

# GIÁO LÝ CHO MỘT TỬ TÙ

Lama Zopa Rinpoche

*Rinpoche ban lời chỉ dạy sau đây cho một tù nhân, là một người mới theo Đạo Phật. Anh ta đã bị kết án tử hình, bản án sẽ được thi hành trong thời gian ba tháng. Rinpoche ban lời chỉ dạy này trong khóa tu năm ngày.*

Bạn Jack rất yêu quý,

Đây là vài điều để bạn suy nghĩ, một vài gợi ý về cách bạn sử dụng hoàn cảnh của bạn, và những điều tốt nhất bạn có thể làm, những điều thực tiễn nhất được dành cho bạn để thực hành. Cho dù một người chỉ còn một ngày để sống, hay chỉ còn một giờ, người ấy vẫn có một cơ hội phi thường để làm cho thân người - - mà họ đã nhận được chỉ một lần này thôi – trở nên lợi lạc nhất. Cho dù họ chỉ còn lại một giờ, trong thời gian đó, họ vẫn có thể thọ năm giới hay tám giới của cư sĩ.

Trong bình giảng về tám giới luật của Geshe Lam Rimpa ở Tu viện Drepung (Tây Tạng) có nói rằng: “Cho dù bạn chỉ còn một giờ để sống, điều đó cũng rất lợi lạc, rất có ý nghĩa, để thọ tám giới luật.” Trong các giáo lý cũng nói: “Trong thời đại suy hoại này, thậm chí chỉ giữ một giới nguyện trong một ngày cũng nhận được lợi lạc to lớn.”

Trong *Kinh Định Vương* có nói: “Công đức của việc giữ một giới nguyện trong một ngày và đêm trong thời đại suy hoại như hiện nay to lớn hơn nhiều nếu so với công đức của người với tâm sùng mộ, cúng dường thực phẩm, nước uống, dù, cờ, và các tràng hoa, ánh sáng tương đương với số cát trong Thái Bình Dương cho một tỉ Đức Phật”

## **Những Thực hành Tốt nhất cho Bạn**

**Những Giới nguyện Cư sĩ:** Tốt nhất là bạn hãy thọ những giới nguyện cư sĩ ngay khi có thể, dù bạn có thể thọ trì nhiều tới mức độ nào. Cho tới khi đó bạn cũng có thể thọ tám giới Đại thừa 24 giờ.

**Thiền định Chenrezig:** Theo những quán sát của tôi, tốt nhất là bạn nên thực hành Chenrezig (Quán Thế Âm), Đức Phật Bi mẫn. Đó là thiền định về Đức Chenrezig và trì tụng thần chú “Om Mani Padme Hung” của ngài. Đây là một bức ảnh *thangka* Đức Chenrezig của riêng tôi mà tôi thường mang theo bất kỳ nơi đâu.

Hãy quán tưởng Đức Chenrezig trước mặt bạn. Khi bạn tụng thần chú, hãy quán tưởng chất cam lồ xuất phát từ Đức Chenrezig, đi vào bạn và tịnh hóa mọi bệnh tật, nghiệp tiêu cực, những sự hãm hại của tinh linh, và những ô nhiễm của bạn. Trong nửa *mala* (chuỗi) hãy quán tưởng bạn được tịnh hóa, và trong nửa chuỗi

còn lại hãy quán tưởng rằng bạn nhận được tất cả những phẩm tính của Đức Chenrezig. Đức Chenrezig ôm trọn toàn thể chúng sinh và thấu hiểu trực tiếp tâm thức của tất cả chúng sinh, mọi phương pháp để dẫn dắt họ một cách toàn hảo, với năng lực toàn hảo, trí tuệ toàn hảo, và lòng bi mẫn toàn hảo.

**Chuyển hóa Tư tưởng:** Thực hành *Tám Bài Kệ Chuyển hóa Tâm* rất quan trọng. Hãy thiền định về những bài kệ và tụng “Om Mani Padme Hung” sau mỗi bài. Vào lúc kết thúc, hãy cảm thấy cực kỳ sung sướng vì bạn đang thực hành và phát triển tư tưởng làm lợi lạc người khác, là Bồ đề tâm.

Hãy thiền định về Bồ đề tâm tuyệt đối, cũng như tánh Không, để nhận ra cái “tôi,” các uẩn, và những hiện tượng thì không hiện hữu tự khía cạnh riêng của chúng ra sao; để nhận ra rằng chúng chỉ hiện hữu trên danh nghĩa, đơn thuần do tâm quy gán.

**Bài Nguyện Lamrim:** Thật tốt nếu bạn có thể đọc một bài nguyện lamrim mỗi ngày, chẳng hạn như *Nền tảng của Mọi Phẩm tính Tốt lành*. Mỗi lần bạn đọc bài nguyện này là thêm một lần gieo trồng một hạt giống cho toàn thể con đường dẫn tới giác ngộ trong tâm bạn và làm cho cuộc đời bạn thật quý giá.

**Thần chú Maritza:** Sẽ rất tốt nếu mỗi ngày bạn tụng ba chuỗi (mỗi chuỗi 108 thần chú) thần chú Maritza: “Om Maritze Mam Soha.”

### ***Những Thực hành vào Ngày Bạn bị Tử hình: Chuyển hóa Tư tưởng và Bồ đề tâm***

Vào ngày bạn bị tử hình, điều cuối cùng để làm trước khi bạn bị hành hình là hoàn toàn quy y (nương tựa) Đức Chenrezig. Hãy nghĩ tưởng về Đức Chenrezig, quán tưởng bức hình tôi đã gửi cho bạn, và hoàn toàn nương tựa nơi Đức Chenrezig.

Hãy nghĩ: “Cầu mong con kinh nghiệm mọi đau khổ của tất cả chúng sinh có nghiệp bị tử hình và nỗi khổ của người thực sự thi hành việc tử hình, và cầu mong con làm cho những người khác thoát khỏi nỗi khổ này.” Hãy chấp hai bàn tay trong ấn lễ lạy Đức Chenrezig và cầu xin Đức Chenrezig dẫn dắt trong mọi đời sau cho tới khi giác ngộ.

Hãy nghĩ: “Cầu mong con nhận lãnh nghiệp của tất cả chúng sinh bị tử hình, cầu mong chỉ một mình con phải kinh nghiệm điều này, và bởi điều đó cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi nỗi khổ và nhận được hạnh phúc tối thượng cho tới sự giác ngộ.” Hãy tiếp tục nghĩ như thế, lập đi lập lại nhiều lần.

Thật vô cùng mãnh liệt nếu bạn chết với tư tưởng này về việc từ bỏ bản thân bạn, kinh nghiệm về tất cả những đau khổ của chúng sinh bị tử hình và hiến tặng mọi hạnh phúc của bạn cho người khác. Tư tưởng này trở thành nơi nương tựa chính của bạn. Đặc biệt là bạn hãy cảm nhận điều này đối với những người làm công việc tử hình bạn, cũng như những người đã ra lệnh này, quan tòa, v.v.. Bởi họ tạo

nghiệp tiêu cực này, rồi thi hành nó – là hành động xuất phát từ một tâm thức bất tịnh, tham, sân, si, và đặc biệt là tư tưởng ái-ngã – họ sẽ phải trải nghiệm nghiệp bị những người khác tử hình trong 500 đời, chỉ vì nguyên nhân là hành động sát sinh này.

Nếu bạn chết với một tư tưởng phi đạo đức, một tư tưởng ái-ngã, tư tưởng tham, sân hay si, thì bạn sẽ bị tái sinh trong những cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh. Khi bạn ở trong những cõi thấp, bạn tiếp tục tạo thêm ác nghiệp, điều đó sẽ lại dẫn tới việc tái sinh trong những cõi thấp. Thậm chí việc trải qua một ngày trong những cõi thấp cũng tích tập rất nhiều ác nghiệp, mười ác hạnh, v.v..

Sẽ rất lợi lạc nếu bạn chết với tư tưởng làm lợi ích cho chúng sinh. Đó là cách chết tốt nhất, cái chết tuyệt vời nhất. Bạn đang chết cho tất cả những sinh loài khác, điều đó có nghĩa là bạn không chết cho bản thân bạn. Điều này cũng giống như Đức Chúa Giêsu, đáng nhận lãnh đau khổ của chúng sinh, hay Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đáng trong những đời trước đã hiến thân mình cho một con cạp cái đói khát và nắm hổ con của nó; đáng đã từ bỏ đời mình bởi không thể chịu đựng nổi nỗi khổ của những con thú ấy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói nếu bạn chết với Bồ đề tâm, tư tưởng làm lợi lạc cho người khác, thì điều này là một hành động tự-hỗ trợ, và không ai phải cầu nguyện cho bạn, bạn sẽ được chính bản thân bạn dẫn dắt. Nếu bạn chết với tư tưởng này, bạn sẽ chẳng bao giờ bị tái sinh trong các cõi địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh. Nếu bạn gộp chung mọi nỗi khổ trong cõi người và so sánh nó với nỗi khổ trong tám địa ngục nóng và tám địa ngục lạnh, thì không thể so sánh được. Thậm chí, nếu so với nỗi khổ trong địa ngục đầu tiên, là địa ngục nhẹ nhất, thì nỗi khổ trong cõi người quả là đại lạc. Chết với tư tưởng làm lợi lạc người khác, một động lực Bồ đề tâm, là phương pháp tốt nhất để tự cứu mình thoát khỏi việc tái sinh trong những cõi thấp và khỏi phải kinh nghiệm nỗi khổ đó trong một quãng thời gian dài không thể tưởng tượng nổi. Và bởi bạn đang tiếp tục tạo ác nghiệp trong khi bạn đang ở trong các cõi thấp, bạn không biết được khi nào bạn sẽ lại được tái sinh trong cõi người. Geshe Chekawa của phái Kadampa, một thánh nhân và thiền giả Tây Tạng vĩ đại, luôn luôn cầu nguyện được tái sinh trong các cõi địa ngục để làm lợi ích chúng sinh. Mặc dù đã cầu nguyện như vậy nhưng khi ngài qua đời, thay vì bị tái sinh trong các cõi địa ngục thì ngài lại thấy Cõi Tịnh Độ hiện ra, ở đó không có đau khổ, không có tuổi già, không bệnh tật, không có chết đi, không có những cảm xúc tiêu cực, không có những tư tưởng như sân hận, ganh tị, và v.v., và là nơi có những hỉ lạc thanh tịnh nhất, toàn hảo nhất. Trong Cõi Tịnh Độ không có ngay cả từ “đau khổ”, đó là lý do tại sao cõi đó được gọi là tịnh (thanh tịnh). Ngài được tái sinh ở đó bởi lòng đại bi và những lời nguyện của ngài cầu xin được tái sinh trong những cõi địa ngục vì lợi lạc của chúng sinh, là những người đang phải trải nghiệm quá nhiều đau khổ.

Bằng cách sử dụng hình phạt tử hình này như một phương tiện để đạt được giác ngộ cho chúng sinh, kinh nghiệm này trở thành nguyên nhân của hạnh phúc của tất cả chúng sinh, không chỉ hạnh phúc nhất thời mà cả việc giải thoát khỏi sinh tử,

và hạnh phúc tối thượng, sự giác ngộ viên mãn. Vì thế, không có điều gì to lớn hơn hạnh phúc này. Việc bạn bị tử hình là một cơ hội để mang lại hỉ lạc và hạnh phúc tối thượng cho bản thân bạn và tất cả chúng sinh. Hạnh phúc và những vấn đề hoàn toàn tùy thuộc vào việc tâm bạn hiểu những sự việc đó ra sao, loại nhãn hiệu nào bạn khoác cho chúng, và sau đó việc bạn tin tưởng vào nhãn hiệu đó: khi ấy chúng thực sự trở thành đau khổ hay hạnh phúc. Sự tu tập để có thể chuyển hóa việc bị tử hình của bạn bằng cách nhìn việc đó như một lợi lạc và một nguyên nhân mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh sẽ trở thành một thách thức to lớn. Điều là nỗi khổ cho hầu hết mọi người có thể được chuyển hóa thành hạnh phúc lớn lao cho bạn và những người khác. Bằng cách thực hiện điều này bạn trở thành một nhà vô địch. Đây quả là một cách thức suy tưởng phi thường.

### ***Bị Tù là một Cơ hội Phi thường***

Một phương cách khác là hãy hoan hỉ: nếu bạn không ở trong tù, tâm bạn sẽ rất xao lãng, rối bời, và bị bận tâm bởi những đối tượng của tham, sân, và v.v.. Bạn sẽ không có thời gian để thiền định và không thích thú trong việc thực hành tâm linh bởi cuộc đời bạn sẽ rất bận rộn và phải dành hết thời gian cho những đối tượng của tham muốn.

Vì thế, bằng cách ở trong tù bạn có một cơ hội phi thường. Điều đó giúp bạn đánh thức tâm bạn, phân tích bản thân, và nghĩ tưởng về cuộc đời của riêng bạn. Điều này làm cho việc ở trong tù trở nên hết sức sâu sắc. Do ở trong hoàn cảnh này, bạn cảm thấy ước muốn thật sâu sắc được thể nhập con đường tâm linh và thiền định. Vì thế, cuộc sống trong tù của bạn thực sự hạnh phúc hơn một cuộc đời bình thường ở ngoài nhà tù, đặc biệt là hiện tại khi bạn hiểu biết về nghiệp, về việc đau khổ xuất phát từ tâm ra sao, và làm thế nào tâm là nguyên nhân chính yếu. Nhờ thấu hiểu điều này bạn có thể có một cuộc đời hạnh phúc, cái chết hạnh phúc và tái sinh hạnh phúc, bằng cách tịnh hóa ác nghiệp và tạo thiện nghiệp (những hành động đức hạnh). Không chỉ có thế, bạn khám phá được rằng có một thành tựu sâu xa hơn nhiều trong cuộc đời: hạnh phúc tối thượng và sự giải thoát khỏi sinh tử (liên tục luân hồi từ đời này sang đời khác, sự tương tục của những uẩn được gây nên bởi nghiệp và sự vô minh, bị ô nhiễm bởi chủng tử của vô minh, tất cả những đau khổ và những nguyên nhân của chúng) nhờ chứng ngộ Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế) – nỗi khổ thực sự (Khổ đế), nguyên nhân thực sự của đau khổ (Tập đế), sự chấm dứt đau khổ (Diệt đế), và con đường chân chính (Đạo đế). Bạn khám phá ra rằng có một cơ hội để học tập con đường chân chính và để thành tựu con đường này nhờ việc lắng nghe, quán chiếu và thiền định (văn, tư tu) về con đường đó. Chừng nào chúng ta không tiệt trừ được những nguyên nhân của đau khổ, đó là tâm, sự vô minh, và hành động của nó – là nghiệp, thì chúng ta sẽ phải tái sinh, chết đi và kinh nghiệm mọi đau khổ hết lần này tới lần khác không có lúc chấm dứt.

Điều mà hầu hết mọi người trong thế gian tin là đau khổ thì hết sức giới hạn. Điều mà họ muốn thoát khỏi chỉ là những đau khổ cực kỳ thô thiển. Nhưng có rất nhiều đau khổ mà họ không nhận ra. Vô minh ngăn trở họ không thành tựu được việc

hoàn toàn giải thoát và tìm ra con đường chân chính. Vô minh cũng ngăn chặn hạnh phúc mà họ đang tìm kiếm – hạnh phúc đó thực sự chỉ là đau khổ, không phải là hạnh phúc đích thực – và thậm chí phương pháp để có được hạnh phúc mà họ mong muốn. Họ chỉ đang tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài, và đó là lý do tại sao cuộc đời của họ thường xuyên bị lôi kéo vào đau khổ, từ đời này sang đời khác.

Vì thế, việc ở trong tù thì hết sức tích cực, một thuận lợi và hỉ lạc to lớn. Bạn có một cơ hội phi thường: hiện tại có hạnh phúc, một cái chết hạnh phúc, những đời sau hạnh phúc, sự giải thoát hạnh phúc khỏi sinh tử, và sự giải thoát hạnh phúc vĩ đại: sự toàn giác.

### ***Việc Tái sinh và Nhớ lại những Đời Quá khứ***

Có lẽ bạn từng nghe nói về sự tái sinh. Mặc dù thân thể này tan rã, điều đó không có nghĩa là tâm chấm dứt hiện hữu; nó vẫn tiếp tục. Chúng ta có một thân và tâm và chúng ta gắn liền với thân và tâm này như bản ngã, cái “tôi,” là điều chỉ đơn thuần được quy gán. Tâm hôm nay bắt đầu lúc bình minh, nhưng tâm thức của ngày hôm nay là sự tiếp tục của tâm thức ngày hôm qua, hoàn toàn trước lúc bình minh. Vì thế, tương tự như thế, tâm của năm nay là sự tiếp nối của tâm năm ngoái chứ không phải là cái gì riêng biệt. Đó là lý do tại sao chúng ta có thể nhớ lại điều ta đã nói hôm qua, nơi ta đã đi, thực phẩm ta đã ăn, những người ta đã gặp, và v.v.. Đứa trẻ và con người của ta hôm nay không riêng biệt, chúng là một. Bạn có thể nhận ra điều này bằng cách nhớ lại điều bạn đã làm khi là một đứa trẻ, nơi bạn đã đi v.v..

Giống như thế, những đời quá khứ thì cũng vậy. Mặc dù hầu hết mọi người không nhớ được, tâm ta chính là sự tiếp nối của tâm thức trước khi ta sinh ra. Tâm bạn không chỉ bắt đầu sau khi thân thể bạn ra khỏi tử cung của mẹ bạn, cũng không bắt đầu khi tâm thức bạn đi vào trứng được thụ tinh, và sự kết hợp của thân và tâm được bắt đầu.

Một số người có thể nhớ lại việc họ ở trong bụng mẹ và được sinh ra. Tôi biết có một đệ tử có một ký ức minh mẫn về điều đó. Cho dù hầu hết mọi người không nhớ, nhưng có rất nhiều người nhớ được. Cũng có rất nhiều trẻ em có thể nhớ được những đời quá khứ của chúng và tả lại những điều đó thật rõ ràng. Đây không chỉ là kinh nghiệm của các Lạt ma Tây Tạng. Có những người ở Tây phương sinh ra với một trí nhớ rõ ràng về những đời trước. Điều này cho thấy những người có một tâm hồn minh mẫn, tâm họ ít bị ô nhiễm và che chướng. Một số người cũng có tâm thức trong trẻo và có thể thấy được tương lai.

Nhờ phát triển thiền định, đặc biệt là thiền an định (có chín giai đoạn), bằng cách cắt đứt sự hấp dẫn, những tư tưởng tán mạn, và những tư tưởng trầm trệ, tâm trở nên trong sáng hơn. Khi đó ta có thể phát triển những năng lực cao cấp hơn. Những vị thánh vĩ đại, các Bồ tát *arya* – chẳng hạn như những Bồ Tát thành tựu *bhumi* (địa) thứ nhất, bậc thành tựu con đường cao quý của trí tuệ trực tiếp nhận

ra tánh Không, bản tánh tối thượng – có thể nhớ lại hàng trăm đời quá khứ và cũng có thể nhìn thấy tương lai. Chắc chắn là khi các ngài đạt được những bhumi cao hơn (có mười bhumi để thành tựu sự toàn giác), các ngài khám phá và nhìn thấy một triệu lần hơn nữa những đời quá khứ và tương lai, cũng như thành tựu con đường Kim cương thừa tối thượng, Sáu Yoga của Naropa.

Nhờ thiên định về một Bồ tôn v.v.. ta cũng có thể thành tựu sự thấu thị, có thể nhìn thấy quá khứ và tương lai. Ta có thể nhìn thấy những sự việc xảy ra mà những người khác không thể thấy, cũng như có thể nhìn thấy những sự việc trong những đất nước xa xôi.

Tất cả những điều này cho thấy có những đời quá khứ; điều này chứng minh sự việc đó. Nếu có những đời trước thì cũng có những đời sau. Như tôi đã đề cập, nhiều người có thể nhìn thấy những đời trước cũng như nhiều người có thể nhìn thấy những đời sau. Toàn bộ sự việc là vấn đề tâm trong sáng ra sao. Tâm càng ít bị ô nhiễm hay ít bị vẩn đục thì ta càng có thêm năng lực để nhìn thấy quá khứ, hiện tại, và tương lai, là những điều mà hầu hết mọi người không có sự trong sáng hay năng lực nên không thể nhìn thấy. Đây là năng lực của tâm có thể được phát triển: sự trong trẻo của tâm có thể nhớ lại rõ ràng những đời quá khứ, những người trong gia đình, và những vật sở hữu. Ta có thể thành tựu điều này chỉ nhờ trì tụng các thần chú chẳng hạn như “Om Mani Padme Hung.”

Ví dụ như, sau khi mẹ tôi qua đời, bà được tái sinh và có thể nhớ lại nhiều việc trong đời trước của bà. Bà tái sinh vào một gia đình sống gần nơi bà đã sống khi là một sư cô trong vài năm ở Lawudo, Solu Khumbu, tại Nepal, gần Núi Everest. Ở Lawudo có một hang động của yogi giác ngộ vĩ đại Padmasambhva, bậc đã đặt gót sen thiêng liêng của mình ở đó trong một thời gian ngắn, và ở đó Lạt ma Kunzang Yeshe đã sống trong ẩn thất, là bậc được nhiều Lạt ma tiên tri. Khi hóa thân của mẹ tôi lên ba hay bốn tuổi, cậu có thể nhận ra thật rõ ràng tất cả những người trong gia đình của cậu trong đời trước. Cậu không ngưỡng ngừng đối với họ như khi cậu gặp những người khác; cậu lập tức gần gũi với họ. Cậu cũng có thể nhận ra những thú vật cậu thường săn sóc. Cậu cũng có thể nhận ra nhiều đồ vật mà cậu thường dùng và tìm chúng ở những nơi cậu đã để lại chúng trong đời trước của cậu.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện về điều này. Trước khi tôi đi Tây Tạng, khi tôi còn là một cậu bé ở Solu Khumbu thì miền đất này rất hoang sơ. Người dân coi những cái mũ lông và những nút áo bằng nhựa là những vật rất quý báu. Khi họ có được một chiếc áo, ngay cả một chiếc áo rách, họ giữ những chiếc nút áo bằng nhựa như vật rất quý giá. Cũng bởi ở đây không có mũ lông, khi họ có những chiếc mũ lông thì họ rất quý, thậm chí họ đeo cái mũ lông bằng một sợi giây chòang quanh cổ, giống như người Tây phương đeo vòng xuyên. Ở đó cũng không có cà phê, dầu hỏa v.v.. Hiện nay, Solu Khumbu đã thay đổi rất nhiều và trở nên tân tiến.

Khi tôi còn là một đứa trẻ thì gạo rất hiếm. Đó là một thực phẩm hết sức đặc biệt, bởi lúa không mọc được ở đó và người dân phải chuyên chở nó trong nhiều ngày

từ những nơi xa xôi. Tôi nhớ là mình chỉ được ăn cơm vào những dịp hết sức đặc biệt, như khi có một geshe viếng thăm hay khi mọi người tới dự những cuộc nhập thất Nyung nye. (Nhập thất Nyung nye là một khóa nhập thất hai ngày về Đức Phật Bi mẫn - Đức Chenrezig, trong thời gian đó bạn ăn một bữa vào ngày đầu tiên và sau đó hoàn toàn ăn chay vào ngày thứ hai và thậm chí không uống một giọt nước.) Có một năm, vào ngày đầu tiên của khóa nhập thất Nyung nye, vị Thầy dạy mẫu tự của tôi và người thị giả - là những người cùng nhập thất với tôi - mang lại bữa ăn trưa gồm cơm và sữa đông còn lại. Điều này thật đặc biệt, một sự kiện hết sức vui vẻ xảy ra mỗi năm một lần.

Hiện nay cơm đã trở thành một thực phẩm rất thông dụng, cũng như cà phê. Khi tôi còn nhỏ, không có nến, dầu hỏa, hay khí đốt, vì thế khi màn đêm buông xuống ánh sáng duy nhất bạn có là ngọn lửa trong bếp bạn đang nấu và một mẫu gỗ có nhựa hay tre khô mà bạn có thể đốt lên và dựa vào tường, để có thể nhìn thấy thức ăn, hay để dùng khi bạn đi ra ngoài. Hiện nay ở nhiều vùng của Solu Khumbu đã có điện cũng như đèn khí đốt.

Mẹ tôi thường gom tất cả những chiếc nút nhựa và cất trong một cái chai. Sau khi mẹ tôi qua đời, chị tôi, một sư cô, đã khâu những chiếc nút của mẹ tôi trên áo của chị. Khi lần đầu tiên hóa thân của mẹ tôi tới Lawudo và chị tôi ôm cậu trong tay, cậu bé lập tức chỉ những chiếc nút trên áo của chị và nói: “Đó là những chiếc nút của cháu!” Cậu đã nhớ lại những chiếc nút trong đời trước của cậu.

Cách hành xử của cậu cũng hoàn toàn giống cách hành xử của mẹ tôi. Bất kỳ khi nào bà đi tới Gompa Lawudo, trước tiên bà thường đi nhiều quanh *gompa* (chùa, tu viện) bảy lần, và sau đó khi bà đi vào gompa điều đầu tiên bà làm là nhận một sự ban phước từ Pháp tòa của Đức Đạt Lai Lạt Ma, lễ lạy và đặt đầu bà trên Pháp tòa. Sau đó bà sẽ nhận một sự ban phước từ một ngai nhỏ tôi đã ngồi. Kế đó bà nhận một sự ban phước từ bàn thờ có những pho tượng Phật. Khi lần đầu tiên hóa thân của mẹ tôi tới gompa, cậu đã làm đúng những điều mẹ tôi đã làm.

Khi em trai Sangye của tôi (sống ở Kathmandu) tới thăm hóa thân của mẹ tôi lần đầu tiên, nhiều người đã tới – các tăng ni, cư sĩ – và tất cả đều cúng dường những chiếc khăn (*khatag*) cho cậu. Đây là một cử chỉ truyền thống biểu lộ sự tôn kính và cảm ơn cũng như dâng cúng những ước nguyện tốt lành mà ta cúng dường các Lạt ma, các pho tượng, Kinh điển, và những *thangka* (tranh cuộn) như một thực hành tích tập công đức. Sau khi bạn dâng *khatag* cho Lạt ma, nó được ban lại cho bạn như một sự ban phước.

Khi mọi người dâng những chiếc khăn cho hóa thân của mẹ tôi, cậu đã tặng lại mỗi chiếc khăn cho mỗi người, ngoại trừ hai người. Một người là cha cậu và người kia là một tu sĩ sống ở Lawudo tên là Tsultrim Norbu. Lý do khiến cậu không tặng lại khăn cho họ là bởi cậu nhớ lại hai người này trong đời trước của cậu. Trong đời trước khi cậu sống ở Lawudo, nguồn tiếp tế nước duy nhất được lấy bằng cách đi bộ từ một nơi cách xa một dặm. Có một lần chúng tôi xoay sở tìm được một số ống dẫn nước và chúng tôi nối những chiếc ống đó với nguồn nước để dẫn nước

tới gần Lawudo hơn. Nguồn nước gần một căn nhà và gia đình sống ở đó không vui vẻ lắm khi chúng tôi đặt ống ở đó, vì thế họ đã dùng đất làm nghẹt ống khiến nước không chảy được. Mẹ tôi rất bực những người đó. Thân phụ hóa thân của mẹ tôi là người trong gia đình đã làm nghẹt những chiếc ống. Dấu vết trong đời trước của cậu về việc rất khó chịu này vẫn còn, đó là lý do tại sao cậu không tặng lại chiếc khăn.

Câu chuyện khác là mẹ tôi có một người bạn rất thân tên là Ang Phurpa, ông ta sống ở Kathmandu. Một hôm ông và em Sangye của tôi đi tới Lawudo để gặp hóa thân của mẹ tôi lần đầu tiên. Cậu hoàn toàn không biết là họ đang đi tới. Ngay khi Ang Phurpa ngồi xuống, cha mẹ hóa thân của mẹ tôi mời bia chang, rượu, và trà, và hóa thân của mẹ tôi lập tức nói: “Ang Phurpa, xin mời, xin mời dùng.” Ang Phurpa lập tức ôm chầm lấy chân cậu bé và bật khóc bởi ông không thể tin nổi là hóa thân nhớ được tên ông và còn nhớ tới ông; ông không thể nói lên lời.

### ***Mọi sự Đến từ Tâm***

Ở Tây phương, mọi người không nói về những dấu vết trong những đời trước là nguyên nhân tại sao một số trẻ em sân hận và những trẻ em khác có bản tánh bi mẫn hơn. Ngay cả từ khi sanh ra, một số trẻ em đã như thế: đây là do bởi những dấu vết trong quá khứ, những tập quán trong quá khứ. Trong văn hóa Tây phương, đây không phải là một bộ phận của nền giáo dục của chúng ta, chúng ta không am hiểu về tâm. Nhưng ở Đông phương, việc hiểu biết về tâm rất được phát triển, sâu xa và bao quát.

Đức Phật Toàn Trí – bậc đã hoàn toàn thoát khỏi sự vô minh, thoát khỏi mọi lỗi lầm của tâm, những ô nhiễm, những dấu vết tiêu cực, và những ảo tưởng, đáng hoàn toàn thoát khỏi những quan điểm bất tịnh, đáng siêu vượt mọi sự, hoàn toàn giải thoát – đã giảng nghĩa hết sức rõ ràng và bao quát trong giáo lý của Ngài về bản tánh của tâm, chức năng của tâm, và mọi tư tưởng khác biệt và những yếu tố tinh thần.

Đặc biệt là trong các Tantra Yoga Tối thượng, Ngài đã giảng những chi tiết cao cấp hơn về tâm vi tế. Tantra (Mật điển) giải thích làm thế nào mọi địa điểm, chúng sinh, những sinh loài và những vật vô tri bất tịnh, những lạc thú giác quan, và những thân bất tịnh, đau khổ xuất phát từ gió (khí) và tâm bất tịnh.

Tất cả những mạn đà la, thân tướng, và sự hỉ lạc của Bản tôn giác ngộ đều xuất phát từ gió (khí) và tâm thanh tịnh. Đức Phật có rất nhiều phẩm tính của thân, ngữ, và tâm thiêng liêng, và có thể thực hiện những công việc toàn hảo cho tất cả chúng sinh. Tất cả những điều này hiển lộ từ khí và tâm vi tế.

Những vấn đề như thế giới được tâm thức tạo nên ra sao không phát triển trong văn hóa Tây phương. Trong những giáo lý và triết học của Đức Phật đã giảng nghĩa rõ ràng mọi sự đến từ nghiệp – từ tâm - ra sao. Mọi điều không đáng ao ước hay đau khổ xuất phát từ những dấu vết tiêu cực, chúng đến từ tâm, và mọi sự

đáng ao ước hay hạnh phúc, xuất phát từ những thiện hạnh, là những gì đến từ tâm.

Theo quan điểm của tôi, ngay cả trong một gia đình, những đứa con khác nhau cũng có những đặc tính khác nhau và những nhận thức khác nhau về cùng một đối tượng. Một đứa trẻ sinh ra có nhiều lòng bi mẫn và nhẫn nại hơn, và một đứa trẻ được sinh ra rất thiếu kiên nhẫn; một đứa trẻ làm những ác hạnh thật tự nhiên, đứa trẻ khác không làm điều đó một cách tự nhiên. Vì thế, lý do, luận lý hết sức rõ ràng cho điều này là những tập quán trong quá khứ và những dấu vết tiêu cực và tích cực trong quá khứ. Điều tốt đến từ những dấu vết tích cực trong quá khứ, và tất cả những gì xấu xuất phát từ những tập quán và dấu vết xấu xa trong quá khứ còn để lại trên tâm thức.

Đây không phải là một triết học mà là một thực tại mà bạn có thể nhìn thấy. Một vài người có sự thấu thị có thể nhìn thấy chúng ta đã có những đời quá khứ ra sao, chúng ta đã thực hiện loại thực hành nào. Ngay cả trong đời này, ta cũng có thể thấy rằng những hành động chúng ta đã làm trong giai đoạn đầu của đời ta, những tập quán ta đã phát triển, ảnh hưởng tới giai đoạn sau của đời ta. Chẳng hạn như, nếu bạn luôn luôn phạm vào những ác hạnh chẳng hạn như sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, phỉ báng, nói lời thô lỗ, nói chuyện tầm phào, tham muốn, ác ý, tà kiến (mười ác hạnh), điều này là do bởi các tập quán và những dấu vết trong quá khứ.

Bạn cũng có thể nhìn thấy rõ ràng trong một đời người, những người nghiện ma túy và rượu không thể ngừng lại những thói quen từ những năm trước của họ ra sao. Điều này xuất phát từ những dấu vết tiêu cực còn sót lại bởi những hành động trong quá khứ. Cách lập luận này làm cho vấn đề trở nên hết sức rõ ràng, và những người có năng lực của tâm thức có thể nhìn thấy điều này.

Tóm lại, bạn có thể thấy rõ ràng những đời trước của bạn thậm chí chỉ nhờ tụng thần chú của Đức Phật Bi mẫn “Om Mani Padme Hung.” Đức Phật Bi mẫn – Đức Chenrezig (Quán Thế Âm), là hiện thân của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật. Trong thân tướng con người, Đức Chenrezig là Đức Đạt Lai Lạt Ma, hiện lộ của lòng bi mẫn của tất cả chư Phật. Đức Đạt Lai Lạt Ma là vị Thầy tâm linh và vị lãnh đạo thế tục của Tây Tạng. Hiện nay ngài đang trở thành vị lãnh đạo tâm linh của thế giới, mang lại sự giáo dục thực tiễn về cách phát triển lòng bi mẫn, trách nhiệm phổ quát, và lòng từ ái, nhấn mạnh sự cần thiết phải có lòng tốt đối với mọi người, kể cả kẻ thù của bạn; là bậc hiền tạng trí tuệ về điều gì là đúng đắn và mang lại hạnh phúc cho bạn và chúng sinh – là điều cần thực hành; và về những gì sai lầm và mang lại đau khổ cho bản thân và chúng sinh – là điều cần từ bỏ. Đức Đạt Lai Lạt Ma không chỉ hoàn toàn có khả năng lãnh đạo tất cả Phật tử, mà còn có thể lãnh đạo mọi người thuộc mọi tôn giáo, những người tín tâm và những người không tin; bằng cách ban lời chỉ dạy phổ quát là điều cấp thiết để mang lại an bình và hạnh phúc cho thế giới. Thần chú của Đức Phật Bi mẫn có những lợi lạc thật to lớn, khiến ta có thể phát triển một tâm thức minh mẫn, có thể nhớ lại những đời quá khứ, v.v..

Mẹ tôi thường tụng 50.000 thần chú Đức Phật Bi mẫn mỗi ngày, ngoại trừ khi bà sắp mất là lúc bà không thể tụng nhiều được. Bởi thế bà có một tâm thức minh mẫn và kiên cố; đây cũng là bởi bà đã sống phù hợp với những giới nguyện của bà (bà đã được xuất gia với Đức Ling Rinpoche ở Bodhgaya, nơi 1000 Đức Phật đã đặt gót sen của các Ngài, kể cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là vị Phật thứ tư). Vì thế, sau khi mất bà đã có thể nhớ lại rõ ràng đời trước của bà.

### ***Sự Tương tục của Tâm***

Cái chết, là sự phân ly của thân và tâm, không chấm dứt sự liên tục của cuộc đời. Tâm và thân bị tách ly do bởi chúng chịu sự chi phối của vô minh và nghiệp, và vì thế, một lần nữa, tâm thức nhận một cái thân. Tuy nhiên, tâm luôn luôn có sự tương tục. Đôi khi tâm có được một thân người, nhưng nó cũng có thể chọn một loại thân tướng khác phù hợp với những hành động tiêu cực hay tích cực mà bạn đã làm. Đôi khi đó có thể là một thân đau khổ chẳng hạn như thân của một chúng sinh địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh. Đôi khi có thể là thân của một chúng sinh hạnh phúc như một *deva* (trời thế tục), hay một thân người, hay trong một cõi tịnh độ, chẳng hạn như Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà. Hoặc nó có thể là một thân tinh linh. Ta cũng có thể được tái sinh trong cõi vô sắc, nơi không có thân tướng vật chất. Thậm chí sau khi bạn hoàn toàn giác ngộ thì vẫn còn sự tương tục của tâm giác ngộ.

Có một vấn đề quan trọng: Sau khi chết, tâm thức ta sẽ nhận loại tái sinh nào? Hoặc một tái sinh khốn khổ, chẳng hạn như một chúng sinh đau khổ - địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh, hay thân của một chúng sinh hạnh phúc. Điều khiến ta nhận tái sinh là một chúng sinh đau khổ là những ác hạnh đã mắc phạm cùng một tư tưởng ái-ngã, mê lầm, vô minh, sân hận, và tham lam. Chúng ta đang tạo ra những nghiệp tiêu cực này rất nhiều lần mỗi ngày. Ta có thể thấy rõ ràng nếu ta nhìn những hành động của ta trong một ngày thì hầu hết tất cả những điều đó được thực hiện với một tư tưởng ái-ngã, tham, sân và si. Hầu hết những hành động xuất phát từ ác hạnh và kết quả chỉ là đau khổ. Trong đời này, từ lúc sinh ra, chúng ta phạm rất nhiều nghiệp tiêu cực. Cũng thế, từ những tái sinh tự vô thủy, chúng ta tạo rất nhiều nghiệp tiêu cực khiến ta phải kinh nghiệm và phải tịnh hóa. Vì thế, ta nên chuẩn bị tức thì để có một tái sinh tốt đẹp sau khi chết, để lại có cơ hội thiền định, thực hành Pháp, phát triển tâm, và thực hành con đường, không chỉ để được giải thoát mà còn giác ngộ, để có thể hiến tặng lợi lạc to lớn, đưa rất nhiều chúng sinh tới hạnh phúc, đặc biệt là hạnh phúc tối thượng của sự giác ngộ. Mục tiêu chính của cuộc đời ta là hoàn thành điều này; đó là mục đích của cuộc đời.

### ***Lợi ích của việc Sống Phù hợp với những Giới nguyện Đạo đức***

Câu trả lời, giải pháp, là thôi không nhận những tái sinh đau khổ và nhận những tái sinh hạnh phúc. Để thực hiện được điều này, chúng ta phải thực hành Pháp và tịnh hóa nghiệp tiêu cực trong quá khứ để ta không trải nghiệm một kết quả đau

khổ. Cũng thế, chúng ta không được lại tạo ra ác nghiệp, là nguyên nhân của đau khổ. Ta có thể làm được điều này nhờ thọ những giới nguyện từ những Đạo sư tâm linh, phù hợp với năng lực của ta. Có năm giới nguyện cư sĩ (không sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và dùng những chất gây say). Cũng có tám giới nguyện cư sĩ (sự thọ giới an trú cận giải thoát [*nyen nyen*]). Bằng cách sống theo những giới nguyện này, bạn càng lúc càng tới gần sự giải thoát. Bạn cũng có thể thọ Tám Giới luật Đại thừa với tư cách một cư sĩ hay một tu sĩ. Việc thọ giới nguyện là điều thiết yếu đối với việc thực hành đạo đức, để có được một tái sinh tốt lành sau khi chết, không chỉ cho hạnh phúc của riêng bạn mà còn cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Vì thế, điều tối quan trọng là thọ nhận một vài giới nguyện này, bất kỳ giới nguyện nào bạn có thể nhận.

Nếu bạn muốn bay tới một quốc gia khác, bạn cần có một vé máy bay, nếu không thì bạn không thể đi bằng máy bay. Hoặc nếu bạn muốn bắt đầu một dự án một triệu đô la, bạn cần có một triệu đô la. Sống phù hợp với những giới nguyện thì giống như thế: đó là một chuẩn bị tuyệt hảo cho cái chết, cũng như cho hạnh phúc trong những đời sau, sự giải thoát, giác ngộ, và nền hòa bình thế giới. Vì thế, hãy thọ các giới nguyện như sự đóng góp của bạn cho nền hòa bình của thế giới. Đây là điều làm cho cuộc đời bạn thật tuyệt diệu, xứng đáng và lợi lạc.

Nghiệp tiêu cực chẳng hạn như sát sinh có bốn phương diện đau khổ chín mùi, chẳng hạn như tái sinh như một chúng sinh đau khổ ở trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh. Hoặc nhờ thiện nghiệp bạn tái sinh trong cõi người nhưng bạn kinh nghiệm trong đời đó ba kết quả đau khổ của ác nghiệp sát sinh trước đó, chẳng hạn như nơi bạn sinh sống có rất nhiều mối nguy hiểm cho cuộc đời bạn, nó rất dơ bẩn, và thuốc men cùng thực phẩm gây nên cái chết hay làm bạn đau ốm; đây là việc kinh nghiệm kết quả tương tự nguyên nhân. Bạn cũng có thể bị con người, thú vật, các mầm bệnh, hay vi khuẩn làm hại, bị người khác giết, và có thọ mạng ngắn ngủi. Bạn cũng có thể bị tổn hại bởi các yếu tố: lửa, nước, động đất, bão tố, tuyết lở, và v.v.. Hoặc ngôi nhà bạn đang sống, là phương tiện để che chở bạn, bị sụp đổ và gây nên cái chết.

Hoặc bạn có thể tái sinh trong các cõi địa ngục; kết quả này tương tự nguyên nhân. Khi bạn lại dẫn mình vào việc tạo ác nghiệp, sát sinh, trong các cõi địa ngục, một lần nữa, bạn tạo ác nghiệp và một kết quả đau khổ, tạo nên kết quả tương tự nguyên nhân. Nỗi khổ tiếp diễn không có lúc chấm dứt.

Chừng nào ta không tịnh hóa ác nghiệp sát sinh bởi không sống phù hợp với giới tự chế không sát sinh, thì ta sẽ phải đau khổ liên tục. Có một khác biệt to lớn giữa việc không sát sinh và sống phù hợp với giới không sát sinh. Nếu bạn chỉ đơn thuần không sát sinh thì bạn không tạo ra công đức, thiện nghiệp. Bạn không tạo ác nghiệp sát sinh, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn tích tập công đức. Nếu bạn sống phù hợp với giới không sát sinh thì ngay cả khi bạn ngủ, bạn cũng đang tích tập công đức. Trong khi bạn ăn, ngủ, trò chuyện, và thực hiện mọi hành động, bạn đang tạo công đức trong mọi lúc bằng cách không làm hại người khác và sống phù hợp các giới nguyện. Nếu điều này được thực hiện với động lực từ bỏ sinh tử,

nó sẽ gây nên sự giải thoát khỏi sinh tử. Nếu nó được thực hiện với Bồ đề tâm, nó sẽ tạo nên sự giác ngộ; trong mọi lúc bạn đang tạo ra điều này bằng cách sống phù hợp với giới nguyện đó.

### ***Cái Chết Có thể Xảy ra Bất kỳ lúc nào***

Trong thực tế, cái chết có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, bất kỳ ngày nào. Cho dù bạn có thể có một kỳ hạn tử hình do quan tòa đưa ra, cái chết vẫn có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Cái chết của bạn cũng có thể không xảy ra do việc tử hình; có rất nhiều nguyên nhân và điều kiện (duyên) có thể gây ra cái chết trước thời hạn đó. Nghĩ tưởng tới điều này thì rất ích lợi. Vì thế, ngay bây giờ chúng ta phải sửa soạn cho cái chết và thọ những giới nguyện càng sớm càng tốt.

### ***Việc Trải nghiệm Đau khổ của Chúng sinh Tạo nên Hạnh phúc cho Bản thân***

Nếu ta từ bỏ cuộc đời vì người khác, trải nghiệm nỗi khổ của họ, và hiến tặng hạnh phúc của ta cho người khác, thay vì điều đó gây nên đau khổ cho bản thân ta thì trên thực tế nó lại tạo nên hạnh phúc.

Một đệ tử của tôi bị bệnh AIDS. Anh ta viết cho Đạo sư của anh ở Ấn Độ và hỏi phải làm gì. Đạo sư của anh, ngài Rongta Rinpoche, là một Lạt ma thâm niên sống ở Dharamsala, đã ban cho anh một thực hành. Pháp thực hành là một thiền định rất đặc biệt về Bồ đề tâm, nhận vào mình những đau khổ của chúng sinh và nguyên nhân của đau khổ, hủy diệt bản ngã, và sau đó hiến tặng hạnh phúc, nguyên nhân của các công đức, cho người khác, trong hình dạng ánh sáng trắng. Người đệ tử đã thực hành thiền định này. Khi anh tới bệnh viện để kiểm tra lại, các bác sĩ không tìm thấy virus của bệnh AIDS nữa.

Tôi cho rằng có lẽ anh ta đã thực hành thiền định này trong một thời gian dài, trong nhiều ngày, nhưng khi tôi hỏi thì anh nói anh chỉ thực hành bốn ngày, mỗi ngày bốn phút. Mặc dù thiền định của anh được thực hành trong một thời gian ngắn ngủi như thế nhưng nó rất hiệu quả: anh cảm thấy lòng bi mẫn phi thường đối với người khác, đặc biệt là những người mắc bệnh AIDS. Anh cảm nhận một lòng bi mẫn vô bờ đến nỗi anh bật khóc, và anh không còn chút xíu bận tâm nào tới bản thân, chỉ còn lòng bi mẫn và quan tâm mãnh liệt như thế đối với người khác. Thiền định này về sự từ bỏ cuộc đời và hạnh phúc của ta cho người khác và nhận vào mình nỗi khổ của người khác phát triển một lòng bi mẫn thật đáng kinh ngạc.

Điều này giống như nhiên liệu dùng cho hỏa tiễn, là chất làm cho hỏa tiễn có sức mạnh. Phương thuốc đã chữa lành bệnh AIDS cho anh ta là thực hành mạnh mẽ này, Bồ đề tâm, việc buông bỏ cái “tôi” và yêu thương người khác. Thực hành này đã tịnh hóa nghiệp và những hành động tiêu cực, kết quả của chúng là bệnh AIDS. Đây là một thực hành tịnh hóa rất mãnh liệt. Trong bản văn *Hướng dẫn vào Bồ Tát Hạnh* của bậc Thánh và Bồ Tát vĩ đại Shantideva có nói:

*Một ác hạnh vô cùng nặng nề, mạnh mẽ, vô cùng tận*

*Nhờ nương tựa một vị anh hùng (một người có uy lực), nỗi sợ hãi khủng khiếp  
có thể chấm dứt,  
Nhưng nhờ nương cậy Bồ đề tâm, chỉ trong khoảnh khắc đã có thể thoát khỏi  
ác hạnh trầm trọng này.  
Vì thế người tỉnh giác nương cậy Bồ đề tâm.  
Bồ đề tâm thiêu rụi tức thì những ác hạnh vô cùng trầm trọng,  
Giống như lúc tận thế, hỏa thần thiêu rụi những rặng núi, ngay cả những vật  
bất khả xâm phạm cũng bị đốt cháy tức thì.*

Trước đây không lâu, tại Seattle, một nữ đệ tử bị mắc bệnh ung thư đã ăn lan khắp người. Các bác sỹ e ngại không dám tiến hành một cuộc giải phẫu; họ cảm thấy điều đó thật rủi ro và nguy hiểm. Vì thế bà ta đã thực hành Bồ đề tâm là nhận vào mình nỗi khổ của chúng sinh và những nguyên nhân của đau khổ, và hiến tặng công đức và hạnh phúc của mình cho người khác, hoán đổi bản thân với người khác. Sau một thời gian, bà tới bệnh viện để kiểm tra lại, các bác sỹ không tìm thấy bệnh ung thư nữa. Các bác sỹ hết sức sửng sốt, họ không thể hiểu được làm thế nào thiên định này có thể hoàn toàn chữa lành bệnh ung thư của bà. Đây là một vấn đề họ không thể giải thích. Đây là một trong những lợi ích của Bồ đề tâm, buông bỏ cái “tôi,” và yêu thương người khác. Đây là lý do tại sao tôi nói rằng bạn có thể sử dụng hoàn cảnh ở trong tù, bị tử hình, như một phương tiện để phát triển Bồ đề tâm, hoán đổi bản thân với người khác. Thay vì thương yêu cái “tôi,” hãy yêu thương người khác; thay vì hiến tặng cho bản thân, hãy hiến tặng cho người khác.

Điều này có được nói tới trong các giáo lý của Đức Phật, nhưng đây cũng là một thực tại mà bạn có thể nhìn thấy trong cuộc đời của chính bạn, từ những kinh nghiệm riêng của bạn. Những vấn đề của thế giới, những vấn đề trong một quốc gia, những vấn đề của gia đình, những vấn đề cá nhân – tất cả những vấn đề này đến từ việc yêu thương cái “tôi.” Bằng cách yêu thương cái “tôi” ta mở ra cánh cửa dẫn tới mọi đau khổ. Bằng cách yêu thương người khác ta mở ra cánh cửa dẫn tới mọi hạnh phúc, an bình nội tâm, hỉ lạc, sự mãn nguyện, và sự hoàn thành ngay bây giờ trong trái tim bạn. Bạn có thể khắc phục mọi vấn đề trong cuộc đời bạn và trong tâm bạn; bạn sẽ có một cái chết thật hạnh phúc, một cái chết tự-hộ trì, cũng như hạnh phúc trong những đời sau, và đặc biệt là hạnh phúc tối thượng, sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi đau khổ và những nguyên nhân của nó, và sự giác ngộ. Việc yêu thương người khác là nguyên nhân của hạnh phúc nhất thời và hạnh phúc tối thượng, và cuối cùng là sự giác ngộ cho tất cả chúng sinh.

### ***Sử dụng Nhà Tù để Thực hành Pháp***

Bạn có thể sử dụng thời gian và kinh nghiệm ở trong tù này để thực hành thiên định và Pháp, đó là tịnh hóa những ô nhiễm và nghiệp tiêu cực, là những nguyên nhân của tất cả những đau khổ; tích tập công đức, là nguyên nhân của hạnh phúc hiện tại và những đời sau, sự giải thoát khỏi mọi đau khổ trong sinh tử, và sự thành tựu hạnh phúc tối thượng, sự toàn giác; và thiên định về con đường dẫn tới giải thoát và giác ngộ, chuyển hóa đau khổ và những vấn đề thành hạnh phúc nhờ

thiền định, sự chuyển hóa tư tưởng, và khoa tâm lý học Phật giáo. Theo phương cách này, việc ở trong tù trở thành một cuộc nhập thất cho bạn. Khi ta nhập thất, ta không gặp gỡ ai; ta sống một mình trong phòng, trong một gian nhà. Điều này cắt đứt cuộc đời bận rộn của bạn, việc gặp gỡ mọi người, trò chuyện với mọi người v.v.. Thêm nữa, tâm bạn ở trong ẩn thất xa lìa mọi tư tưởng xao lãng. Việc ở trong tù có thể tương tự như ở trong một hang động thiền định. Cảnh sát đã đưa bạn vào ẩn thất. Đây là điều bạn phải cảm ơn họ; bạn có thể vui hưởng bởi bạn đang ở trong ẩn thất. Hãy nghĩ: "Tôi may mắn biết bao." Người đời tin rằng nhà tù có lúc bắt đầu và lúc kết thúc. Nhưng nhà tù thực sự là nơi chịu sự chi phối của vô minh và hành động của nó, là nghiệp; việc bị bắt, bị bao vây, bị săn đuổi trong nhà tù sinh tử này, những uẩn này, là điều luân hồi liên tục từ đời này sang đời khác, không có một giây ngơi nghỉ. Nhà tù này được tạo bởi nghiệp và chủng tử ô nhiễm của vô minh. Do đó, những uẩn này, là những gì có bản chất là đau khổ duyên hợp, rộng khắp, trở thành nguyên nhân để kinh nghiệm khổ khổ và khổ do sự biến đổi. Nỗi khổ do sự biến đổi ám chỉ lạc thú sinh tử nhất thời, là điều có bản chất là đau khổ bởi nó không kéo dài. Lạc thú này được dán nhãn (được quy gán) trên nền tảng là đau khổ. Đó là lý do tại sao những lạc thú sinh tử không kéo dài, đó là lý do tại sao bạn không luôn luôn vui thú. Thậm chí lạc thú cũng có bản chất là vô thường, đang hư hoại từng giây từng phút. Nó không tồn tại ngay cả trong một phút hay một giây.

Những uẩn này là ngục tù thực sự, nó không có lúc bắt đầu. Chúng ta bị sa lưới trong đó từ vô thủy. Chúng ta từng kinh nghiệm quá nhiều nỗi khổ trong cõi địa ngục, những đau khổ của ngã quý, những đau khổ của súc sinh, những đau khổ của con người, những đau khổ của chư thiên và những đau khổ của các a tu la, từ vô thủy. Nó không chấm dứt cho tới khi chúng ta thể nhập con đường bằng cách nhận ra rằng đó là đau khổ (Khổ đế), bằng cách nhận ra nguyên nhân đích thực của đau khổ (Tập đế), và nhờ thành tựu sự chấm dứt của mọi đau khổ và những nguyên nhân của chúng (Diệt đế). Đây là ngục tù khủng khiếp nhất, đây là nhà tù thực sự mà chúng ta nên nỗ lực để thoát khỏi, ngay tức thì, không trì hoãn ngay cả một giây.

Chúng ta bị vướng mắc trong đó, và chúng ta đau khổ liên tục. Nhưng không chỉ có thế: có rất nhiều chúng sinh phải đau khổ vì ta, vì sự tiện nghi của ta, để ta có thể tồn tại. Có rất nhiều chúng sinh phải chết và làm hại chúng sinh khác để chúng ta có thể có được một nơi ẩn náu. Rất nhiều chúng sinh đã chết khi căn nhà của ta được xây lên. Rất nhiều chúng sinh phải đau khổ vì sự tiện nghi và lạc thú của ta, để chúng ta được tồn tại. Rất nhiều chúng sinh phải chết để chúng ta có thể ăn và uống; những người khác phải tạo nghiệp tiêu cực bằng cách sát sinh; có rất nhiều nỗi gian khổ. Quần áo chúng ta mặc thì cũng thế: rất nhiều chúng sinh phải bị giết hại, hay bị tạo nghiệp sát sinh, làm hại chúng sinh, để làm ra y phục cho chúng ta. Cũng thế, khi chúng ta du hành, rất nhiều chúng sinh chết; khi ta lái xe hơi, rất nhiều chúng sinh bị nghiền nát. Vì thế bạn có thể thấy, bị vướng mắc trong sinh tử là điều khủng khiếp nhất; ta không thể chịu đựng nó ngay cả một giây.

Vì thế, ta phải lắng nghe (văn), quán chiếu (tư), thiền định (tu) về con đường, và thực hành trên con đường đã được Đức Phật Đạo sư Thích Ca Mâu Ni, đấng minh triết, bi mẫn, thiện lành, toàn trí, khám phá ra. Chỉ nhờ con đường duy nhất này ta mới có thể được giải thoát khỏi sinh tử để chúng sinh không phải đau khổ vì bạn, không phải tạo ác nghiệp vì bạn, không phải làm tổn hại người khác vì bạn. Bạn có thể thấy rằng ta không chỉ có trách nhiệm giải thoát bản thân mà còn giải thoát nhiều chúng sinh khỏi ngục tù sinh tử này.

Có nhiều câu chuyện về những người thể nhập con đường trong nhà tù. Ở Tây Tạng, nhiều tu sĩ và cư sĩ Tây Tạng bị đưa vào tù trong nhiều năm. Vì thế nhiều người trong họ đã thể nhập con đường, sử dụng thời gian để thiền định về con đường, và phát triển tâm họ trên con đường. Vì thế nhiều người trong họ đã làm cho cuộc đời họ thật phong phú trong nhà tù, dồi dào những chứng ngộ; cuộc đời họ trở nên tràn đầy ý nghĩa. Đối với họ, việc sống trong tù hoàn toàn giống như sống trong một ẩn thất. Có rất nhiều biểu hiện bên ngoài cho thấy họ đã phát triển tâm họ trên con đường, chẳng hạn như thân họ chói ngời, càng lúc càng trở nên trắng và sáng hơn. Có lần, khi một Lạt ma qua đời, thân ngài bị ném xuống sông. Tử thi ở trong tư thế thiền định và không chìm, nổi trên sông, lưng thẳng đứng. Những điều như thế đã xảy ra.

Có một Lạt ma hóa thân Tây Tạng bị đưa vào tù hơn hai mươi năm. Trong thời gian đó ngài có cơ hội nhập thất và thực hành thiền định, thực hành Pháp. Ngài đã thực hành Guru Yoga của Lạt ma Tsongkhapa, tụng bài kệ *Migtsema* 4-5 giờ.(1) Ngài nhìn thấy Lạt ma Tsongkhapa và Đạo sư của ngài là một. Lạt ma Tsongkhapa là hiện thân của tất cả lòng bi mẫn của chư Phật (Đức Quan Thế Âm), tất cả trí tuệ của chư Phật (Đức Văn Thù), và tất cả năng lực của chư Phật (Đức Kim Cương Thủ). Trí tuệ của vị Lạt ma Tây Tạng này nở rộ như một hoa sen viên mãn, và ngài đã trở nên hết sức uyên thâm về những giáo lý của Đức Phật, đặc biệt là trong truyền thống của Lạt ma Tsongkhapa.

Khi ra khỏi tù ngài trở nên hết sức nổi tiếng. Khi ngài đang giảng dạy ở Tu viện Sera tại Tây Tạng, những geshe uyên bác khác tới nhận giáo lý từ ngài và họ kinh ngạc, vô cùng cảm kích vì những giáo lý sâu rộng của ngài. Ngài có một phẩm tính đặc biệt là có thể đọc tám pho Kinh của Đức Phật trong một ngày, và ban khẩu truyền về tám pho Kinh này, đọc rõ ràng từng chữ một, trong một ngày. Mỗi pho Kinh dày nhiều trăm trang và mỗi trang có nhiều dòng chữ.

Bạn có thể thấy bằng cách nào bạn có thể làm cuộc đời trong tù của bạn tràn đầy ý nghĩa và thậm chí thành tựu giác ngộ. Đây là một cơ hội phi thường, một cuộc nhập thất thoát khỏi ngục tù nội tại, bị sai sử bởi tư tưởng ái-ngã, tham, sân, si, và những tư tưởng cảm xúc tiêu cực. Bạn có thể thành tựu không chỉ hạnh phúc nhất thời mà còn tạo ra nguyên nhân để đạt được hạnh phúc tối thượng, sự giải thoát khỏi sinh tử, và hạnh phúc vô song của sự toàn giác. Bạn có thể thực hiện những điều này trong khi bạn đang ở trong không gian của bạn, nơi được người bình thường gán cho cái tên là nhà tù. Giờ đây bạn có thể cảm thấy niềm hỉ lạc phi thường trong nhà tù, và bạn có thể thấy được cách thức để cuộc đời bạn tràn đầy

ý nghĩa. Nếu bạn thực hiện những thực hành này, tất cả chư Phật và Bồ Tát sẽ hiện diện cùng với bạn, bao quanh bạn, gia hộ cho bạn; tất cả những thánh nhân sẽ có mặt bên bạn lúc bạn chết.

Cảm ơn bạn rất nhiều, với thật nhiều lòng thương yêu và lời cầu nguyện,

Lạt ma Zopa

Nguyên tác: “**Death Row**”  
by **Lama Zopa Rinpoche**

[http://www.liberationprisonproject.org/lamazoparinpoche/death\\_row.php](http://www.liberationprisonproject.org/lamazoparinpoche/death_row.php)

**Chú thích:**

(1) **Migtsema**: Bài Tán dương Lạt ma Tsongkhapa. Cũng có khi được gọi là Thần chú của Đức Je Tsongkhapa:

### **Bài Tán Dương Lama Tông Khách Ba**

**Thầy là Quan Thế Âm: / kho tàng đại bi tâm;  
Thầy là Đức Văn Thù: / là bậc đại đạo sư / với trí tuệ vô cầu;  
[Thầy là Kim Cang Thủ / phá tan tàch tất cả / đội quân của ma vương;]  
Lama Tông Khách Ba, / là ngọc quý trên đỉnh / bậc thánh hiền xứ tuyết.  
Thầy Losang Drakpa, / con xin về đảnh lễ / dưới chân sen của thầy.  
Kính xin thầy từ bi hộ niệm (3 lần)**

Mig me tse wai ter chhen chän rä zig  
Dri me khyen päi wang po jam päi yang  
[Dü pung ma lü jom dzä sang wai dag]  
Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa  
Lo zang drag päi zhab la sol wa deb (3x)

(Bản dịch của Cư sĩ Hồng Như,  
[http://batnha.org/library/index.php?option=com\\_content&task=view&id=42&Itemid=21](http://batnha.org/library/index.php?option=com_content&task=view&id=42&Itemid=21))

Cũng có thể tham khảo trong: <http://www.migtsema.com>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên