

Bốn Niệm Pháp trong pháp tu của Phật giáo Tạng truyền

ISSN: 2734-9195 14:10 14/09/2026

Sau khi liên tục suy niệm về bốn đề mục trên, cho tới khi trong tâm hành giả thấm nhuần giáo pháp giải thoát, khởi phát và duy trì được những động cơ thanh tịnh trong tu trì, hành giả mới chuyển sang phần Nội Ngondro trong Pháp tu Mở đầu.

Trong pháp tu Mở đầu hệ Tạng truyền bao gồm hai phần: Ngoại Ngondro và Nội Ngondro. Phần Ngoại Ngondro hay những suy niệm chung là những bước chuẩn bị sơ khởi giúp hành giả xoay tâm hướng về giáo pháp giải thoát, phát triển động lực để biết dành thời gian và tâm sức thực hành giáo pháp.

Những bước chuẩn bị này bao gồm những suy niệm giúp hành giả thay đổi cách nhìn của mình về bản thân và thế giới, được suy niệm chung bởi vì dựa trên những giáo pháp nền tảng của toàn bộ các truyền thống Phật giáo.

Có bốn đề mục hành giả phải suy niệm ở Phần này bao gồm: (1) Thân người quý giá nhưng vô cùng khó được với các thuận duyên và phúc báu, (2) Vô thường và cái chết, (3) quy luật của nghiệp, và (4) bản chất khổ đau của luân hồi.

Quán niệm về thân người khó được với các thuận duyên và phúc báu

*Chí thành đỉnh lễ đức Bản sư!
Để thực hành giáo pháp thù thắng
Cần từ bỏ dòng tâm lăng xăng
Cần suy niệm thân người khó được
Tám thuận duyên và mười phúc báu
Ngọc như ý ban mọi nguyện lành.*

Thế giới trần tục đầy rẫy những dục lạc làm con người tham chấp. Có vô số thú vui làm con người bị cuốn hút vào chúng. Nếu muốn thực hành Phật pháp một cách chân thực, người thực hành phải biết điều phục dòng tâm xao nhãng, lăng xăng, không để thời gian quý báu của mình bị dẫn dắt và chi phối bởi những thú vui trần tục.

Hành giả được khuyên phải luôn tỉnh thức để ngăn chặn sự xâm nhập của những cảm dỗ từ đời sống trần tục.

Nếu không biết cẩn trọng với những dòng tâm mình, thì những khao khát của đời sống trần tục sẽ làm hành giả xao nhãng thực hành Phật pháp.

Một trong những đề mục đầu tiên mà hành giả tu trì pháp tu Mở đầu được hướng dẫn suy niệm là về những thuận duyên và phúc báu họ có được khi làm người. Đời sống trong cõi người luôn nhiều thách thức và không bao giờ toàn hảo. Những đề mục suy niệm tiếp theo là những thách thức trong đời sống và tu tập Phật pháp.

Ở giai đoạn đầu tiên, hành giả suy niệm về những thuận duyên khi có được thân người và những phúc báu mà mình có được để thực hành thoát khổ và có được an vui đích thực. Khi dành thời gian để suy niệm về những thứ quý giá mà bản thân đang có, hành giả tỉnh thức ra sự thật rằng cuộc sống của mình đang có thực sự là những cơ duyên vô cùng hy hữu.

Những suy niệm sâu sắc này nuôi dưỡng động lực để biết sử dụng thân người một cách hữu ích và đảm bảo bản thân sử dụng thời gian, tâm sức cho những việc làm ý nghĩa nhất. Tóm lại, mục đích của suy niệm đề mục này là khơi dậy động cơ thanh tịnh và niềm cảm hứng thực hành giáo pháp giải thoát.

Suy niệm về đời sống làm người là nền tảng căn bản, đồng thời lại được tám thuận duyên và mười phúc báu để thực hành Phật pháp.

Tám thuận duyên hay tám tự do được giải thoát khỏi sự tái sinh trong cảnh giới vô cùng khó thực hành Phật pháp bao gồm:

1. Tự do không bị sinh vào cảnh giới địa ngục
2. Không bị sinh vào cõi ngạ quỷ
3. không bị sinh thành loài súc sinh
4. Không bị sinh ở cõi trời
5. Không sinh ở vùng biên địa
6. Là con người nhưng không khiếm khuyết sáu căn
7. Không sinh ở nơi tà kiến thống trị
8. Không sinh vào thời chưa có Phật giáng lâm

Ngoài được giải thoát khỏi tám cảnh luân hồi bất hạnh này, chúng ta còn có được mười loại phúc báu (Thập Viên mãn) nhờ được sinh ra làm người trên thế giới này:

1. Sinh ra vào thời có Phật xuất thế.
2. Sinh ra vào thời có Phật thuyết Pháp
3. Sinh ra vào thời Phật pháp còn lưu truyền
4. Sinh ra vào thời có người tu trì Phật pháp
5. Có những điều kiện thuận lợi để thực hành Phật pháp.
6. Sinh ra làm người bởi cõi người là môi trường thuận lợi thực hành Phật pháp.
7. Sinh ra vào Trung xứ, nơi có Phật pháp phát triển.
8. Sinh ra làm người với các căn không bị khiếm khuyết, không làm cản trở tiếp thu giáo lý
9. Biết thực hành Chính Mạng, nghiệp chướng không điên đảo.
10. Có niềm tin kính nơi Chính pháp.

Tám thuận duyên và mười phúc báu là lý tưởng để một người có thể tu học và thành tựu giải thoát, tuy nhiên lại vô cùng hy hữu và khó có được, ví như “con rùa mù gặp khúc gỗ nổi giữa đại dương”.



Đại chúng Đĩnh lễ

Nhiều bản kinh văn Phật giáo luận giải rất sâu sắc và chi tiết về các nội dung trên, tuy nhiên trong phạm vi phần mở đầu của pháp tu trì cơ bản, hành giả suy niệm về tám thuận duyên, mười phúc báu để thấy bản thân đang có nhiều may mắn trong đời sống này, để xác định phải biết tận dụng các phúc báu hữu ích nhất, lựa chọn thời gian quý báu thực hành giáo pháp giải thoát, khởi động cơ

thanh tịnh và nỗ lực tinh tiến thực hành giáo pháp, để không luống uổng các thuận duyên và phúc báu mà mình đang có.

*Mật pháp diệu tường, Phật truyền trao
Những tướng hảo trang nghiêm, hy hữu
Thân kim cương vô cùng vi diệu
Với sáu Yếu tố cấu thành
Giúp hành giả Giác ngộ thật nhanh
Chỉ ngay trong một đời duy nhất!*

Bản kinh văn này nhằm mục đích hướng dẫn các hành giả Mật thừa nói chung và hành giả đang tu trì Pháp tu Mở đầu để tiếp tục thâm nhập giáo pháp Mật thừa. Kinh văn Mật thừa luận giải về thân kim cương mà bất kỳ một ai cũng sở hữu, một thân kim cương vi tế và cực vi tế khác với thân vật lý. Chúng ta may mắn không chỉ vì được thân người quý giá này, mà còn vì chúng ta có thân kim cương vô cùng hy hữu và quý giá. Thân kim cương hội đủ sáu yếu tố, cho phép đạt giác ngộ ngay trong một đời. Sáu yếu tố này bao gồm: Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Không và Thức. Trong hệ thống các pháp tu trì của Phật giáo Mật thừa, các yếu tố này của thân vi tế và cực vi tế được sử dụng để quán tưởng và chuyển hóa thành tựu các pháp Du già, giúp tạo thành con đường đầy uy lực và nhanh chóng dẫn tới giác ngộ.

Thật là một phúc duyên thù thắng cho những hành giả có niềm tin kính được tiếp cận với giáo lý Mật thừa. Đức Phật từng dạy rằng, giáo pháp Mật thừa có thể sẽ không được hiển lộ trong nhiều kiếp tới, vì vậy có phúc duyên được lắng nghe và thực hành giáo lý Mật thừa là vô cùng hy hữu và quý báu.

*Được thân người quý báu khó thay
Con nay nhờ nhân lành tích tập
Những hình ảnh dẫn dụ sâu xa
Sáu loại chúng sinh nhiều vô kể
Số lượng người thì lại ít thay.
Được cơ may thân người quý báu
Nhưng mong manh, giả tạm, vô thường
Con thành tâm phát nguyện nấu nung
Quyết dẫn thân trên đường Giải thoát.*

Hành giả suy niệm về ba đề mục để thấu hiểu sự hy hữu và khó khăn của sự tái sinh trong thân người.

Đề mục đầu tiên là suy niệm về những nhân để có thân người. Kinh văn Phật giáo dạy rằng, có nhiều loại tái sinh khác nhau nhưng để được sinh ra làm người

với tất cả những duyên lành và phúc báu để thực hành Phật pháp là vô cùng hy hữu và khó khăn, bởi đòi hỏi phải tích lũy rất nhiều thiện nghiệp trong nhiều đời. Chúng ta sẽ thấy thật kinh ngạc trước một lượng lớn phúc đức và thiện nghiệp mà mình phải tích lũy để cho một tái sinh làm người.

Hơn nữa nếu suy niệm sâu xa hơn, ta sẽ thấy hầu hết trong các đời trước, bản thân thường bị những nỗi kinh hãi chi phối khi thường xuyên phải chạy trốn khỏi hiểm nguy, hoảng hốt trước những hiểm họa luôn rình rập, hoặc đắm chìm trong những thú vui và hưởng lạc như ở cõi trời, tất cả những việc làm đó khiến cho việc tích lũy công đức và thiện nghiệp trở nên khó khăn và rất nhỏ bé.

Đề mục thứ hai là suy niệm về những “ẩn dụ điển hình”, ví như câu chuyện nổi tiếng trong kinh điển Phật giáo mô tả việc được sinh ra làm người là vô cùng hy hữu như nào. Có một con rùa mù sống sâu dưới đáy đại dương, cứ khoảng trăm năm một lần, nó lại ngoi lên mặt nước để thở.

Trên đại dương bao la ấy trôi nổi một chiếc ách vàng nhỏ. Giờ hãy xem xét xác suất để con rùa ngoi lên và thò đầu qua chiếc ách vàng đó là bao nhiêu? Người ta nói rằng xác suất được tái sinh làm người cũng tương đương với xác suất con rùa mù ngoi lên và thò đầu qua chiếc ách vàng. Suy niệm về sự khó khăn khi được tái sinh làm người dựa trên ẩn dụ này để cho thấy sự hiếm hoi để có được một kiếp sống quý giá làm người.

Đề mục thứ ba là suy niệm về số lượng chúng sinh, thậm chí chỉ cần những chúng sinh mà ta nhìn thấy trên trái đất này, là vô cùng lớn so với số lượng con người. Chỉ cần so sánh riêng hai số lượng này thôi thì ai cũng thấy rõ là xác suất để có được một thân người quý giá với tám thuận duyên và mười phúc báu là vô cùng khó khăn. Đây là đề mục suy niệm khi so sánh về số lượng.

Không chỉ việc được tái sinh làm người là vô cùng hy hữu và khó đạt được, mà ngay cả khi có được thân người thì đời sống con người cũng vô cùng mong manh; có quá nhiều yếu tố có thể dễ dàng góp phần lấy đi mạng sống của một người. Trước tất cả những đề mục thiền quán trên, hành giả khởi tâm: “Ngay từ lúc này trở đi, con xin phát nguyện nỗ lực tu tập không chút xao nhãng Giáo Pháp giải thoát thuần khiết của chư Phật.”

Suy niệm về Vô thường và cái chết

Sau khi suy niệm về những duyên lành và phúc báu trong thân người của mình, và thấu hiểu được đời sống làm người quý giá và hiếm có nhường nào, hành giả tiếp tục tới đề mục suy niệm tiếp theo về vô thường và cái chết trong phần sơ khởi của Pháp tu Mở đầu.

*Tất thấy pháp duyên sinh
Nội tâm và ngoại cảnh
Mỏng manh và vô thường
Mộng tưởng trong khoảnh khắc
Bốn sự thật mặc nhiên.*

Nếu ta quan sát các loài chúng sinh và các loài trên trái đất này, ta sẽ thấy một điều hiển nhiên rằng tất cả đều vô thường. Hãy nhìn những thứ xung quanh ta: liệu có thứ gì tồn tại mãi mãi không? Còn nhà cửa và tài sản của ta thì sao? Những dòng tâm và suy cảm xúc của ta thì sao? Gia đình và bạn bè của ta thì sao?

Trong đoạn kệ trên, “bên ngoài” đề cập đến tất cả các vật bên ngoài thế giới và “bên trong” đề cập đến nội tâm. Nếu suy nghĩ kỹ càng, ta thấy rõ ràng rằng tất cả những cảnh bên ngoài và trong tâm cũng đều vô thường. Tuy nhiên, vấn đề suy niệm còn cần còn sâu sắc hơn thế. Tất cả những cảnh này không chỉ vô thường mà còn giả tạm. Điều này có nghĩa là các cảnh bên ngoài và trong tâm không chỉ vô thường theo nghĩa bề mặt, như một chiếc xe chắc chắn sẽ hỏng theo thời gian, mà chúng còn thay đổi từng khoảnh khắc – chúng không giữ nguyên trạng thái dù chỉ một sát na.

Nội dung trên khích lệ hành giả suy niệm về bản chất vô thường trong bốn mục. (1) có sinh ắt phải có diệt (2) có hợp ắt phải có tan (3) cực thịnh rồi ắt phải suy hoại, và (4) gặp gỡ rồi ắt phải chia ly.

*Đặc biệt,
Thọ mạng của chúng sinh
Như ngọn đèn trước gió
Như giọt sương trên cỏ.
Ai rồi cũng mạng chung,
Chỉ thời điểm bất định.
Nhiều nhân lấy mạng con
Dù con không đón chào
Sớm hay muộn sẽ tới.
Không ai đủ sức mạnh
Đánh thắng Vua Tử thần.
Khi quý vị mạng chung
Liên tục những đau khổ
Đổ khắp thân tâm mình.
Khi quý vị mạng chung,
Tận cùng nơi nương tựa*

*Chỉ cửa Phật nhiệm màu.
Con chí thành phát nguyện,
Rèn giữa tâm thức mình,
Tận trừ những vô mình,
Với tinh thần mạnh mẽ,
Thực hành những lẽ phải
Những đại nguyện viên thành.*

Quý vị có từng quen ai bất tử không? Câu trả lời chắc chắn không. Cũng không thể có khả năng quý vị sẽ là ngoại lệ đầu tiên, người mà đầu tiên trên cõi đời này sống mãi mãi. Cái chết là một phần của quy luật tự nhiên. Cuộc sống trong kiếp người của chúng ta vốn vô cùng mong manh. Các điều kiện cần thiết duy trì cho sự sống rất dễ tan vỡ và trên thực tế có rất nhiều thứ có thể lấy đi mạng sống của chúng ta.



Hành hương đỉnh lễ

Việc kết hợp hai đề mục suy niệm này có sức chuyển hóa tâm thức hướng tới giáo pháp một cách mạnh mẽ: suy niệm về tất cả những phúc báu và quý giá trong đời sống làm người của bản thân, đồng thời cũng suy niệm về bản chất vô thường, mong manh, giả tạm của chính đời sống này.

Mục tiêu của sự suy niệm đồng thời hai đề mục giúp hành giả có cái nhìn chân thực về đời sống làm người, giúp thúc đẩy hành giả mạnh mẽ xoay tâm hướng

tới làm những điều thực sự có ý nghĩa cho bản thân và tha nhân, và phải thực hiện ngay thời khắc này bởi vì hành giả hiểu rằng những phúc báu này sẽ không kéo dài lâu, thậm chí có thể biến mất ngay ngày mai.

Hành giả cần nhận ra rằng bản thân không còn nhiều thời gian để lãng phí những phúc báu mà mình đang có, và vì vậy hành giả khởi những trạng thái tâm buông bỏ những việc làm vô bổ và phí phạm trong đời người.

Hành giả cần thức tỉnh về tính cấp bách và nghiêm trọng trong hoàn cảnh của mình và phát tâm dành hết thời gian tâm sức cho việc làm những điều thực sự có ý nghĩa và lợi lạc cho bản thân và tha nhân. Các bậc thầy Phật giáo dạy rằng khả năng có một cái chết an lành, không bị dày vò bởi dằn vặt và hối tiếc, đến từ việc sống một đời người hữu ích và có ý nghĩa.

Suy niệm về quy luật Nghiệp

Sau khi suy niệm về vô thường và cái chết, hành giả suy niệm về những lực quyết định trải nghiệm mà mỗi người sẽ có sau khi chết. Sự suy niệm tiếp theo về quy luật Nghiệp.

*Mạng chung thân bất định
Như đèn bơ hết dầu
Thần thức đâu tự chủ
Được chọn nơi tái sinh
Không kiểm soát tâm mình,
Nghiệp lực kia lôi cuốn.
Hạnh phúc và khổ đau
Do nghiệp thiện hay ác.
Xin nguyện không biếng nhác
Suy niệm thập thiện hành
Tái sinh cảnh an lạc.
Suy niệm mười điều ác
Đọa lạc cảnh khổ đau.
Nhân trước tới quả sau
Không bao giờ sai lệch.
Xin nguyện không chểnh mảng
Tích phúc làm hành trang
Tránh làm những việc ác
Quán sát, trưởng dưỡng tâm thức mình*

Trong những khoảnh khắc sau khi một người qua đời, tâm thức họ sẽ chuyển di tới một cảnh giới khác bởi sự chi phối của nghiệp lực. Hầu hết mọi người không

có khả năng can thiệp vào quá trình chết để ảnh hưởng đến nơi họ sẽ tái sinh.

Hành trình sau khi chết không giống như kỳ nghỉ đã được lên kế hoạch gần đây nhất của chúng ta. Thay vào đó, nó giống như chúng ta thấy mình đang trên một chiếc máy bay hướng đến một địa điểm không xác định, dựa trên tấm vé mà chúng ta đã mua từ lâu. Vào thời điểm chết, quy luật nghiệp sẽ chi phối toàn bộ thân tâm chúng ta. Đó là tích tập toàn bộ những hành động thân, lời nói và tâm thức mà ta đã làm trong quá khứ.

Sự chi phối này là bởi khi một nhân đã được thiết lập, quả tương ứng sẽ không bao giờ tự nhiên biến mất; thay vào đó, sẽ đơm bông kết trái vào một thời điểm nào đó trong tương lai.

Nếu chúng ta biết rèn giũa tâm mình, biết làm việc thiện, ta sẽ đạt được những niềm an vui của sự tái sinh cao quý trong cõi người hoặc a tu la và cõi trời. Ngược lại, nếu ta làm những việc bất thiện, ta sẽ đọa nơi ba đường ác, nơi cõi súc sinh, ngạ quỷ hay địa ngục.

Vì vậy, thay vì hoảng loạn vào thời điểm cái chết cận kề hoặc lo âu về những gì đang xảy ra hoặc mong ngóng những gì sẽ đến tiếp theo và những gì chúng ta có thể làm, tốt hơn hết chúng ta hãy tập chuyển hóa tâm mình, để tâm tới những hành động của thân, khẩu và ý trong suốt mọi lúc.

Chúng ta cần nỗ lực rèn tâm mình để có những hành động chân chính, đồng thời biết soi rọi nội tâm, suy niệm và quán chiếu sâu sắc đảm bảo rằng ta đang cư xử đúng đắn, biết nhìn vào nội tâm, suy niệm và quán xét để đảm bảo rằng chúng ta đang hành động phù hợp với các giá trị của bản thân.



Tụng đọc Kinh văn

Suy niệm về bản chất Khổ Luân hồi

Sau khi suy niệm về sự thật rằng tất cả những trải nghiệm hạnh phúc và khổ đau của chúng ta đều là kết quả của những hành động thiện hay bất thiện trong quá khứ, tiếp theo hành giả suy niệm về sự thật rằng ngay cả khi bản thân dành cả đời để làm việc thiện và được tái sinh vào một đời sống với những điều kiện tuyệt vời, thì bất kỳ sự tái sinh nào trong luân hồi như vậy cũng sẽ luôn gắn liền với khổ đau và bất mãn.

Vì vậy, sự suy niệm cuối cùng trong phần ngoại Ngondro là về những khổ đau trong đời sống luân hồi.

*Chúng sinh nơi ba cõi
Chịu rằng xé ba loại khổ đau
Dù bất kỳ nơi đâu
Những thống khổ miên viễn
Cõi địa ngục chịu khổ
Của nóng lạnh cực hình
Loài ngạ quỷ chịu khổ
Của đói khát khôn cùng
Loài súc sinh chịu khổ
Cảnh ăn thịt lẫn nhau
Loài người chịu cái khổ*

*Cảnh sinh, già, bệnh, tử
Cõi A tu la chịu khổ
Cảnh tranh đấu không ngừng
Cõi trời chịu cảnh khổ
Mất địa vị cao sang.*

Để hiểu rõ tại sao ngay cả những cuộc sống được coi là hoàn hảo và hạnh phúc nhất trong luân hồi lại vẫn mang nỗi thống khổ tột cùng, chúng ta cần hiểu rằng quan niệm khổ đau trong Phật giáo không chỉ đơn thuần đề cập đến nỗi đau về thân, mà còn rất nhiều loại khổ khác nhau:

Khổ khổ: Khổ đau chất chồng khổ đau. Đây là những đau khổ thực thể, trực tiếp mà ai cũng cảm nhận được. Ví dụ: Thân thể vốn đã mang sẵn bệnh khổ hay lão khổ, lại phải chịu thêm cảnh thiên tai, mất mát người thân, nghèo đói hay tai nạn. Đó chính là tình cảnh cái khổ này chưa qua, cái khổ khác đã ập đến.

Hoại khổ. Khổ vì sự thay đổi. Những thứ ta cho là hạnh phúc, an vui ở thế gian như tiền tài, danh vọng, tình yêu đều mang bản chất vô thường, không bền vững. Khi những điều tốt đẹp này mất đi hoặc biến hoại, chúng sẽ biến thành những nỗi khổ của trống vắng và luyến tiếc. Tất cả mọi thứ trong luân hồi đều không đảm bảo cho chúng ta niềm hạnh phúc dài lâu và đích thực.

Hành khổ. Khổ vì sự trôi chảy, bất toàn. Đây là nỗi khổ vi tế nhất. Ngay cả khi chúng ta đang cảm thấy bình an, thì các yếu tố cấu thành nên thân tâm là ngũ uẩn vẫn đang liên tục biến đổi và sinh diệt từng giây từng phút. Sự thiếu bền vững vốn có này khiến chúng sinh luôn ở trong trạng thái tâm bất an, lo lắng ngấm mà không tự giải thích được.

Chính vì thân và tâm của chúng ta chịu ảnh hưởng của vô minh căn bản, của các loại phiền não và nghiệp lực từ quá khứ mà chúng ta phải chịu khổ đau. Gốc rễ của luân hồi là tâm vô minh cơ bản của chúng ta về bản chất thực sự của bản thân và thực tại, cũng như về những nhân thực sự của hạnh phúc và khổ đau. Chính vì tâm vô minh căn bản đó mà chúng ta không ngừng tạo ra những nhân cho cảnh khổ trong hiện tại và tương lai. Trong ba cõi tử sinh, bất kể ta tái sinh vào loại chúng sinh nào, sẽ chẳng thể nào trốn tránh khỏi khổ đau. Ví dụ, chúng sinh ở địa ngục liên tục chịu khổ nóng hay lạnh.

Những ai đọa thành ngạ quỷ luôn chịu đựng khổ khát và đói. Những ai đọa thành thú phải trải qua nỗi khổ bị săn mồi. Con người trải qua những khổ đau của sinh, già, bệnh và chết. Nếu ai được sinh lên cõi A tu la, họ luôn luôn tranh đấu. Ở các cõi cao hơn, kinh văn ghi lại rằng có một cây như ý luôn cho ra những trái thơm quả ngọt.

Thân cây ở cõi a tu la, nhưng quả lại ở cõi trời, vì vậy các vị bán thiên chẳng bao giờ có thể hưởng thụ được trái ngọt.

Họ liên tục ghen tị và cãi vã với nhau, và không bao giờ có tâm hài lòng. Còn chư thiên ở cõi trời luôn được hưởng lạc cho đến khi đến lúc hết phúc đức, khi đó các vị xuất hiện năm dấu hiệu cho biết họ sẽ bị đoạn xuống cõi thấp hơn nào, và khi ấy các vị trải qua sự già yếu và tột cùng khi bị buộc phải từ bỏ địa vị cao quý đầy khoái lạc để hạ sinh xuống cõi thấp hơn. Câu chuyện này nhằm truyền tải rằng bất kể hoàn cảnh của chúng ta như thế nào, bất kể chúng ta có sang giàu đến đâu, không có nơi nào trong luân hồi thoát khỏi khổ đau. Ba cõi luân hồi giống như một bánh xe khổ đau, quay vòng và lặp đi lặp lại không ngừng, và tất cả đều bị bao trùm bởi khổ đau.

*Những thú vui trần thế
Và cả những sang giàu
Tràn trề cõi tử sinh,
Xin nguyện con buông xả
Như bỏ thực phẩm nhiễm nhơ.
Cõi luân hồi như hố lửa sâu,
Xin nguyện cầu ngay phút giây này
Con thực hành con đường giác ngộ
Giải thoát con khỏi khổ luân hồi.*

Dù chúng ta có đi đến đâu, nếu vẫn còn mang theo tâm vô minh, tham ái và sân hận, thì chắc chắn ta sẽ vẫn phải chịu cảnh khổ đau. Từ góc nhìn này, bất cứ điều gì chúng ta coi là hạnh phúc trong vòng luân hồi đều rất tầm thường, nhỏ bé, không và không thật có. Chúng ta nên hiểu rằng tất cả những thú vui này giống như thức ăn độc, thứ mà người ta có thể tận hưởng trong chốc lát, nhưng chẳng mấy chốc sẽ biến thành đau khổ.

Sau những suy niệm như vậy, hành giả phát nguyện từ bỏ những thú vui phù phiếm của đời sống luân hồi, giống như vứt bỏ thức ăn độc. Luân hồi giống như một hố lửa, không có sự giải thoát thực sự nào khi vẫn còn ở trong đó. Vì vậy, phát nguyện rằng ngay bây giờ là lúc bản thân phải tìm ra và nhất tâm tu trì con đường giải thoát khỏi luân hồi khổ đau.

Sau khi liên tục suy niệm về bốn đề mục trên, cho tới khi trong tâm hành giả thấm nhuần giáo pháp giải thoát, khởi phát và duy trì được những động cơ thanh tịnh trong tu trì, hành giả mới chuyển sang phần Nội Ngondro trong Pháp tu Mở đầu.

La Sơn Phúc Cường dịch và tổng hợp

Nguồn: *His Eminence the Twelfth Zurmang Gharwang Rinpoche, Mahamudra: A practical guide, The common Preliminaries, Wisdompub, 2021.*