nghĩ thích thú mỗi khi gặp vấn đề. Khi luyện tâm được như vậy, và thực sự thấy vui chứ không bức bối khi phải đối phó, thì rắc rối sẽ không còn là chướng ngại cho bạn trên đường giác ngộ.

---o0o---

## LỖI LÀM DO CHỈ THẤY CHƯỚNG NGẠI

Tất cả chúng ta đều chịu thiệt hại đến từ hữu tình (như người khác) và vô tình, như bốn đại, đất, nước, gió, lửa. Khi quen thói xem những kinh nghiệm này là trở ngại, thì ta chỉ thấy càng ngày càng nhiều chướng ngại đến từ bên ngoài, như chúng sinh khác và ngoại cảnh. Những chuyện vô nghĩa, tầm thường nhất cũng đủ khiến tâm ta bức bối kinh khủng, và ta dễ nổi cáu. Căn nguyên của vấn đề là tâm vị kỷ quá to lớn của ta.

Tâm vị kỷ thì bất cứ chuyện gì cũng thành vấn đề. Ngay cả khi phải ăn món gì hơi ngượng, bạn cũng thấy khó chịu. Bạn rầu rĩ khi thấy người nào mặc cái áo hơi kỳ cục, hoặc có dáng vẻ hơi khác người thường, hoặc làm chuyện gì hơi trái ý mình. Bạn nổi quạu quá đáng khi có người hoặc con vật nào làm ồn ban đêm khiến bạn thức giấc. Suốt hôm sau bạn than thở: “Ồ, suốt đêm qua tôi không sao chợp mắt được, vì thế này thế nọ”. Không được đầy giấc trở nên một vấn đề trọng đại, một nỗi khổ to lớn.

Nếu một chúng sinh bé nhỏ như con rệp chẳng hạn bò vào đùi cắn một phát khi bạn đang ngon giấc hoặc đang ngồi thiền, thì chuyện đó trở thành vô cùng khôn khổ. Đã có nhiều người tây phương tốn cả ngàn Mỹ kim để đến Kathmandu tu tiên, nhưng chỉ mới trải qua một đêm đã chịu không nổi sự thiếu tiện nghi ở đấy, bèn cuộn gói trở về ngay hôm sau.

Bản chất của tâm là thói quen nhìn sự vật theo một lẽ lối nhất định. Do thường xem mỗi chuyện trái ý nhỏ nhặt là vấn đề, bạn xé chuyện bé ra to. Ngay cả một nỗi khổ tầm thường, nếu thấy thành ra một chuyện ghê gớm

đề điên lên vì nó, bạn sẽ không ngừng bị cái tâm nặng nề, bất an đè nặng. Lúc đó bạn sẽ khó mà chịu nổi bất cứ vấn đề gì. Mọi sự sẽ thành kẻ thù của bạn. Bất cứ gì va chạm giác quan cũng làm bạn khó chịu; bất cứ cái gì bạn nghe, thấy, nếm, ngửi, hoặc sờ đều làm bạn bực mình. Tâm bạn sẽ thổi phồng các vấn đề của bạn, và đời sống của bạn đầy áp những phần nộ, chán chường, căng thẳng và suy sụp tinh thần. Bạn luôn bị cái tâm bất an chế ngự, và khó mà có được một ngày, hay ngay cả một giờ hạnh phúc.

Nếu không có gì làm ta thích thú, không gì làm ta thỏa mãn, thì ta chẳng còn cơ hội nào nếm được hạnh phúc trên đời. Dù làm bất cứ việc gì, đi đến bất cứ nơi đâu, ta cũng đều cảm thấy thất vọng.

Không nhận ra đó chính là lỗi của mình, do tâm mình đã quen thói, bạn lại cho chính ngoại cảnh - người khác hay thời tiết – là nguyên nhân của mọi vấn đề. Càng nghĩ những rắc rối của mình đến từ bên ngoài, từ các vật hữu tình và vô tình, bạn càng nổi sân. Như ngọn lửa đang cháy mà bạn lại tưới thêm dầu vào, sân càng lớn thì nghiệp càng tệ; sân si càng vô lý thì nghiệp xấu càng tăng. Bạn nổi sân với tất cả mọi sự xuất hiện trước mắt: nhà ở và những người xung quanh. Đây chính là “Mọi hiện tượng đều thành kẻ thù”.

Người ta bảo, Milarepa thường để bàn tay phải lên mang tai như đang nghe ngóng, có nghĩa chuyện gì xảy ra đối với ngài cũng là một lời khuyên, một bài học. Thay vì xem mọi chuyện là kẻ thù, bậc tu hành ngược lại xem chuyện gì cũng tốt, cũng đều là bạn hữu. Cái gì xảy đến cũng giúp ích, cũng lợi lạc cho mình một cách nào đó. Với các đại ẩn sĩ, chuyện gì cũng là hạnh phúc, chuyện gì cũng là chân không.

---o0o---

## **THẤY LỢI LẠC TRONG MỌI VẤN ĐỀ RẮC RỐI**

Khi gặp rắc rối, nếu bạn nhớ đến lợi ích của nó, rồi phối hợp nó với sự thực tập chuyên tâm trong Đại thừa, thì mọi vấn đề sẽ trở nên đáng muốn, chẳng những không tệ mà còn tốt và có ích.

Dù bao nhiêu rắc rối xảy ra, thật vô ích nếu để chúng quấy nhiễu tâm bạn, làm bạn bực mình. Khi gặp tình huống xui xẻo đáng ghét, cần nhất là đừng xem nó là vấn đề, đừng đổ quạu. Việc này chả có lợi gì. Chỉ cốt bạn đừng lấy đó làm điều bạn phải khổ sở?

Có vài tình huống bạn có thể dàn xếp, vài tình huống chỉ có nước ráng chịu. Thí dụ, dù bạn có bực mình vì cái nhà của mình không phải bằng vàng,

bạn cũng không sao biến gạch thành vàng được. Và dù bạn có khổ nổi tại sao bầu trời không là mặt đất, thì cũng chẳng thể nào biến bầu trời thành mặt đất được. Lo nghĩ những chuyện như thế thật vô lý. Dù bạn có bực mình về một vấn đề, hoặc bực tức vì một chuyện nhỏ liên hệ đến một người nào, bạn cũng chẳng làm gì được.

Như Shantideva giải thích trong *Bồ Tát hạnh – Bodhicaryavatara*, nếu vấn đề bạn gặp phải có thể giải quyết được, thì không cần gì phải lo lắng. Chẳng có gì phải phiền não, xuống tinh thần. Và nếu vấn đề thuộc loại không còn cách nào khác, thì cũng không ích gì để cảm thấy bất hạnh hay chán ghét. Dù bất cứ gì xảy đến, nổi quạu hay buồn phiền thực là vô lối.

Khi gặp bất cứ một sự cố nào, hãy luôn nghĩ: “Chuyện bình thường” Thí dụ, khi người nào bị rấn cắn, thì việc cắt bỏ khối thịt quanh vết thương được xem là việc tốt, dù nạn nhân có đau đớn. Việc này không bị xem là tác hại, mà lợi ích, vì nó bảo vệ mạng sống người ấy. Theo y học Tây Tạng, khi một căn bệnh hoành hành bên trong cơ thể có dấu hiệu phát ra ngoài, điều ấy có nghĩa người bệnh đã khá hơn. Bệnh phát tác ra ngoài cơ thể được xem là điều tốt, thay vì cứ ở trong nội tạng, bành trướng và kéo dài. Mặc dù đau đớn, ung nhọt phát tác ra bên ngoài vẫn được xem là tốt.

Sự “Lấy làm điều” những thương tổn do các loại hữu tình và vô tình gây ra có nhiều tai hại lớn. Hãy suy gẫm đến mọi sự cố mà bạn đã trải qua trong đời, và nghĩ đến hậu quả đã ra sao khi bạn quan trọng hoá những chuyện ấy. Hãy quyết định mạnh mẽ như sau: “Từ này trở đi dù có đối đầu với bất cứ rắc rối nào, tôi cũng sẽ không bực mình vì chúng. Tôi sẽ không xem chúng là vấn đề mà còn thấy được khía cạnh hữu ích của chúng.” Thái độ dũng cảm, quyết định ấy vô cùng cần thiết.

Với động lực mạnh mẽ này, hãy cố gắng đào luyện tâm bạn cho đến khi bạn trở nên một kỵ sĩ tài ba. Dù khi lơ đễnh, bạn vẫn có thể điều khiển con ngựa của mình, không cần nỗ lực, và dù ngựa có nổi chứng, bạn cũng không bị té hoặc bị nguy hiểm đến tính mạng. Bạn có thể xoay sở được nhờ đã quen chứng con ngựa của mình. Cũng vậy, mỗi khi gặp khó khăn trở ngại, bạn nên lập tức công nhận chúng là tốt, một cách không gắng gượng. Ý nghĩ thích đối phó vấn đề sẽ khởi lên một cách tự nhiên, không cần xét lý do.

Khi gặp chuyện không đáng ưa, nếu ngay tức khắc bạn xem chúng là tốt, bạn sẽ sung sướng. Dù gặp những lúc bị chỉ trích, nghèo đói, thất bại, ốm đau hoặc cả đến cái chết, chẳng có gì quấy động tâm bạn được. Bạn sẽ vui vẻ dài dài. Không cần dụng công nỗ lực, bạn sẽ ý thức được lợi ích của mọi vấn đề một cách tự nhiên. Và càng thấy bình thường khi gặp nghịch cảnh trên đường đời.

Do luyện tâm và tạo thói quen không xem nghịch cảnh là vấn đề, ngay cả những vấn đề trọng đại xảy đến cho tâm và thân cũng sẽ trở nên dễ chịu đến

nỗi bạn chẳng còn gặp khó khăn nào khi đương đầu với chúng. Những rắc rối trở nên thành thú vị, nhẹ và mềm như bông.

---o0o---

## XEM NGHỊCH CẢNH NHƯ TRÒ ĐUA

Bạn cần chuẩn bị kỹ mới có thể đương đầu với những cảnh ngộ tang thương, vì thật khó mà hội nhập ngay những nghịch cảnh vào sự tu tập. Nhờ đã tập luyện, nên khi một sự cố nghiêm trọng xảy ra, bạn có thể áp dụng pháp thiền Lam-rim hoặc pháp chuyển tâm mà bạn đã quen thuộc.

Muốn chuyển nghịch cảnh thành an vui thì xem nghịch cảnh giúp cho mình luyện tâm cũng chưa đủ, bạn còn phải xem chúng là điều kiện cần thiết để tu hành, và bạn nên rút từ nơi chúng một hạnh phúc thường hằng, bền bỉ.

Khi gặp khó khăn, hãy nghĩ rằng những rắc rối làm lợi cho bạn rất nhiều, vì nhờ chúng bạn được hạnh phúc tạm thời trong đời này và các đời sau, được giải thoát, giác ngộ. Dù các vấn đề có rắc rối, khó chịu đến đâu, chúng vẫn là những yếu tố làm lợi cho bạn.

Đừng ghét những nghịch cảnh nữa, mà hãy khởi sự thích chúng để tâm được an vui. Như thế, bạn mới có thể tiếp tục tu tập mà không hề nản chí hoặc thất vọng. Cứ tiếp tục nghĩ như vậy để luyện tâm; hãy biến tâm thành an lạc.

Rồi, do hoàn toàn tin rằng có trải qua các rắc rối mới thấy được an vui, nên khi đối diện nghịch cảnh, bạn bèn coi chúng như pha. Chúng không làm bạn rối trí, do đó bạn sẽ dễ dàng chấp nhận chúng. Đây là cách đối phó với cuộc đời đầy bất trắc và chướng ngại, như phải đối phó với kẻ thù hoặc những hung thần mà bạn nghĩ là đang phá rối hạnh phúc hoặc sự tu tập của mình. Bạn sẽ vượt qua tất cả. Dù còn tiếp tục bị quấy rối, tâm bạn vẫn an nhiên tự tại.

Khi bạn xem trọng một chuyện gì và bị nó quấy nhiễu, tức là vấn đề đó đã hoàn toàn thao túng bạn. Trong lúc nỗi khổ ấy diễn ra, bạn khó có thể đem tâm Đại Thừa mà chuyển hoá nó. Khi bạn có thể lợi dụng khổ đau làm đường lối tu tập, thì những khó khăn sẽ khiến bạn phát triển thiện nghiệp, và chúng trở thành nguyên nhân đưa đến hạnh phúc. Tuy nhiên, điều này phải do kinh nghiệm bản thân của chính bạn.

Đương nhiên, bạn không thể nào bỗng dưng có khả năng đối diện các vấn đề trọng đại và chuyển chúng thành đề mục tu tập được. Tùy theo khả năng, hãy tập chuyển hoá những nỗi khổ nhỏ thì khi gặp sự cố trầm trọng hay những thảm họa to tát hơn – ngay cả chuyện đáng sợ nhất là cái chết - bạn sẽ



đổi phó được nhờ áp dụng phương pháp chuyển hoá của Đại thừa. Tóm lại, hãy tập nhìn khía cạnh tốt của mọi vấn đề. Khi gặp nghịch cảnh, đừng chú ý những cái khó chịu mà chỉ thấy khía cạnh tốt và lợi ích. Cuộc đời có sung sướng hay không là do lối cảm nhận và giải thích của tâm ta. Bạn có thể đặt tên một kinh nghiệm là “may mắn” hay “xui xẻo”, điều ấy tùy thuộc hoàn toàn vào tâm bạn, vào sự suy luận của bạn.

Nếu bạn thay đổi đường lối suy nghĩ, thì chắc chắn những gì bạn kinh nghiệm sẽ mang một ý nghĩa khác hẳn. Nhiều năm về trước, ở động Lawudo, trước khi giảng đến bài thứ sáu trong Khoá Thiền Kopan, tôi đã đọc được một bản văn tên là *Mở Cửa Pháp: Trạng thái Nguyên thủy của sự Đào luyện Tâm trên con đường thứ lớp đến Giác Ngộ*. Đây là một trong nhiều bản chép tay khái quát về các pháp nhập môn của phái Nyingma và các pháp quán chư thần mật tông.

Khi đọc bài văn ấy, tôi đã nghiên ngẫm rất nhiều về cái tệ hại của tâm bất thiện trước tám ngọn gió đời<sup>2</sup>. Về sau, mỗi khi người địa phương cho tôi một cái gì - chẳng hạn một đĩa bắp trộn com với một ít tiền đặt trên đĩa, mà theo phong tục của họ, được gọi là mandala – tôi sợ vô cùng vì thấy cái nguy hiểm khi nhận của cúng dường. Tôi sợ nhận sự cung kính và sợ bị nổi tiếng. Tôi sợ hãi nhiều thứ. Lúc ấy tôi đang nỗ lực tu tập Pháp – còn bây giờ thì tôi hoàn toàn chìm đắm trong vũng lầy của pháp thế gian!

---o0o---

### **CHƯƠNG 3 : HẠNH PHÚC VÀ ĐAU KHỔ DO CHÍNH TÂM BẠN TẠO RA**

*Hạnh phúc và đau khổ tùy thuộc vào tâm của bạn, vào lối giải thích của bạn. Chúng không đến từ bên ngoài, từ ai khác. Tất cả hạnh phúc và đau khổ của bạn đều do chính tâm bạn tạo ra.*

---o0o---

### **ƯỚC MUỐN MÃNH LIỆT**

Theo giáo lý Phật, “Tất cả hiện hữu đều tùy thuộc vào sự mong muốn”. Mọi hạnh phúc và khổ đau đều do ước muốn mà ra. Từ nỗi khô thối thiết nhất trong các cõi địa ngục cho đến hạnh phúc thù thắng nhất của cảnh giới thánh trí đều phát sinh do lòng ham muốn.

Trừ vài việc đặc biệt (liên hệ đến Phật, Pháp, Tăng), tất cả hành động về thân, lời, ý còn vương bận thế tục – nghĩa là mong được thứ hạnh phúc chỉ trong đời này, đều là bất thiện, đưa đến hậu quả duy nhất là đau khổ.

Tất cả hành động thân, lời, ý được làm với mong muốn được hạnh phúc trong các đời sau, đều có đạo đức và làm nhân cho hạnh phúc. Nhờ những thiện nghiệp này, ta có thể biết mình sẽ được hạnh phúc trong các đời sau. Tất cả việc làm về thân, ngữ, ý với khát vọng giải thoát nghiệp chướng và phiền não đều là thiện nghiệp làm nhân cho giải thoát. Và tất cả các hành động thân, lời, ý được làm với sự khát khao giác ngộ để lợi lạc hữu tình, thì không những là thiện, mà còn là nhân của giác ngộ. Khi đã có niềm khao khát ấy, thì ta sẽ thực hành thiện nghiệp suốt cả ngày đêm, và những nghiệp ấy sẽ là cái nhân để đạt đến hạnh phúc tối thượng của toàn giác.

Chính vì lý do này mà giáo lý Phật dạy, mọi hiện hữu đều do mong muốn thúc đẩy. Nói khác đi, là mọi sự hoàn toàn tùy thuộc vào tâm. Hạnh phúc tạm thời hoặc vĩnh viễn, đều do nguyện vọng của bạn, nghĩa là do tâm bạn. Ước muốn khác nhau đưa đến những hậu quả khác nhau. Mọi khổ đau đều do ước muốn đi tìm hạnh phúc cho một đời này, thứ hạnh phúc trong sinh tử mà ta không bao giờ gặp được. Giải thoát là do tâm muốn giải thoát. Toàn tri là do mong muốn đạt đến toàn tri. Do vậy khổ sinh tử và vui giác ngộ đều do ước muốn của ta, đều do tâm ta.

Nếu nhìn lại cuộc đời mình, ta sẽ thấy bằng kinh nghiệm bản thân, rằng vui khổ đều do tâm, nghĩa là do lối nhìn của ta, chứ không do ngoại cảnh hay người khác. Mọi hạnh phúc hay đau khổ của ta đều do tâm ta tạo ra.

Khổ đau và hạnh phúc đều tùy thuộc nơi chính tâm mình. Thí dụ, bạn có thể kinh qua đau khổ do không kèm được cơn giận dữ, hoặc hưởng an lạc do tu tập từ bi nhẫn nhục. Đời bạn khổ đau hay hạnh phúc, là do cách bạn đào luyện tâm mình trong sinh hoạt hàng ngày.

Như vậy thật rõ ràng là khổ đau hay hạnh phúc không do ai khác tạo ra, dù đó là Chúa hay Phật. Bạn là tác nhân của hạnh phúc và khổ đau của chính mình.

---o0o---

## **HẠNH PHÚC VÀ KHỔ ĐAU LÀ BIỂU HIỆN CỦA CHÂN KHÔNG**

Do nhận thấy được những lợi ích của khổ đau, bạn đặt tên cho chúng là tốt, thế là chúng có vẻ tốt, vì làm cho bạn sung sướng. Sự hài lòng của bạn tùy thuộc vào trình độ bạn thấy được lợi lạc từ những rắc rối, và do đó bạn đặt tên những rắc rối ấy là “tốt”. Bạn bèn nghĩ: “Chuyện này đâu có đáng gì

mà phải bực mình, tôi vẫn được an lạc mà”. Niềm an lạc này hoàn toàn do chính tâm bạn tạo – không một sự an lạc nào tự nó có ra. Cái hạnh phúc có vẻ như đến từ ngoài ấy, kỳ thực tùy thuộc vào cảm giác và ý nghĩ của bạn gán tên cho nó. Như vậy, hạnh phúc hay an lạc là một biểu hiện của chân không.

Khổ đau cũng thế. Khi bạn không nghĩ ra được lợi ích của những rắc rối, mà chỉ thấy những bất lợi của chúng, thì bạn xem chúng là những chướng ngại to tát. Do cảm thấy bực bội, bạn bèn đặt tên cho những chướng ngại này là “phiền não”. Cái tên bạn vừa đặt ra ấy cứ lù lù hiện ra trước mắt bạn. Bạn đã gọi cái chướng ngại ấy là phiền não, vì thế nó thật sự là phiền não của bạn. Bởi vì phiền não chỉ tung hoành trong cái cảm giác bực bội do chính bạn tưởng tượng ra, nên dù rắc rối dường như có thực đi nữa, bản chất của nó cũng hoàn toàn là không. Như vậy, khổ đau cũng phát xuất từ chân không.

Khi bạn nhìn vào hoặc nghĩ đến cái “tôi” cái “tự ngã của tôi”, bạn cứ nghĩ là *cái tôi*, *cái tự ngã của tôi* ấy tự nó hiện hữu. Bạn gán một hiện hữu có thật cho *cái tôi*, tức là hợp thể gồm năm nhóm (ngũ uẩn). Nếu không dựa trên cơ sở ngũ uẩn, thì dù có cái ý tưởng đặt tên *tôi*, *cái tôi* ấy cũng không hiện hữu. Và nếu không có tư tưởng đặt tên “tôi” cho năm uẩn, thì dù năm uẩn có hiện hữu, cũng không có cái “tôi”.

Bạn có thể thấy rõ *cái tôi* là do trí tưởng tượng gán cho giả tướng của ngũ uẩn như thế nào. Và khi ngũ uẩn hoạt động, bạn nghĩ rằng “tôi đang ngồi”, “tôi đang nghe giảng”, “tôi đang ngồi thiền”. Tâm bạn gán ngay *cái tôi* vào ngũ uẩn lúc ấy đang ngồi, đang nghe, và đang thiền hành. Thật ra thì cái *tôi* hiện hữu và hoạt động là do trí tưởng tượng gán cho ngũ uẩn, chỉ có thế. Cái cách mà “tôi” hiện hữu không là gì khác hơn.

Tuy nhiên, dù cái *tôi* được trí tưởng tượng đặt ra, nó có vẻ như tự hữu. Cái *tôi* có vẻ tự hữu, có vẻ “thực” chứ không chỉ do tư tưởng dán lên năm uẩn ấy, kỳ thực hoàn toàn rỗng tuếch. *Cái tôi* chỉ là cái tên. Nó hoàn toàn là ảo giác. Không có một chút thực hữu nào ở nơi cái “tôi” này, một cái chỉ do tư tưởng gán cho năm uẩn.

Cái *tôi* không tên, độc lập, hiện hữu do tự tính của nó, thì thực sự là chân không. Trên thực tế, *cái tôi* có mặt trên ngũ uẩn, làm nhiều hoạt động, kinh qua luân hồi sinh tử, và có thể giác ngộ nhờ thực hành Pháp – cái *tôi* ấy không là gì khác hơn cái trí tưởng tượng gán cho năm uẩn.

Giờ thì bạn đã thấy rõ ràng rằng *cái tôi* dù có mặt bất cứ kiểu nào cũng chỉ là ảo giác. Chính cái quan niệm về “tôi” thực có ở ngoài năm uẩn, là đối tượng mà ta cần bác bỏ.

Ngài Trijang Rinpoche, thầy của Đức Dalai Lama, dạy rằng cái trí tưởng tượng mê tín thường hay gán tên cho bất cứ một sự cố tốt hay xấu nào, dù sự

có ấy chỉ đơn thuần là tập hợp của những nguyên nhân (nhân) và điều kiện (duyên) mà thôi. Dĩ nhiên là khi đã gán tên “tốt” hay “xấu” rồi, thì sự tốt xấu ấy có vẻ như thực hữu, song kỳ thực, không có gì là thực hữu.

Tóm lại, dù bạn nghĩ thế nào, mọi sự vẫn không có gì tự hữu. Do đó, bám víu hay ghét giận đều không ích gì. Bạn nên hoàn toàn từ bỏ mọi phiền não.

---o0o---

## CHƯƠNG 4 : LỖI LÀM CỦA GIẬN DỮ VÀ HAM MUỐN

*Giận dữ hành hạ bạn hết như đồng than hùng hực cháy trong tim;  
Càng đòi hỏi thì càng bất mãn.*

---o0o---

### GIẬN DỮ

Qua những kinh nghiệm trong cuộc sống hằng ngày, ta thấy không thể có được an lạc khi không làm chủ tâm mình, mà để cho giận dữ nổi lên. Nhưng đời sống hàng ngày của bạn được an vui nếu bạn có thiền định và áp dụng vào những phương pháp tu tập đưa đến giác ngộ, và kiểm soát tâm nhờ thực hành nhẫn nhục, từ bi. Nhất là gặp những lúc ngặt nghèo dễ khiến tâm ta rối loạn, phát sinh ý nghĩ bất lương, thì việc kiểm soát tư tưởng là điều hết sức cần thiết.

Khi cơn nóng giận vừa ló dạng, bạn phải tức khắc nhận ra nó và nhớ ngay đến tai hại của nó. Giận dữ không đem lại một chút lợi ích hoặc an lạc nào đến cho bạn hoặc cho ai khác. Nó chỉ gieo tai họa, làm cho bạn khổ sợ và khó chịu ghê gớm. Một khi cơn giận đã tung hoành trong tâm bạn được rồi, nó sẽ trở nên quen thuộc với bạn, và sau đó, mỗi khi gặp việc tương tự, cơn giận dữ lại nổi lên. Nếu bạn không tu tập để đối phó những chướng ngại, thì mỗi lần bực tức nổi lên, bạn lại tạo thêm một thói quen trong tâm, làm cho bạn càng ngày càng dễ nổi giận.

Sân giận làm mê mờ tâm trí khiến bạn có một cuộc sống bất hạnh. Nó có thể làm thân bạn đau đớn, có khi còn làm tánh mạng bạn lâm nguy. Khi nổi sân, bạn bị bất an và làm cho người khác sợ hãi và bất an theo bạn. Bạn có nguy cơ phá huỷ hạnh phúc lẫn tài sản của mình và của người; có khi bạn lại còn hại đến tâm, thân cho đến sinh mạng của người ta nữa. Lửa sân càng lớn,

bạn càng nghĩ đến chuyện phá hoại. Bạn chỉ muốn đập phá ngay tức khắc cái đối tượng làm bạn nổi sân. Và một khi bạn đã khởi lên ý nghĩ như thế, thì bạn chỉ cần một giây lát để đập phá, thậm chí giết người. Chuyện này xảy ra rất nhanh - chỉ trong một tích tắc mà thôi.

Sân giận gây tai hại lớn cho bạn và mọi người trong đời này, hết ngày này sang ngày khác. Nhưng chưa hết đâu, nó còn liên tiếp gieo sóng gió gấp trăm lần trong những đời kế tiếp. Nó tiêu diệt công đức, trở ngại sự giải thoát, làm cho tâm mất hết sáng suốt. Như khi tim ngừng đập thì sự sống chấm dứt, lửa sân nổi lên sẽ tiêu diệt mọi công đức và cắt ngang nhựa sống của sự giải thoát. Không có tim thì không có sự sống; không có công đức thì không có hạnh phúc, không có giải thoát, không có hạnh phúc tối thượng của sự toàn tri.

Lửa sân tai hại ghê gớm. Bạn không cần phải nghĩ đến sức tàn phá của nó trong những đời kế tiếp mà chỉ cần nghĩ đến cái độc hại của nó trong đời này cũng đủ rồi. Chỉ mới trong đời này mà cơn giận của bạn cũng đã gây đau khổ cho biết bao người.

Pháp đối trị sân giận là sự nhẫn nhục. Thế nhưng, chính ý tưởng giận dữ lại không thực hành được nhẫn nhục hoặc nghĩ đến tai họa của lửa sân. Cần phải có một ý tưởng khác để nhắc bạn nhớ đến sự tàn phá của lửa sân, khiến bạn thực hành nhẫn nhục. Nhờ áp dụng thiền định và các phương pháp tuần tự đưa đến giác ngộ, nhất là pháp chuyển tâm của Đại thừa, bạn mới có thể thực hành nhẫn nhục. Lúc ấy mới có sự bình an, buông xả, và hạnh phúc trong đời sống.

Lửa sân hừng hực như than hồng rực cháy trong tim bạn. Nó biến người đẹp thành người xấu khủng khiếp. Những gì đang êm ả, dễ thương, an lạc biến thành u tối, xấu xa, kinh hoàng. Nhưng ngay khi bạn áp dụng giáo lý và thực hành nhẫn nhục, thì lửa sân liền tắt ngúm, cả đến vẻ ngoài của bạn bỗng dung biến đổi. Bạn trở nên an hoà thanh thản và lòng bao dung, dễ mến của bạn khiến người khác vui lây.

---o0o---

## HAM MUỐN

Khi thèm khát một cái gì thì tâm ta không được an lạc, không được thanh thoi, hết như lúc ta nổi sân vậy. Ta luôn cảm thấy thiếu thốn một cái gì. Nếu tự xét tâm mình mỗi ngày, ta sẽ thấy luôn luôn có cái gì chưa ổn. Dù bạn cố tìm vui ở khắp mọi nơi như đến sống ở thành phố hoặc lên núi chơi,

đi tắm biển hoặc ra công viên hóng gió; dù bạn cố nhâm nhi vài món cao lương mỹ vị, diện quần áo đúng mốt, hoặc sắm cho mình thứ gì xịn nhất, hiện đại nhất, bạn vẫn thấy thiếu vắng một cái gì. Dù có nhiều bằng hữu thân thiết lâu ngày, bạn vẫn thấy nao nao trong dạ. Bạn cứ thấy tim mình trống vắng. Bạn không bao giờ thực sự hạnh phúc.

Ngay cả lúc gặp chuyện vui nhộn, nếu nhìn kỹ vào thâm tâm, ta vẫn thấy thiếu một cái gì. Ta không bao giờ sung sướng trọn vẹn. Hãy nhìn lại tâm mình, nghiền ngẫm nó thật kỹ: “Mình có đang hoàn toàn hạnh phúc chẳng?” Không. Vẫn thiếu một cái gì.

Đây chính là lý do vì sao đức Phật dạy, dù có ở tận góc bể chân trời, ta vẫn cứ khổ đau; dù có tìm quên trong thú vui nào, lạc thú ấy cũng là lạc thú của đau thương; dù có bạn đồng hành, bạn ấy cũng là bạn khổ đau.

Bao lâu ta còn chạy theo ham muốn, thì không bao giờ có được thỏa lòng. Theo đuổi ham muốn có nghĩa là cốt để được thỏa mãn, nhưng nó lại luôn luôn đưa đến bất mãn. Mặc dù mục đích chúng ta là có được sự toại ý, song “chạy theo ham muốn” (để được toại ý) lại là một phương tiện sai, nên hậu quả chỉ là sự bất mãn. Khi ta theo đuổi ham muốn, ta không được thỏa mãn. Rồi ta lại đuổi theo ham muốn, và ta cũng tiếp tục bất mãn. Ta cố thử thêm lần nữa, và lại không toại lòng.

Chuyện đời của Elvis Presley là một thí dụ điển hình. Vừa rồi khi ghé qua Melbourne tôi được biết chuyện của anh ta. Một hôm khi đang dùng cơm trưa, chúng tôi theo dõi đời sống của Elvis Presley trên truyền hình. Chuyện rất hay. Cuộc đời của anh là cả một bài pháp Lam-rim thiết thực. Anh luôn sống trong lạc thú và kích động. Những ngày cuối của cuộc đời, khi biết mình sắp chết, là những ngày tinh thần anh suy sụp trầm trọng. Bài hát cuối cùng của anh là: “Sao thất vọng cứ đến, khi ta mãi đi tìm?”. Anh đã hát với đôi mắt nhòa lệ trong suốt buổi trình diễn cuối cùng, và hàng ngàn kẻ thần tượng đến nhìn và nghe anh hát hôm ấy đã khóc theo anh. Từ đó anh đã ra đi.

Nếu quan sát bản chất tâm mình khi đang theo đuổi một ước mơ, bạn sẽ luôn thấy thiếu một cái gì. Sự thật là chạy theo ham muốn tự nó đã là đau khổ, tự nó đã là vấn đề. Toàn thể chuyện ấy bản chất chỉ là đau khổ. Đây là cái khổ lớn nhất trong sinh tử.

Cái gì tạo nên rắc rối và chướng ngại trong đời sống? Cái gì tạo nên nội chướng, ngoại ma trong sự tu tập tâm linh của bạn? Cái gì khiến bạn không tu tập tới nơi tới chốn? Đó chính là sự ham muốn khát khao mà không được thỏa lòng. Hãy lắng nghe tin tức phát thanh, hoặc xem truyền hình, ta sẽ thấy nguyên nhân của các tai họa chết người đều phát sinh từ nỗi uất ức vì muốn mà không được thỏa mãn.

Nếu quan sát bản chất của tâm mình, phân tích và tự hỏi chính mình, bạn sẽ

thấy càng ham muốn, bạn càng không có hạnh phúc thực thụ. Bạn sẽ thấy thiếu thốn rất nhiều. Đời sống của bạn mới vô vị làm sao!

Thật ra, đạt được cái mình mong muốn hay không đạt được, bản chất đều là khổ. Có cũng khổ; không có cũng khổ. Vì không xét kỹ, ta thấy chuyện “có được” điều ta muốn dường như chấm dứt được một vấn đề, nghĩa là cái vấn đề “không có được”. Nhưng khi ấy lại có những vấn đề khác do sự “có được” gây ra.

Khi có được đối tượng ham muốn, ta gán tên “lạc thú” cho cái cảm giác mới phát sinh, khi giác quan tiếp xúc với đối tượng ham muốn. Nhưng nếu cứ tiếp tục nhìn mãi, thì sớm muộn gì cảm giác “lạc thú” đó cũng trở thành chán ngấy, gọi là “khô khô” và nó dần trở thành một cái gì không thể chịu nổi.

Khi chưa nhận ra để gán cái tên “khó chịu” cho cảm giác, khi chưa nhìn nhận nó là “khô khô”, thì bạn vẫn gọi kinh nghiệm cảm giác đó là một khoái lạc, vì bạn đã gọi nó là “khoái lạc” nên cảm thọ ấy được xem là khoái lạc lại còn như thể tự nó là dễ chịu thực. Nói cách khác, dù cảm thọ ấy có được đặt tên là “khoái lạc”, nó cũng chỉ tự nó phát khởi mà thôi.

Khi có sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng để phát sinh cảm giác mà ta gọi “lạc thọ”, thì chẳng mấy chốc ta sẽ thấy trở thành khổ thọ, khi sự tiếp xúc kéo dài. Chỉ là vấn đề thời gian; bởi vậy, lạc thọ đó kỳ thực cũng chỉ là đau khổ.

Khi ngũ uẩn – do nghiệp và vọng tưởng tạo ra - gặp một đối tượng, 3 cảm thọ liền phát sinh. Đầu tiên là khổ thọ, mà thông thường ta xem là rắc rối. Kế đến là lạc thọ, mà suy cho cùng chỉ là khổ, sở dĩ ta lấy làm vui vì chưa phân tích kỹ. Và cuối cùng là bất khổ bất lạc thọ, cảm giác không khổ không vui, mà thực chất cũng là khổ, vì ngũ uẩn vốn đã ô nhiễm vì nghiệp và vọng tưởng. Khi chưa thoát khỏi nghiệp và vọng tưởng trói buộc ta vào năm uẩn trong sinh tử thì ta vẫn còn khổ dài dài, bởi vì mọi cảm giác phát sinh do tiếp xúc đối tượng đều thuộc bản chất khổ đau.

Chạy theo dục vọng là nghiệp, vì nó tạo một dấu ấn trong dòng thức tương tục, làm bạn tái sinh luân hồi trở lại. Rồi, do sự không chế của nghiệp và vọng tưởng (từ kiếp này) ta lại kinh qua đau khổ trong kiếp sinh tử tương lai ấy gọi là hành khổ (pervasive suffering). Rồi ta lại kinh qua khổ khô, hoại khổ, là nỗi khổ do thay đổi, do trong sinh tử chỉ có lạc thú nhất thời. Đây là cái họa lâu dài của việc theo đuổi ham muốn. Bao lâu còn chạy theo ham muốn, thì ta vẫn còn kinh qua những nỗi khổ bất tận trong sinh tử.

Tóm lại, ngay cả cái cảm giác mà ta gọi là “khoái lạc” khởi lên khi tiếp xúc với một đối tượng ham muốn, chính nó cũng chỉ là đau khổ. Vì không phân tích bản chất của cảm thọ, vì tâm bị ám ảnh (bởi dục vọng), ta gán cho cảm giác ấy là “khoái cảm” trong khi thực sự nó chỉ là khổ. Cảm thọ khổ khi ấy

đổi với ta lại là vui, và ta tin nó là vui thực. Ta bám lấy lạc thú đó, và đổi với cái tâm bị bám của ta, thì nó có vẻ như là hạnh phúc thuần túy, thực hữu. Những rắc rối hoàn toàn do chính tâm bạn tạo ra là như thế đấy.

---o0o---

## CẮT ĐỨT HAM MUỐN

Khi gặp phải vô số vấn đề rắc rối không chịu nổi, nếu nhận ra được sai lầm của mình là do đuổi theo dục vọng, và ta liền dừng lại, thì ngay lập tức cả núi rắc rối ấy liền sụp đổ.

Thí dụ, khi mãi mê tư tưởng đến một người đẹp, bạn rất muốn được gần cô ấy. Càng nghĩ đến chuyện được gần người trong mộng bạn càng không thể ngừng ôm giữ hình ảnh cô nàng; trái lại bạn càng bị đắm say nhiều hơn. Bạn không tài nào xóa được giấc mơ hoa.

Thí dụ, khi bạn cứ mãi nghĩ về vẻ đẹp thân thể của một người nào, thì bạn không thể ngăn được lòng ham muốn. Cứ suy nghĩ theo kiểu ấy mà lại cố chắm dứt ái luyến là điều không thể được nó chỉ làm cho bạn càng thêm ràng buộc. Không bao giờ có thể dập tắt lòng ham muốn theo cách ấy.

Óc tưởng tượng càng lúc càng thấy nàng đẹp quá, và bạn càng muốn được gần nàng. Chỉ có tư tưởng ngược lại, xem thực chất của thân hình đẹp đẽ kia là khổ đau, là vô thường, mới có thể làm bạn vỡ mộng.

Có thể bạn nghĩ rằng: “Bao nhiêu rắc rối sao cứ đổ lên đầu tôi mãi?” hoặc “Có ai khổ bằng tôi không!”. Nỗi u ám than thân trách phận này sẽ tan biến ngay lúc bạn dừng lại mọi ham muốn. Do nhận biết căn nguyên của những phiền toái ấy là ham muốn, bạn có thể ngưng theo đuổi dục vọng nhờ một phương thuốc là giáo lý về con đường tiệm tu. Bạn sẽ được thanh thản an vui ngay lúc ấy. Đó là hiện tại lạc trú. Do thấy được lỗi làm của dục mà bạn hết vấn đề, bạn sẽ hưởng những ngày hạnh phúc và thanh thoi. Dừng dục vọng là giải thoát.

Trong lễ quy y Tam bảo, lời nguyện quy y Pháp là: “Con xin nương theo sự tự bỏ tham dục, sự tự bỏ cao quý nhất.” Sự tự bỏ tham luyến đặc biệt được nhấn mạnh ở đây, hơn là từ bỏ sân giận hay các phiền não khác, là vì mọi khổ đau đều do ham muốn mà ra. Nếu không từ bỏ ham muốn, ta cứ mãi chịu sinh tử luân hồi.

Cũng như ta không thể dứt lòng tham luyến nếu cứ tô đậm vẻ đẹp của một cái gì, ta càng không thể chắm dứt khổ đau nếu cứ “láy làm điều” những rắc rối ta gặp. Ta càng xem những rắc rối là khổ, thì chúng càng trở nên không



thể chịu đựng. Không thể nào chấm dứt khổ với lối suy nghĩ như vậy, nó chỉ làm cho nỗi khổ của bạn càng lúc càng ê chề.

Thay vì thế, hãy để tâm tự nhiên. Đừng lái nhái mãi: “Chán ơi là chán!”. Đừng bi thảm hóa vấn đề, cứ để tâm được yên. Có thể bạn mới không còn xem chướng ngại là tai họa nữa.

---o0o---

## CHƯƠNG 5 : CHUYỂN RẮC RỐI THÀNH PHÁP TU

*Xem là thuận lợi những hoàn cảnh bất như ý là cách tốt nhất để tu tâm.*

*Đó chính là phương pháp chuyển họa thành phúc.*

Ngài Trijang Ringpoche dạy trong thời mật pháp này chỉ có sự chuyển hóa khổ đau thành giác ngộ mới đem lại lợi ích lớn.

Trong thời mật pháp, có quá nhiều chướng ngại cho việc tu hành, khó mà tránh nổi. Có một vài trở ngại, như bệnh hoạn chẳng hạn, bạn không có chọn lựa nào khác hơn là phải đương đầu với nó. Những lúc như thế, bạn nên chuyển nghịch cảnh, những điều không ai muốn ấy, thành những hoàn cảnh cần thiết và lợi lạc. Nếu không làm được như thế trong mọi hoàn cảnh bạn gặp, cả tốt lẫn xấu thì bạn rất dễ mất đạo.

Ví dụ, nếu bạn trở nên giàu có, bạn dễ dàng bỏ đạo như chơi. Pháp luyện tâm dạy:

*Đừng ham giàu, nghèo nản vui hơn.*

*Chật vật oái ăm thúc ta gần Phật Pháp.*

*Sống đúng chí nguyện người hành Pháp.*

*Là bình bát cơm ngàn nhà, bạn ơi.*

Nhiều vị lạt ma chính thống, như Milarepa và các vị khác, giác ngộ nhờ sống đời ẩn sĩ. Bài kệ trên như có vẻ như bảo bạn phải thành ăn mày thật sự, nhưng không phải thế. Ý chính là cắt đứt những bận tâm thế tục, vì chúng là nguồn gốc các phiền toái ngăn ta tiến tu đạo nghiệp.

Bài kệ khác nói rằng:

*Giữa khen chê nên lựa chỉ trích*

*Sống đạm bạc hơn hẳn xa hoa*

*Thoải mái quá mài mòn phước báo*

*Rắc rối là ân sủng của bậc thầy.*

Bạn dễ bỏ đạo khi được sống nổi tiếng và ở địa vị cao; khi sống sung túc, khi gặp hoàn cảnh mà người ta cho là hạnh phúc, đáng muốn; bạn cũng dễ

bỏ đạo khi sợ mất những thuận cảnh mà bạn có được. Và bạn cũng dễ bỏ đạo khi gặp hoàn cảnh ngược lại, nghĩa là những kinh nghiệm khó ưa.

Do vậy, thật khó mà thực hành Diệu Pháp. Khi bạn lơ là chút ít Phật Pháp mà bạn tu tập hay tự cho mình đang tu tập thì đời sống tâm linh của bạn sẽ trở nên hết sức nghèo nàn. Dù gặp hoàn cảnh tốt hay xấu, bạn phải cố gắng chuyển hóa chúng để sự tu tập của bạn không bị gián đoạn. Chính những chướng ngại giúp bạn giác ngộ.

Khi gặp chuyện rắc rối hãy nghĩ: “Tạ ơn thầy tổ!” Chuyện xui xẻo này đang làm tiêu bớt nghiệp xấu của mình và giúp mình chuyển tâm vào pháp Đại thừa, có thể mình mới có thể giác ngộ để cứu vớt chúng sinh. Đây là cơ hội cho mình tu tâm dưỡng tính.

Xem mọi tai hại mình đã gặp là vấn đề, tự làm khổ mình khi nghĩ đi nghĩ lại những xui xẻo, thì không thể nào chấm dứt đau khổ được. Chính cái tâm bạn đã xem một điều gì bạn trải qua là đau khổ, thì cũng chỉ có một tâm khác ngược lại, giải thích kinh nghiệm ấy là có lợi, mới chấm dứt sự đau khổ của bạn.

Bởi thế, khi gặp rắc rối, hãy vui vẻ xem nó là lợi ích, hãy biết ơn nó đã giúp bạn phát tâm tu tập con đường giác ngộ. Và hãy tiếp tục vui lên mỗi lần gặp trở ngại. Hãy nghĩ ngay lập tức “Chuyện này có vẻ căng, nhưng thực sự nó không thể chướng ngại tôi được. Trái lại nó đang giúp tôi tuân tự đi con đường tiến đến giác ngộ.” Hãy thưởng thức điều ấy và cảm thấy hạnh phúc.

Khi gặp những sự cố làm bạn điên đầu bạn rất cần xử sự khéo léo. Nói cách khác, bạn phải định tâm lại để hòa hợp với cái khổ ấy. Bực mình ư? Ta hãy áp dụng giáo lý này. Chán nản ư? Ta hãy dùng phương thức kia. Áp dụng giáo lý trong từng cảnh ngộ sẽ làm khổ đau được hòa tan thành đạo đức. Mọi kinh nghiệm về khổ sẽ thâm nhuần đạo hạnh.

Đón nhận những rắc rối thay vì xa lánh chúng làm bạn thay đổi thái độ rất nhiều, có khi bạn không còn lo lắng và sợ hãi nữa. Trước hết, khi gặp rắc rối nếu bạn có thể hòa nhập nó vào pháp Lam-rim, dùng nó để phát huy ba đặc tính của đường tu (từ bỏ, bỏ đề tâm và tánh không), thì tất cả những khổ đau mà bạn phải gánh chịu từ nay sẽ biến thành Pháp lạc. Các rắc rối tự chúng sẽ thành cái nhân của hạnh phúc, vì nhờ chúng mà bạn xóa bỏ được nghiệp xấu tích lũy từ đời trước, lại còn đưa đến hạnh phúc trong hiện tại nếu bạn chuyển hóa kinh nghiệm khổ đau thành ra đức hạnh.

Hãy nghĩ thật nhiều và liên tục đến lợi ích mà bạn nhận được từ đau khổ. Hãy phác họa từng điểm tốt của nó. Kinh qua các bất lợi bằng cách này đem lại lợi ích sánh bằng lợi ích của các việc đã nói trên, như cúng dường, lễ bái, hoặc thiền định về Phật quả. Bạn nên suy nghĩ kỹ về từng điểm lợi ích của các rắc rối, bởi vì đây là phương pháp chính yếu của sự phát tâm hoan hỉ trước những chuyện bực mình. Xem tai họa là điều thú vị, quả là một trong

những pháp tu tập có hiệu lực nhất. Đây chính là cách biến khổ đau thành hạnh phúc.

---o0o---

## LỢI DỤNG RẮC RỐI LÀM PHÁP TU TỪ BỎ

Rắc rối chính là một bài học dắt dẫn ta vào con đường tu tập, và từ đó đến sự từ bỏ chu kỳ đau khổ một cách hữu hiệu nhất. Vì những rắc rối ta gặp cho ta thấy rõ thực chất sinh tử luân hồi là khổ đau, và ta có thể khởi tâm từ bỏ một cách dễ dàng và mau chóng.

Khi gặp rắc rối, hãy nghĩ “Bao lâu ta còn lang thang trong nẻo luân hồi, còn bị nghiệp và vọng tưởng chi phối thì ta đương nhiên phải chịu khổ. Chu kỳ sinh tử là thế đấy”. Khi nghĩ thế trước bất cứ sự cố nào - thất bại trong tu tập, bệnh hoạn, và nhất là những đau khổ do mất mát người thân, chung đụng kẻ thù - nỗi sợ hãi lo âu lập tức biến mất, hoặc ít nhất là giảm bớt. Bạn sẽ bớt căng thẳng và trở nên thư thái hơn. Vấn đề bạn gặp không còn có vẻ khó chịu, nghiêm trọng cho lắm nữa. Ta cảm thấy chịu đựng được nó.

Rồi lại nghĩ tiếp: “Ngay cả cái khổ thông thường này của kiếp người, một tái sinh may mắn, mà ta còn không chịu nổi, thì làm sao chịu được nỗi khổ của những chúng sinh trong các cõi thấp?” So sánh với những thống khổ ở địa ngục hàn băng và ở hỏa ngục mà các tội nhân phải chịu, thì những nỗi khổ của kiếp người quả là quá nhỏ bé, có thể xem là lạc thú đáng kể. Một tia lửa ở địa ngục cũng nóng hơn gấp trăm ngàn lần tất cả các rừng lửa tụ lại trên trái đất. “Nếu ngay cả cái khổ nhỏ của kiếp người thuận lợi mà ta còn không thể chịu nổi, thì làm sao ta chịu được cái khổ nơi các cõi thấp”. Suy nghĩ đến cái khổ to lớn của tội nhân địa ngục sẽ rất ích lợi cho ta.

Khi gặp rắc rối, hãy nghĩ đến những nỗi khổ của kiếp nhân sinh. Hãy nghĩ đến những người gặp nhiều rắc rối to lớn hơn bạn: có người không những đã bị bệnh mà còn mắc bệnh nan y như ung thư hay liệt kháng [aids]; có người tìm mãi không ra việc làm; phụ nữ thai nghén không người chăm sóc; những người bị vợ hoặc chồng bỏ rơi; những trẻ xung đột với cha mẹ; những người sống chung không hòa hợp; những người bị nghiện ngập. Ngay trong một gia đình cũng có lắm chuyện bực mình. Ai cũng có vấn đề oái oăm của riêng họ. Và hãy nghĩ đến những người không gặp được Phật pháp, không được tự do tu tập, không được tự do tạo cái nhân cho mình được hạnh phúc, không được tự do từ bỏ cái nhân của khổ đau.

Khi nghĩ đến người khác với vô số rắc rối của họ, bạn sẽ thấy các rắc rối của bạn trở nên bé tí và dễ chịu – thích thú nữa là khác. Và khi so sánh cái khổ

của mình với cái khổ ở các cõi thấp, thì những rắc rối của bạn trở thành những gia vị cho cuộc đời. Nghĩ được như thế thì bạn không còn chán ghét những chướng ngại nữa. Cảm giác bực bội biến mất.

Rồi hãy nghĩ: “Sinh tử luân hồi là biển khổ mênh mông.” “Sinh tử luân hồi” không phải là nơi chốn này, mà chính là thân ngũ uẩn bị nhiễm ô bởi hạt giống nghiệp và vọng tưởng. Vì không nghĩ ra cách chữa trị bằng con đường chân chính đưa đến chấm dứt khổ, nên dòng tâm thức cứ tiếp tục bị nghiệp và vọng tưởng ám ảnh. Đã thế bạn lại không thực tập Lam-rim, nên bạn tham đắm khi thích thú một vật gì, nóng giận khi gặp trắc trở, và lù đù trước đối tượng vô thường vô phạt.

Vọng tưởng khởi lên vì trước nhất bạn không trừ khử mọi dấu vết của chúng; và thứ hai, bạn không áp dụng chỉ giáo, không thiên định về đạo lộ tiệm tu để kiểm soát tâm mình. Một tư tưởng quấy khởi ra hành động xấu, hành động ấy để lại ấn tượng trong dòng tâm thức, tạo nên tái sinh tương lai cũng đầy đau khổ.

Không những nghiệp và phiền não tạo nên thân ngũ uẩn, mà khi mang thân này, gặp nhiều phiền não, bạn lại tích thêm ác nghiệp. Đây là nguyên nhân khiến ngũ uẩn, tức chu kỳ đau khổ vẫn tiếp nối đời này sang đời khác. Ngũ uẩn sẽ liên tục xoay vần từ đời này sang đời khác và chỉ ngừng lại khi bạn chấm dứt tạo nghiệp và phiền não ràng buộc bạn vào chu kỳ tái sinh luân hồi.

Đừng nhắm đến sinh tử nào bên ngoài mà đến chính cái thân ngũ uẩn của mình: “Cái thân sinh tử này là một biển khổ khôn dò.” Khi nghĩ như thế, hãy phát sinh nhằm chán sinh tử và hướng tâm đến giải thoát. Hãy xem rắc rối mà bạn đang gặp phải là một pháp tu, hướng nó vào con đường tiến đến giác ngộ. Khi nghĩ khổ chính là bản chất của sinh tử thì ta sẽ phát tâm từ bỏ sinh tử. Muốn từ bỏ sinh tử, hãy tu tâm giới.

Khi gặp rắc rối, bạn nên nghĩ: “Có gì đâu. Đây chỉ là trò chơi trẻ con.” Dù gặp bất cứ gì: như bị trộm cuôm hết đồ đạc, bị con suy tim, bị vợ, chồng hoặc bạn bỏ rơi – hãy nghĩ “Đây là chuyện vặt. Ta đã tạo quá nhiều ác nghiệp trong quá khứ thì đương nhiên phải gặp những rắc rối này. Gieo nhân gì gặt quả đó là lẽ thường, đâu phải là ta không đáng gặp những rủi ro này. Vì sinh tử bản chất là thế, nên chẳng việc gì phải sầu não. Và vì ta đã tạo nhiều nghiệp còn tệ hơn, nên rắc rối này chẳng ăn thua gì, càng hay cho ta. Sẽ còn nhiều chuyện xấu hơn xảy đến nữa thì sao”.

Nghĩ sẽ còn những rắc rối trầm trọng hơn khiến bạn thấy vấn đề hiện tại thành không đáng kể. Tâm lý là thế. Quả vậy, tất cả con đường tiệm giáo và pháp chuyên tâm của Đại thừa đều là những phương pháp tâm lý sâu sắc có khả năng tẩy trừ ngay cả nguyên nhân của khổ. Nếu khéo tu tập giáo lý Lam-rim không những tẩy trừ được nghiệp và phiền não, mà còn trừ khử

được cả những dư tàn vi tế của chúng trong dòng tâm thức, dẫn bạn đến hạnh phúc tối thượng của giác ngộ. Pháp Lam – rim là phương pháp tâm lý Phật giáo tuyệt diệu có khả năng đưa mọi hữu tình đến trạng thái tâm toàn giác.

---o0o---

## **DỪNG RẮC RỐI ĐỂ LUYỆN TÂM QUAY VỀ NƯƠNG TỰA**

Bạn có thể sử dụng rắc rối để hướng tâm về ba chỗ nương tựa là Phật, Pháp và Tăng.

Hãy nghĩ đến những khổ đau mà bạn đã phải gánh chịu từ đời này sang đời khác. Bạn chỉ có mỗi một nơi nương tựa chân thật và vững chắc nhất là Ba Ngôi Báu. Do đó hãy nghĩ: “ Cho dù đời ta gặp bao nhiêu sóng gió, ta cũng chỉ nương vào Tam Bảo mà thôi”. Không những khổ ở các đọa sứ mà toàn bộ nỗi khổ sinh tử đều phát xuất từ nguyên nhân thật của khổ là vô minh và vọng tưởng. Như tôi đã nói, vọng tưởng khởi động nghiệp, nghiệp lại để dấu ấn trên tâm thức khiến ta cứ mãi mang thân ngũ uẩn trong sinh tử để thọ khổ. Cứ thế ta chịu nỗi khổ tái sinh và chết. Từ vô thủy ta đã tạo biết bao nhiêu nghiệp, và ta chưa thọ xong quả báo tức các uẩn do nghiệp và vọng tưởng tạo nên.

“Có vô số quả báo ta còn phải lãnh thọ đó là cả biển khổ sinh tử. Ai có năng lực giải thoát ta khỏi khổ và nguyên nhân khổ? Chỉ có Ba Ngôi Báu. Ba Ngôi Báu có năng lực giải thoát ta vĩnh viễn khỏi luân hồi sinh tử, những rắc rối ta gặp đương nhiên cũng sẽ được giải quyết mau chóng. Như vậy dù đời có lắm chông gai, không giây phút nào ta được quên Ba Ngôi Báu.” Nương tựa Ba Ngôi Báu là giải quyết mọi rắc rối.

---o0o---

## **DỪNG KHỔ ĐỂ TRỪ KIÊU NGẠO**

Khi gặp rắc rối, hãy xem chúng là phương tiện trừ kiêu hãnh. Như tôi đã nói, ta không được tự do, luôn luôn bị nghiệp và vọng tưởng thống trị, luôn luôn phải chịu ba loại khổ: hành khổ, hoại khổ, và khổ khổ. Nhớ đến điều này, ta nên nghĩ: “Ta sẽ phá trừ lòng kiêu căng, kẻ thù phá hủy mọi đức

tính trong ta. Ta sẽ cắt đứt tư tưởng ích kỷ xấu xa khiến ta không nghĩ đến kẻ khác”

Khi tâm bạn nghĩ đến những rắc rối của chính mình, lòng tự kiêu không len lõi vào được. Như *Bồ Tát hạnh* nói, khi gặp rắc rối ta không còn kiêu hãnh, trái lại còn biết thương người đang trầm luân trong biển khổ. Ta lại còn cần thận không tạo nghiệp ác và biết hướng thượng.

Phương pháp tu tập là:

*Bị chê tốt hơn được khen*

*Vì được khen thì tự kiêu nổi dậy*

*Khi bị chê, lỗi làm mình tan biến*

Nói cách khác, bị chỉ trích khiến ta rút tĩa được nhiều điều lợi là lòng kiêu căng sẽ xẹp ngay tức khắc, khiến lỗi làm bị chặn đứng. Như thế cuộc sống ta mới có thể thăng hoa.

Khi được khen, ta đâm ra kiêu hãnh. Nếu cứ căng phồng vì kiêu hãnh, thì hậu quả là phải tái sinh hoặc vào các cõi xấu nơi ấy bạn không được tự do tu tập; hoặc bị sinh làm con nhà nghèo; bị mù lòa; làm thân tôi đòi. Dù cho bạn có dặt nhiều nguyện ước lớn lao, bạn sẽ có rất ít khả năng làm bất cứ việc gì cho hạnh phúc của chính mình hay người khác. Bạn sẽ không thành công.

Điều chính yếu là bạn không thể phát huy tâm linh hoặc đức tính của mình nếu bạn để cho kiêu ngạo bộc phát. Bạn cũng không thể học Phật Pháp. Các đạo sư phái Kdampa bảo nếu bạn đổ nước lên một khối tròn như trái banh thì nó không thể nào đọng lại. Cũng vậy, đức tính không thể trú trong tâm một người đầy kiêu ngạo. Các đạo sư cũng bảo rằng mọi lời dạy của Phật chỉ nhằm phá trừ kiêu mạn.

Một trong những phương pháp chính yếu để kiểm soát kiêu mạn là nghĩ đến những lỗi lầm của mình. Nghĩ đến những thành công của mình thì kiêu căng nổi dậy; nhưng nhìn lại những lỗi lầm của mình thì hết kiêu căng. Thí dụ, hãy nghĩ ta thật ngu, ta biết rất ít về các đề tài sâu xa trong kinh điển và mật điển. Hãy nghĩ về các tầng lớp của đạo lộ mà ta đã được nghe qua nhưng chưa hề thực chứng. Có những điều ta cứ ngỡ mình biết, nhưng chỉ biết qua ngôn từ, chưa hề thực chứng. Hãy nghĩ đến cái ngu dốt của mình cả về phương diện học vấn thế tục. Ta còn chẳng hiểu bản chất của ngũ uẩn và các giác quan của mình nữa là. Nghĩ như vậy thì hết tự kiêu.

---o0o---

**LỢI LẠC CỦA TÙY HỖ**

Tùy hỷ (*vui theo*) là một phương pháp tu tập khác để tránh kiêu căng, ganh tỵ hay giận dữ. Khi thấy người khác thành công, ta hãy tùy hỷ. Ta nên luôn luôn tập hạnh tùy hỷ, ngay cả với những thành công trong sinh tử luân hồi. Thí dụ, khi nghe người khác thành công trong doanh nghiệp, hãy tùy hỷ. Khi nghe người thân hay thù có bạn đời hãy tùy hỷ: “Tuyệt diệu thay khi họ đã tìm được hạnh phúc mà họ đang ao ước”. Hãy mừng cho họ như cho chính mình khi được thỏa ước mong. Nói cách khác, hãy thương người như thể thương thân.

Nếu chỉ biết thương chính mình, bạn không thể biết thế nào là hạnh phúc, nhưng nếu thương người khác như thương chính mình, hạnh phúc sẽ tự nhiên đến với bạn. Khi thương người, thì thấy người được hạnh phúc toại ý, tự nhiên ta vui sướng chẳng cần tìm hiểu lý do. Khi họ gặp may ta tự nhiên cũng thấy vui lây.

Khi thấy người có thân thể tuyệt mỹ, hãy nghĩ: “Sướng thay cho ông này có được thân đẹp do quá khứ đã từng tu giới và nhẫn.” Khi thấy một người giàu có hãy nghĩ: “Sướng thay cho bà này được quả tốt do quá khứ đã từng bố thí người nghèo và cúng dường Tam Bảo”. Gặp người thông minh, biết Pháp nhiều hơn mình, ta nên tùy hỷ. Gặp người đã làm nhiều kỳ nhập thất tu tập trong khi bạn chưa hề có cơ hội ấy dù chỉ một lần hãy mừng cho họ.

Nếu biết lợi dụng tất cả những dịp ấy để tùy hỷ, ta sẽ được công đức vô lượng. Gặp người có trình độ tâm trí thấp kém hơn ta mà ta biết tùy hỷ công đức của họ thì ta lại còn được công đức gấp đôi công đức của họ. Nếu trình độ tâm trí người kia cao hơn mình, thì khi tùy hỷ ta cũng được nửa phần công đức họ có được.

Chỉ nhờ tâm tùy hỷ mà ta có thể tích tập vô số công đức, chẳng cần chuẩn bị kỹ càng gì, chẳng cần làm nỗ lực nào về thân hay miệng. Trong một giây phút ta tích lũy được công đức vô biên như hư không. Nếu làm được, thì tùy hỷ quả là cách tạo công đức được nhiều nhất và dễ nhất. Sự tùy hỷ khi bạn nhận ra các đức tính nơi người khác cũng ngăn chặn được tâm ganh ghét.

Khi cảm thấy trong lòng đang nhen nhúm sự ganh tỵ, nên biết là mình có nguy cơ muốn phá rối thành công và hạnh phúc của người khác. Nếu từ bỏ ganh tỵ và tập đức tính tùy hỷ, thì dù hiện đang thất bại, bạn cũng vẫn tạo nhân thành công trong tương lai. Do hiện tại bạn tùy hỷ người khác thực hành Phật Pháp và nhập thất tu tập để đạt giác ngộ, bạn tạo cái nhân chính mình cũng được tu tập như thế trong tương lai.

Nếu bạn để tâm kiêu ngạo ganh tỵ khởi lên là bạn gây trở ngại cho thành công bây giờ và mai sau, về cả hai phương diện đạo lẫn đời. Tùy hỷ là phương pháp tâm lý tuyệt diệu để trừ chướng ngại, là yếu tố quan trọng trong đời thường. Sự vui mừng thấy người khác thành công toại ý sẽ giải quyết được rất nhiều vấn đề.

Nếu không tập đức tùy hỷ, hòa nhập với mọi người thì dù bạn có sống lâu, mạnh khỏe, thông minh, tài giỏi về thế pháp hay Phật pháp, bạn cũng chẳng được hạnh phúc hoặc bình an trong đời sống. Chính sự không thể tùy hỷ khiến con người điên đảo và làm những hành vi điên đảo. Như vậy, ta chỉ có kéo dài sự sống với cái điên đảo của mình. Với thân thể khỏe mạnh và hạt giống Phật trong tâm, ta có thể đem vô số lợi lạc không ngờ đến cho mình và người. Nhưng nếu không tu tập, ta tự đánh mất những lợi lạc ấy.

---o0o---

## **DỪNG KHỔ ĐỂ TRỪ ÁC NGHIỆP**

Những rắc rối ta gặp có thể được dùng để tiêu trừ ác nghiệp. Hãy nghĩ: “Mọi rắc rối ta gặp đều do ác nghiệp gây ra.” Hãy nhớ đến bốn khía cạnh của nghiệp và áp dụng chúng vào những chuyện rắc rối đang xảy đến với mình: một là định nghiệp khó tránh; hai là nghiệp có tính bành trướng thêm; ba là không gây nhân thì không gặt quả; bốn là khi đã được tạo nghiệp không bao giờ mất.

Ví dụ khi gặp bất hoà với bạn bè hay mất người yêu, hãy nhớ đến nghiệp xấu đặc biệt của mình trong đời này. Cũng cần phải nhớ trong các đời trước ta đã tạo nghiệp xấu trong quá khứ: có lẽ xưa kia vì ích kỷ ta đã từng ngoại tình, từng gây chia rẽ.

Hãy nghĩ: “Ta đã tạo nghiệp thì nhất định phải chịu hậu quả. Sở dĩ tôi cứ phải gặp mãi những rắc rối này chính là vì nghiệp sinh sôi nảy nở. Nếu khi xưa tôi từ bỏ ngoại tình và những nhân xấu khác thì ngày nay tôi đâu có phải chịu những quả ác này. Gia đình tôi cứ lục đục mãi chính là vì kiếp trước tôi không từ bỏ tà hạnh. Nếu kiếp trước tôi sống có đạo đức giới hạnh, thì kiếp này tôi đã được vui vẻ hạnh phúc. Vì không tạo nghiệp tốt nên tôi không được quả tốt.”

Dù cả hàng trăm thế kỷ sau bạn chưa lãnh thọ quả báo, nghiệp đã tích lũy hàng trăm thế kỷ về trước cũng không bao giờ mất. Khi gặp đủ thời tiết nhân duyên, thì nghiệp chín. Do đó, hãy nghĩ: “Trong quá khứ, với cái thân tứ đại luôn chống trái nhau này tôi đã không tịnh hoá ác nghiệp, không theo phương pháp cứu khổ, con đường giải thoát Tôi đã không tạo cơ hội để chặn đứng quả báo của ác nghiệp nên nay tôi phải lãnh chịu.” Hãy áp dụng 4 khía cạnh của nghiệp vào rắc rối hiện tại của bạn như thế.

Nghĩ như thế rồi hãy tự nhủ: “Đau khổ này là một bài học cho ta. Bài học này dạy rằng nếu không muốn khổ nữa thì phải từ bỏ nguyên nhân của nó là



các hành vi phi đạo đức”. Đối với bất cứ nghiệp xấu nào đã được tích lũy trong thời quá khứ, điều phải làm trước hết là phải nhìn nhận lỗi lầm do có cái thân tứ đại rồi tiếp theo cần phải chấm dứt tạo thêm nghiệp xấu. Như thế, đau khổ trở thành bài học rất có giá trị.

Thí dụ, sau khi dùng phù phép để giết nhiều người và vật, Milarepa nghĩ: “Sao tôi ác độc thế, tôi phải sám hối lỗi lầm và thực hành Phật Pháp.” Milarepa được người đã dạy Ngài các phù phép khuyên đến gặp Marpa. Với niềm ao ước mãnh liệt được tu tập, Milarepa đến yết kiến Marpa, và sau đó đã giác ngộ.

Cũng vậy nhiều người, sau khi gặp lắm gian nan đã quá chán ngán đời sống thế tục, đi tìm bậc đạo sư, thọ giáo với Ngài rồi sống ẩn cư nơi thanh vắng. Họ tu tập và chứng đắc ba quả chính yếu của đạo lộ vốn là những chứng đắc cao quý của mật tông, và cuối cùng giác ngộ. Điều này đã xảy ra nhiều lần với nhiều người: cư sĩ, tăng và ni. Ban đầu, họ không có ý định dần thân trọn vẹn cho Phật Pháp, nhưng sau khi trải qua quá nhiều khủng hoảng, họ mạnh mẽ phát tâm xuất gia. Sau đó, họ trở thành những tu sĩ Phật giáo thuần túy nỗ lực tu tập dù gặp trở ngại và đắc những quả chứng rất cao trên đạo lộ.

Không phải chỉ kiêng làm các nghiệp cực ác, mà còn phải cố gắng từ bỏ cả những hành vi xấu dù nhỏ nhất, càng nhiều càng tốt. Vì không những bạn muốn tận hưởng đỉnh cao của khoái lạc mà còn muốn có những tiện nghi nhỏ cả đến một giấc mộng đẹp. Và không những bạn không muốn gặp rắc rối to, mà những bất tiện nhỏ, một giấc mộng khó chịu bạn cũng không muốn có. Vì thế, bạn nên từ bỏ những hành vi bất thiện dù nhỏ bé.

---o0o---

## LỢI DỤNG KHỔ ĐỂ TU GIỚI

Một lợi ích khác của khổ là nhờ gặp khổ, ta đâm ra ưa mến đạo đức. “Cảnh khốn đốn khiến ta phải tu giới.” Đức Trijang Rinpoche có lần dạy rằng những rắc rối là lời cảnh báo cho ta biết nếu không muốn khổ, thì hãy ngưng làm ác và cố tích tập mọi công đức. Lúc gặp khổ điều ta thực sự mong mỏi là được an, nghĩa là không còn rắc rối. Hãy nghĩ: “Nếu ta muốn an vui, không có những rắc rối này, thì ta phải tạo cơ hội cho an vui.” Như thế; bạn dùng những oái oăm gặp phải mỗi ngày để làm bài học cho mình. Chúng gợi cảm hứng cho ta tu giới, cái nhân của an lạc.

Nếu cuộc đời suông sẻ quá, ta sẽ bị lôi cuốn vào các tiện nghi, không còn nhớ đến việc tu tập Pháp. Những nỗi khổ như hàm oan, bệnh tật, gặp nhiều

mát mát... dễ khiến ta chán ghét sinh tử, hướng đến sự tu tập.

Vì ta muốn có cả đến những tiện nghi vật vãnh, nên không những ta phải tích lũy công đức lớn lao mà cả những việc lành nhỏ bé. Ta nên tu tập ngay trong những hành vi thường nhật như ăn uống, đi đứng ngồi nằm. Thí dụ mỗi khi ăn uống, hãy tạo công đức bằng cách cúng dường Tam Bảo món ăn thức uống của mình. Hãy hết lòng thương yêu những người và vật quanh mình, cố giúp đỡ họ khi cần. Hãy cho họ những gì khiến họ vui sướng, như một lời nói dịu dàng, câu chuyện thú vị làm lợi ích cho tâm trí họ, giúp họ bớt căng thẳng, đem lại an vui. Hãy dùng thân, lời, ý để tu tập từng giây phút trong mọi trường hợp và hành vi.

---o0o---

## DỪNG RẮC RỐI ĐỂ LUYỆN TÂM BI VÀ TÂM TỪ

Những chướng ngại cũng giúp ta phát triển lòng thương xót. Chỉ có người điên mới không thấy lòng xót thương là đáng quý. Ngay cả những người không tin có tái sinh nghiệp báo cũng thấy lòng bi mẫn là rất tốt.

Hãy nghĩ đến nhiều người cũng đang khổ như bạn hoặc khổ hơn. Dù họ gặp cùng một vấn đề như bạn, đôi khi đôi với họ nó càng khó chịu hơn, hoặc họ còn có nhiều rắc rối khác hơn.

Hãy nghĩ: “Ta muốn được yên vui không muốn đau khổ như thế nào thì kẻ khác cũng muốn được yên vui và sợ bị đau khổ như thế ấy. Ta với họ đều giống nhau. Mong sao tất cả mọi người thoát khổ.” Ngoài sự phát khởi lòng xót thương vô lượng như thế, hãy phát tâm xót thương vĩ đại như sau: “Tôi sẽ giải thoát họ khỏi mọi đau khổ”. Hãy sử dụng rắc rối của mình, cách lấy để đào luyện tâm đại bi.

Khi người ta khinh bỉ hoặc xử tệ, nên nhớ ngay đến lời kệ trong *Bồ Tát hạnh*:

*Vì đã tạo nghiệp nên ta phải bị hại như thế này*

*Nhưng không phải ta cũng hại người kia bằng cách khiến họ đoạ vào địa ngục đó sao?*

Shantideva nói sở dĩ ta bị người hại là vì trong các đời trước ta đã gây oan nghiệp với họ. Nghiệp ấy khiến họ hại ta lại trong đời này. Họ buộc phải tạo ác nghiệp khi hại ta, và ác nghiệp này khiến họ phải đoạ vào địa ngục. Khi buộc họ làm ác nghiệp tức là ta đã quăng họ vào địa ngục.

Nên nhớ lại bài kệ trên khi gặp người chơi xấu mình, ta không còn nổi sân

mà tự nhiên đâm ra thương họ. Do tình thương thúc đẩy, ta muốn giúp người bằng cả thân, lời, ý, không nghĩ đến việc trả thù. Ta chỉ muốn họ bình tâm để đừng tạo thêm ác nghiệp và giúp họ thanh lọc ác nghiệp đã tích lũy. Cũng vậy, ta có thể dùng rắc rối để tu tập tâm từ. Khi gặp chuyện bực mình. Ta không được hạnh phúc dù tương đối hay tuyệt đối. Người khác cũng vậy. Ta và người đều muốn được hạnh phúc như nhau. Hãy nghĩ: “Tuyệt diệu thay nếu mọi người đều được hạnh phúc”. Nhưng khởi tâm từ vô lượng cũng chưa đủ, hãy khởi tâm từ vĩ đại như sau: “Tôi sẽ làm cho mọi người đều được hạnh phúc.”

---o0o---

## CHƯƠNG 6 : KHAM THỌ KHỔ ĐAU THAY NGƯỜI

*Hãy vì tất cả chúng sinh mà chịu đựng mọi điều bất như ý.*

### **DỪNG RẮC RỐI ĐỂ PHÁT TRIỂN BỒ ĐỀ TÂM VÀ ĐỂ DIỆT TRỪ LÒNG VỊ KỶ**

Những rắc rối rất có lợi vì tạo cơ hội cho ta luyện tâm bồ đề, khiến ta cảm thấy rất khó chịu khi chúng sinh khổ. Tu tập tâm bồ đề, đối địa vị mình với người khác, và tự quên mình để nghĩ đến kẻ khác và thương người hơn thương thân.

Trong *Bồ Tát hạnh*, bồ tát Shantideva dạy rằng nếu bạn không đối địa vị mình với người thì bạn không thể giác ngộ, và trong vòng luân hồi sinh tử bạn cũng không thể có hạnh phúc. Không kể những đời sau, ngay trong đời này ta cũng không thể thành công cả trong hoạt động thế tục. Dù rất mong muốn được hạnh phúc trong đời sống hàng ngày, bạn không thể hưởng được hạnh phúc ấy nếu bạn không có lòng tốt. Không trải tình thương đến mọi người thì cuộc đời bạn sẽ không bao giờ được an vui.

Tu tập tâm bồ đề không chỉ là việc làm của những người đi tìm chân lý hoặc mong muốn được hạnh phúc mai sau; tu tâm còn là việc làm của những người không biết hoặc không chấp nhận tái sinh và nghiệp báo. Sống theo đạo đức là được hạnh phúc, vô đạo đức là phải chịu khổ đau. Khi còn mong muốn được hạnh phúc và không muốn bị đau khổ, thì cả đến những người thế tục chỉ mong được hạnh phúc cho bản thân trong đời này – cũng phải có

lòng tốt, tâm bồ đề. Điều này có nghĩa là xem người như mình; quên mình để thương yêu người khác.

Mặc dù một bồ tát cũng có thể gặp khổ do ác nghiệp quá khứ, bồ tát chịu nổi khổ ấy vì tất cả hữu tình, nên những rắc rối chẳng những không thành vấn đề mà còn đem lại cho bồ tát niềm vui; nghịch cảnh lại hoá ra duyên lành, chẳng những không làm cho đời bồ tát khôn đốn mà còn khiến nó thêm hương vị. Nếu tập quên mình vì người, thì khi gặp rắc rối ta có thể vì người mà chịu đựng mọi đắng cay. Như vậy cuộc đời bạn hoá ra lại hạnh phúc. Những thăng trầm không làm bạn phiền não mà còn giúp bạn thực thi con đường tuần tự đến giác ngộ.

Muốn đạt giác ngộ vì lợi ích hữu tình, bạn phải tiêu diệt kẻ thù trong chính mình là tư tưởng ngã ái vị kỷ, kẻ thù lớn nhất cản trở bước tiến của bạn và của mọi hữu tình. Bao lâu tư tưởng vị kỷ còn ngự trị trong tâm bạn, thì tâm bồ đề không thể phát sinh, và cũng không có cách nào đạt giác ngộ để hướng dẫn hữu tình một cách hoàn hảo.

Sống theo thói ích kỷ ta chỉ rước lấy toàn rắc rối thất bại và bất hòa. Tâm ích kỷ càng lớn, thì hi vọng ái ô và bất mãn nơi ta càng tăng, và trong cuộc sống hàng ngày ta càng chuốc thêm vào mình hết xui xẻo này đến rủi ro khác.

Tâm chấp ngã luôn muốn mình phải là người số một, muốn mình được nổi tiếng nhất, giàu có nhất, người khác phải nghèo hơn thấp kém hơn. Nó muốn mình phải xếp sòng mọi người; mình phải thành công người phải thất bại. Tuy nhiên, khi những mong đợi của cái tâm vị kỷ không được thoả mãn, thì ganh ghét, phẫn nộ, ác ý bám víu và những vọng tưởng khác nổi lên. Bị khống chế bởi những tư tưởng bất thiện ấy bạn tạo vô số ác hạnh và tích chứa ác nghiệp. Hậu quả chẳng những hiện tại thế lạc ta cũng không có được, mà đời sau còn phải gặp toàn là khổ.

Không tập chịu khổ thay người khác, tâm ích kỷ nơi ta càng lớn thì ta càng thấy mọi người và vật chỉ gây phiền hà cho ta. Càng thương mình, bần khoản về hạnh phúc của mình bao nhiêu, như nghĩ rằng “Tôi cứ bị hết chuyện này đến chuyện nọ, đến bao giờ tôi mới được an?” thì ta càng gặp nhiều bực bội, và càng biến chúng thành vấn đề.

Mỗi khi gặp rắc rối, điều cốt yếu là tức khắc nhận ra nó đến từ tâm chấp ngã của mình, rằng chính tư tưởng ngã ái đã đem nó lại cho ta. Mỗi khi gặp việc ta phải cố nhận ra ngay tiến trình ấy. Nếu cứ đổ lỗi cho hoàn cảnh thì ta không thể nào an vui. Kỳ thực mọi khó khăn trên đời này đều đến từ tư tưởng chấp ngã. Tất cả rắc rối đều là hậu quả của ác nghiệp tích lũy trong quá khứ do tâm chấp ngã gây nên. Vì chấp ngã mà nổi phiền não, rồi phiền não lại khởi động ác nghiệp. Mọi khó khăn ta gặp trên đời đều liên hệ không những đến ác nghiệp tích lũy trong quá khứ do tâm vị kỷ gây ra, mà còn đến tâm chấp ngã trong kiếp này.

Điều quan trọng nhất trong năm năng lực đề cập trong *Luyện Tâm gồm bảy điểm* là qui mọi lỗi lầm cho ngã ái. Nhờ vậy ta phát triển tâm chán ghét đối với tư tưởng ngã ái, xem nó như kẻ thù. Thay vì đồng hoá mình với tư tưởng ấy, ta nên tách khỏi nó, thì khi ấy mọi hoạt động thường ngày của ta đều trở thành Pháp thuần tuý.

Dù gặp bất cứ trường hợp khó khăn nào cũng nên qui lỗi cho tư tưởng ngã ái. Hãy nghĩ mọi khó khăn là lỗi của ngã ái. Hãy trả lại cho tư tưởng ngã ái mọi rắc rối và khó chịu mà chính nó đã đem đến cho bạn. Hãy dùng những rắc rối làm vũ khí tiêu diệt ngã ái. Nếu gặp việc gì bạn cũng dùng nó để tiêu diệt ngã ái, nhất là việc không thể tránh, thì nó thực sự biết thành pháp tu.

Chịu khó khăn thay cho người, đổi địa vị mình với họ, chính là luyện bồ đề tâm. Đây chắc chắn là phương pháp hữu hiệu nhất và nhanh nhất để tích lũy công đức, là sự tịnh hoá lớn lao nhất. Nhưng nếu không làm được vậy, thì khi gặp nổi bất bình gì xảy đến, bạn hãy trả nó về cho tư tưởng ngã ái để tiêu diệt nó. Như vậy mọi chướng ngại đều trở thành toàn là Pháp tu. Sự trải nghiệm các chướng ngại trở thành diệu dược chữa trị ngã ái, pháp tu tốt nhất. Vận dụng những khó khăn trong đời mình như vậy trở thành tu Giới. Ngay cả người không quy y Phật, Pháp, Tăng, không tin giáo lý về nghiệp, mà biết dùng những rắc rối mình gặp để tiêu diệt thói ích kỷ, thì chính là họ đang tu tập Pháp thuần tuý.

Hãy qui mọi lỗi cho tư tưởng ngã ái. Thay vì nghĩ: “Đây là khó khăn của tôi” hãy nghĩ đó là khó khăn của ngã ái nơi mình, rồi tiêu diệt ngã ái bằng cách tặng lại cho nó cái rắc rối ấy. Điều hay nhất là hãy dùng ngay những nỗi lo sợ như sợ mang tiếng xấu, sợ bị chê trách, để phá trừ ngã ái. Được thế thì không thể xảy ra những lo sợ khủng hoảng đến nỗi điên loạn. Đây là phương pháp tâm lý sâu xa thiết yếu để đánh bại được tư tưởng ngã ái vốn là nguồn gốc của mọi vấn đề làm nó hoá thành không.

Ở đời có quá nhiều chướng ngại mà bạn phải đối phó, phải đương đầu dài dài, hoặc tập sống chung với chúng: bệnh hoạn, tổn thương tinh thần, giác quan bất toàn, v.v Cách tốt nhất là nghĩ rằng: “Tất cả khổ đau này đều do thói ngã ái của ta mang lại.” Hãy qui những khổ đau ấy vào tư tưởng ngã ái. Rồi hãy quyết định lãnh chịu những rắc rối ấy thay cho người khác. Đây là cách tu tập can đảm và hữu hiệu nhất mà bạn có thể làm.

Hãy nghĩ: “Sở dĩ ta chưa thoát khỏi những đau khổ này là do từ vô thủy kiếp đến nay ta chỉ tự thương mình, để ai chết mặc ai. Từ nay trở đi, ta chỉ sống bằng tâm bồ đề. Ta sẽ thương yêu tất cả vì đó mới là nguồn gốc của hạnh phúc.”

Nếu chuyển thương mình thành thương người, thì mọi đau khổ sẽ chấm dứt. Mọi rắc rối sẽ biến mất nhờ ta thay đổi lối sống. Cách tu tập đổi địa vị

mình với người chấm dứt mọi rắc rối và khổ đau trên đời.

---o0o---

## CHO VÀ NHẬN

Khi gặp rắc rối, hãy áp dụng pháp chuyển tâm *tonglen* (cho và nhận) trong giáo lý Đại thừa. Hãy rước lấy tất cả mọi khổ đau của người khác vào tâm, và cho họ tất cả - thân, tài sản, hạnh phúc, công đức của mình. Có rất nhiều người khác gặp cùng một khó khăn như ta, vậy ta nên phát tâm chịu thay cho họ nỗi khổ ấy, cũng như khổ và nguyên nhân khổ của tất cả mọi người. Bằng cách ấy, ta vì người mà chịu đựng nỗi khổ mình đang gặp phải. Khi nghĩ mình đang chịu thay khổ cho người khác, bạn biến kinh nghiệm khổ thành pháp môn tu tập. Vì bạn đang chịu thay nỗi khổ cho những người đồng cảnh ngộ, hoặc những khổ khác nữa, sự cảm thọ khổ nơi bạn trở thành một cuộc tịnh hoá lớn lao, một phương tiện thiện xảo để bồi công đức. Vì số lượng những người đau khổ để bạn chịu thay là không thể kể xiết, nên công đức bạn tích lũy cũng thành vô lượng.

---o0o---

## CHUYỂN BỆNH THÀNH PHÁP TU

Một giáo lý luyện tâm khác dạy: “Bệnh tật là chổi quét sạch nghiệp chướng.” Bạn sẽ thấy vui mừng khi bị đau ốm do nghĩ như sau: “Ác nghiệp tôi đã tích lũy trong quá khứ, mà tôi chắc chắn phải chịu quả báo nay đã chín mùi nơi thân tôi trong kiếp này. Nếu nó chưa chín ngay bây giờ thì tôi sẽ còn phải lãnh quả báo ác nghiệp trong vô lượng kiếp ở các cõi xấu.” Nghĩ như thế sẽ khiến bạn thư thái, vui vẻ. Bạn không bị thất vọng hoặc phiền não về bất cứ chuyện gì. Vì tâm thư thái nên ngoại cảnh không làm bạn rối trí và bạn có thể tiếp tục tu tập Pháp.

Lại nên nghĩ: “Trong quá khứ ta đã từng phát nguyện chịu thay khổ cho kẻ khác cống hiến thân mạng, tài sản, hạnh phúc và công đức của mình cho người. Nay ta đã nhận vào những khổ đau, ác nghiệp và chướng ngại thay cho kẻ khác. Vậy là ta đã thành công mãn nguyện.” Suy nghĩ như thế khiến hạnh phúc phát sinh.

Pabongka Dechen Nyingpo khuyên rằng khi bệnh tình ngày càng tồi tệ, bạn nên nghĩ: “Thế có nghĩa là tôi đã thành công trong pháp chịu thay. Do dùng

những rắc rối để thực hành hạnh cho và nhận, tôi đã tích lũy công đức khôn lường, nguyên nhân của hạnh phúc, và thanh lọc rất nhiều nghiệp xấu. Nếu không bị chướng ngại này, tôi sẽ đâm ra lười biếng, không hành một pháp tịnh hóa sám hối nào, không tích lũy được chút công đức nào”. Như đã nói trên, nên nghĩ không những nỗi khổ riêng của người nào, mà tất cả các khổ đau của mọi người đều quy tụ nơi mình. “Tôi đang chịu đau thay cho mọi nỗi đau của tất cả chúng sinh hiện tại và tương lai cho đến cùng tận chu kỳ sinh tử” Trijang Rinpoche cũng dạy ta nên nghĩ “Thật tốt biết bao khi ta thật sự có thể chịu khổ thay cho mọi hữu tình ngay lúc này”. Hãy tư duy như vậy để cảm thấy hoan hỷ, hạnh phúc. Tu tập pháp chịu thay, hoàn toàn quên mình vì chúng sinh như vậy ta có thể thấy hạnh phúc.

Khi nhập thất để tu miên mật pháp chuyển hóa này, trong lúc xả hơi giữa các thời thiền quán, bạn nên xin khẩn cầu bậc thầy và Tam Bảo gia trì cho mình có thể vận dụng khổ đau để tu tập đạo Đại thừa. Khi tu tập đã có đôi chút tiến bộ, hãy cúng dường Tam Bảo, các thiện thần ác thần, để nguyện xin cho mọi người hạnh phúc.

Một giáo lý luyện tâm giải thích: “Những ám chướng của quỷ thần chính là những thần biến của Phật. Khổ là một hiện tượng của tánh không.”

Dù vọng tưởng sinh khởi một cách vô trật tự, hoặc dù bạn đã tạo nghiệp xấu như phạm giới, trái lời thầy khuyên, vẫn sử dụng pháp chuyển tâm, nghĩ: “Khi tu tập chịu thay, ta đã nguyện rước lấy mọi kinh nghiệm khó chịu thay cho người khác. Thế là nay lời cầu xin của ta đã được đáp ứng. Ta đang chịu thay họ những tình huống đáng ghét”. Rồi lập nguyện: “Mong sao ác nghiệp này là ác nghiệp của mọi người đã vi phạm cả ba loại giới<sup>3</sup> đoạn dứt đường giải thoát và của mọi người trái lời khuyên của bậc thầy. Mong cho ác nghiệp này thành tất cả những gì mà mọi chúng sinh đều chán ghét. Xin cho chỉ có mình con gieo nhân và gặp quả khổ, xin cho mọi người được thoát khỏi ác nghiệp này và hậu quả của nó.

Vì dụ như bạn không ngồi thiền như đã định, thì hãy áp dụng pháp chuyển tâm như sau: “Xin cho ác nghiệp này sẽ thay cho tất cả rắc rối của mọi người. Xin cho tôi thay họ mà kinh qua ác nghiệp ấy.” Hãy thay cho mọi hữu tình mà kinh qua mọi việc không đáng muốn như vậy.

## CHƯƠNG 7 : LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

*Tim hạnh phúc đến từ ngoài là điều thật bấp bênh, bạn chỉ có kiệt sức vì đau khổ, không bao giờ toại ý, không cùng tận.*

---o0o---

### NĂNG LỰC CỦA LÒNG TỐT

Chỉ cần áp dụng một phương pháp chuyển tâm của Đại thừa cũng đủ che chở mình một cách tốt nhất. Thí dụ, bạn có thể áp dụng bài kệ trong Lama Chopa:

*Hỡi bậc thầy thánh thiện từ ái, xin gia hộ cho con có thể nhận chịu mọi nợ nghiệp, chướng ngại, khổ đau của mọi người, và cống hiến cả thân lẫn công đức của con cho họ. Bằng cách ấy con mong đưa tất cả chúng sanh đến an vui.*

Chỉ cần áp dụng một bài kệ này trong mọi trường hợp, cũng đủ giúp bạn luôn phát tâm Bồ đề, quên mình để thương yêu kẻ khác.

Tu tập tâm Bồ đề là cách hữu hiệu nhất để tự giữ mình. Nó bảo vệ bạn chắc chắn hơn rất nhiều kiếp học võ karate để tự vệ. Sự thực chứng tâm Bồ đề duy nhất này là tối thượng.

Khi bạn chưa thay tâm chuyển tánh, thì luôn luôn có kẻ thù sẵn sàng hại bạn. Dù có sở hữu một lượng bom nguyên tử nhiều hơn số bụi trên trái đất, bạn cũng không tài nào tiêu diệt được phiền não của chính mình hay của người khác. Dù bạn có chất bom nguyên tử đầy cả bầu trời cũng không ăn thua gì, chẳng những chúng không bảo vệ được bạn mà còn tiêu diệt bạn. Năng lực của bao nhiêu bom nguyên tử ấy hoàn toàn vô nghĩa so với năng lực của thiện tâm. Nếu tất cả mọi người trên thế giới đều có Bồ đề tâm, ta có thể nói lời từ biệt với súng ống, bom đạn, quân đội và cảnh sát. Lama Yeshe thường nói: “ Mỗi ngày ăn một trái táo thì có thể bảo bác sĩ đi chỗ khác chơi; một ngày có thiện tâm thì có thể tránh xa được kẻ thù”

Nếu một quốc gia thay vì đặt tất cả nỗ lực vào phát triển quân sự, biết dốc toàn lực vào phát huy tinh thần, đào luyện tâm tốt, thì quốc gia ấy nhờ năng lực thiện tâm, sẽ dễ bình an.

Một quốc gia dù mạnh về quân sự đến đâu cũng không bao giờ dám quả quyết là đánh bại được quân thù. Có nhiều nhân lực và vũ khí chưa chắc sẽ luôn luôn thắng trận. Sự toàn thắng chỉ xảy ra khi quốc gia ấy chủ trương phát huy tinh thần và phát triển thiện tâm, mọi người đều có tinh thần trách nhiệm. Khi đánh mất chủ trương ấy thì mọi rắc rối sẽ tiếp theo. Hàng tỷ Mỹ



kim quốc phòng có thể được dùng vào vô số việc phục vụ đại chúng, giải quyết những khó khăn cho dân đem lại tiện nghi cho đời sống họ.

---o0o---

## NHỮNG LỢI LẠC CỦA PHÁP CHUYỂN TÂM TRONG ĐẠI THỪA

Khi đã sẵn sàng để tu tập pháp này, nghĩa là vận dụng cả khổ lẫn vui để tu tập, ta khởi tâm yêu thương mọi người và sẵn sàng xả thân chịu khổ một mình **thay cho tất cả chúng sinh**. Đây là khởi đầu của hạnh phúc chân thật. Khi không còn sống ích kỷ như trước, bạn sẽ luôn luôn sung sướng. Dù đời bạn gặp bất cứ chuyện gì, nó chuyển biến cách nào bạn cũng vẫn an nhiên.

Khi tu pháp chuyển tâm của Đại thừa thì tâm bạn trở nên mềm mại khinh khoái, bạn mở rộng tấm lòng ra. Bạn không còn dễ nổi sân như trước và người ở gần bạn sẽ cảm thấy rất thoải mái. Tâm bạn đầy hạnh phúc và can đảm, dù đi đến đâu bạn cũng luôn sống trong niềm tưởng và an lạc cả ngày lẫn đêm. Không gì chướng ngại sự tu tập của bạn, mọi nghịch cảnh đều hóa ra là những điềm lành. Chuyện gì cũng là dấu hiệu tốt, tâm bạn luôn hài lòng, hạnh phúc và bình an.

Vào thời đại này, không có áo giáp nào, sự bảo hộ nào kiên cố bằng pháp tu chuyển tâm. Tu theo pháp này, nghĩa là không để mình bị điêu đứng vì những rắc rối, thì tự nhiên bạn giải thoát được rắc rối, cũng như một đạo quân bỏ xuống hết binh khí. Bạn lại còn có thể bình phục một cách bất ngờ khỏi những căn bệnh hiểm nghèo.

Khi bạn tu tập pháp chuyển tâm theo Đại thừa, thì không một hữu tình hoặc vô tình nào có thể hại bạn. Ngay cả khi nhắm mắt xuôi tay, bạn cũng vẫn có thể áp dụng pháp chuyển tâm và tu tập *tonglen*. Người có thể chết với tâm yêu thương mọi người là kẻ có tâm đại bi, tự mình đã vững. Nếu bạn chết trong khi tâm tu pháp *tongen* (*cho ra sự vui, rước vào đau khổ*) với tâm Bồ đề thì bạn không thể tái sinh vào các đọa xứ. Không bao giờ có chuyện ấy. Với tâm tràn ngập hoan hỷ, không chút khó khăn, tự nhiên bạn có thể thay cho tất cả chúng sinh mà kinh qua cái chết. Tu tập như thế, bạn luôn ban cho mình sự giải thoát. Đây là ý nghĩa của cảnh giới thiên của Bồ tát được gọi là Hoan Hỷ địa.

---o0o---

## LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

Bậc trí khi thấy tất cả hạnh phúc đau khổ đều do tâm, thì chỉ tìm hạnh phúc ngay nơi tâm mình, không cầu gì ở ngoài. Tâm có tất cả suối nguồn của an lạc. Ta có thể thấy điều này trong pháp chuyển tâm, nhất là khi vận dụng khổ đau để đạt đến giác ngộ. Khi bạn không nghĩ về lợi lạc của những chuyện rắc rối, không đưa chúng vào pháp chuyển tâm của Đại thừa, mà chỉ nghĩ đến những bất lợi, thì bạn gán cho những vấn đề bạn gặp một cái tên là rắc rối, và khi đó với bạn chúng trở thành rắc rối thực. Bởi thế, chính cái tâm bạn tạo ra những vấn đề.

Đây là một cách để mô tả tại sao các rắc rối đều bắt nguồn từ tâm bạn. Cũng tương tự, khi bạn nghĩ đến lợi lạc của rắc rối và vận dụng nó trong pháp tu đại thừa. Khi bạn chám dứt tư tưởng chán ghét những rắc rối, khởi tâm yêu thích chúng, thì những rắc rối lại có vẻ là điều lợi ích tuyệt diệu.

Bất cứ hạnh phúc nào bạn cảm thấy được đều đến từ tâm bạn, từ nỗi khoan khoái khi có ngọn gió nhẹ thổi qua vào một ngày nóng bức, mọi an vui hạnh phúc suốt con đường đưa đến giác ngộ đều do tâm mà có, được chế tạo trong cơ xưởng nội tâm của bạn.

Tất cả nguyên nhân cũng đều ở trong tâm bạn. Vì những tư tưởng trong tâm là nhân của hạnh phúc, nên hãy tìm hạnh phúc từ chính tâm mình. Tìm hạnh phúc ngay nơi tâm là điểm then chốt của Pháp, lời Phật dạy, và việc tu luyện chuyển tâm là phương pháp sáng sủa nhất, thiện xảo nhất để tìm hạnh phúc ngay nơi tâm mình.

Hạnh phúc của bạn không tùy thuộc một điều gì ở ngoài, không do ai giận bạn hay chê bạn. Khi có người giận ta, thì nhờ nhìn họ với tâm đại bi, ta sẽ thấy họ thực đáng thương. Nhìn với tâm từ mẫn, thâm tâm bạn cảm thấy nồng ấm đối với họ, chỉ thấy vẻ dễ thương nơi họ. Vận dụng pháp chuyển tâm thì bạn có thể thấy người ấy vô cùng quý báu, tử tế nhất trên đời, quý hơn cả triệu mỹ kim hoặc núi vàng. Trong tất cả chúng sinh, họ là người quý nhất, tử tế nhất.

Dù ai hại bạn đến cỡ nào bằng thân, lời, ý dù ai thật sự có ý định làm bạn tổn thương, khi vận dụng pháp chuyển tâm bạn cũng thấy điều họ làm thật lợi lạc cho sự tu tâm của mình và điều ấy khiến bạn rất sung sướng. Bạn có thể thấy rõ ràng sự sung sướng này là do tâm bạn mà có, chứ không phụ thuộc vào việc người khác đối xử với bạn thế nào, hay họ nghĩ gì về bạn.

Những gì mà bạn cho là rắc rối đáng lo là do tâm bạn; những gì bạn cho là vui vẻ đáng mừng cũng do tâm bạn. Hạnh phúc của bạn không lệ thuộc bất cứ gì ở ngoài tâm.

Người ngu dại thì chỉ tìm hạnh phúc ở ngoài, chạy đôn chạy đáo, để mình

luôn bận rộn với nỗi mong chờ hạnh phúc. Nếu bạn tìm hạnh phúc từ ngoài mình, thì bạn sẽ không có tự do, luôn gặp vấn đề, và không bao giờ hoàn toàn thỏa mãn. Bạn không thể hoàn tất việc gì, không thể thấy gì cho rõ, cũng không thể phán đoán cho chính xác. Luôn luôn có quá nhiều việc phải lo. Lại còn nỗi lo trộm cướp và kẻ thù nữa chứ. Thực rất khó mà có được niềm thỏa mãn toàn vẹn, thành công hoàn toàn.

Thầy Jigme Tenpei Nyima đưa ra ví dụ như sau: “Dù con quạ có ra sức đến mấy để mổ thức ăn cho một con chim cu mới nở, chim cu cũng không bao giờ có thể thành quạ được”. Cũng thế, không có gì đáng tin cậy khi tìm hạnh phúc từ ngoài, bạn chỉ có kiệt sức với nỗi khổ đau vô tận vì không bao giờ được thỏa mãn. Rồi thầy kết thúc lời giải thích về việc vận dụng khổ đau trên đường tu tập như sau: “Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi, một lời khuyên đúc kết từ cả trăm điều vào một. Nghĩa là cả trăm mẫu chỉ giáo tu tập đã nhập vào một lời khuyên tâm huyết này, làm sao vận dụng khổ đau trên đường đến giác ngộ trong pháp tu của Đại thừa giáo”.

Có lẽ bạn không nghe được gì mới mẻ trong giáo lý này, nhưng nếu thực hành lời khuyên trên, bạn sẽ thấy ngay lợi lạc chắc chắn. Nhưng nếu không thực hành, thì dù trong trí bạn có cả một thư viện tàng trữ giáo lý về pháp chuyển tâm, những vấn đề rắc rối của bạn vẫn còn nguyên vẹn. Pháp chuyển tâm của Đại thừa là con đường hữu hiệu nhất để chuyển hóa những đau khổ trên đời thành ra phúc lạc. Hãy gắng thực hành giáo lý này càng nhiều càng tốt. Đây là điểm chính.

---o0o---

**HẾT**

---

<sup>1</sup> Tám nạn là địa ngục, naga quỷ, súc sinh, biên địa, cõi trời trường thọ, chốn mọi rợ man di, bị mù điếc câm, sinh vào nhà tà kiến. Mười thiện nghi là có hiểu biết, giác quan tinh anh, có lòng tin, được gặp giáo lý đại thừa, thầy bạn tốt, v.v...

<sup>2</sup> là tám hoàn cảnh thuận nghịch trên đời: lợi, hại, khen, chê, vinh, nhục, còn, mất.

<sup>3</sup> Giới thanh văn, giới bồ tát và giới mật tông - ND.