

## TỪ BI TÂM LÀ ĐỆ NHẤT

Có người hỏi tôi làm thế nào để đương đầu với nỗi sợ hãi, nhất là nỗi sợ ác linh hay ma quỷ tổn hại. Dường như câu hỏi thật kỳ dị, song đúng là chúng ta luôn phải đối diện với nỗi sợ hãi của bản thân. Niềm hy vọng chính là bạn đồng hành với nỗi sợ hãi. Hy vọng và sợ hãi luôn đi kèm với nhau. Thậm chí có thể nói hy vọng là phần tâm linh an bình còn sợ hãi chính là phần tâm linh phần nộ.

Đa số chúng ta cho rằng ma quỷ hoàn toàn khác với hy vọng và sợ hãi. Xét từ một góc độ nào đó, thực ra ma quỷ chính là sự phóng chiếu của tâm thức chúng ta. Xét ở góc độ khác, đối với chúng ta ma quỷ hoàn toàn có thật. Những ác linh có thể gây tổn hại tới chúng ta, giống như xem trên phim, có vẻ như tồn tại rất thật.

Rồi từ đó, có người hỏi tôi rằng trong truyền thống của chúng tôi có những pháp tu giống như pháp trừ ma trừ tà không. Tôi thậm chí còn chẳng hiểu “trừ ma trừ tà” có nghĩa là gì. Mọi người giải thích với tôi rằng pháp này được dùng để đuổi quỷ hoặc ma nhập vào người. Có rất nhiều bộ phim và câu chuyện kinh dị kể về những ác linh nhập vào và kiểm soát thân người.

Đúng là có chuyện ác ma nhập vào chi phối thân người. Trong tự viện chúng tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp như vậy. Nhưng không hẳn tất cả đều là ác linh, đôi khi đó có thể là những người bạn hoặc những người mà chúng ta quen biết. Tôi đoán có lẽ họ còn một vài việc dang dở hoặc vì bám chấp sâu dày vào những gì họ để lại sau khi qua đời. Vì vậy họ lưu luyến ở lại cõi này để cố gắng tìm cách thu hút sự chú ý của mọi người.

Tôi tin rằng chỉ có lòng từ bi mới có thể thực hiện thành công những pháp được coi là trừ tà. Tôi muốn chia sẻ với các bạn câu chuyện về cụ ngoại yêu quý của tôi, tức là mẹ

của bà ngoại tôi. Mẹ tôi đã được bà ngoại Kesang Wangmo của mẹ truyền dạy cho hầu hết các pháp thực hành tâm linh từ khi còn nhỏ. Cụ ngoại của tôi sống ở Lhodrak, chính là nơi Ngài Milarepa đã xây tòa tháp cao chín tầng cho con trai của Ngài Marpa. Cụ là một hành giả thực hành pháp Dzogchen và cụ đã thị hiện hóa thân cầu vòng khi qua đời. Bạn hẳn sẽ hình dung cụ là một nữ hành giả Yogini, một bậc Thầy tu chứng cao cấp hay tương tự như vậy. Thế nhưng, thực tế, cụ chỉ là một phụ nữ nội trợ bình thường, bận rộn vất vả suốt ngày để chăm lo cho hạnh phúc của gia đình. Cụ miên mật trì hàng tỷ biến chân ngôn Đức Phật A Di Đà. Cụ cũng là một người bản tính rất hiền lành từ mẫn.

Hồi ấy, từng có một bậc Khenpo đã qua đời, song Ngài thường nhập vào thân của một sư ni là bạn của mẹ tôi. Vị Khenpo rất mạnh mẽ và có uy lực. Mỗi lần bị nhập, sư ni thường ngay lập tức biến dạng, đầu to hẳn ra và giọng nói biến thành giọng của vị Khenpo nọ. Khenpo rất độc đoán và mọi người ai cũng kính sợ ông. Mỗi khi ông nhập vào người sư Ni, tất cả mọi người đều cuống cuống chuẩn bị thực phẩm, chỗ ngồi cho ông. Ngài còn giảng pháp thông qua sư Ni. Mẹ tôi cũng đã từng được học pháp từ Khenpo khi ông còn tại thế và dường như bà là người duy nhất không bị ông đối xử cộc cằn. Còn tất cả những người khác đều rất kính sợ ông.

Rất nhiều bậc Rinpoche và bậc Thầy đạo cao đức trọng từ khắp nơi được thỉnh mời tới để thực hiện pháp trừ tà cho vị sư Ni bị vị Khenpo nhập vào. Song chẳng ai thành công. Thay vì thế, lần nào họ cũng khiến cho Ngài nổi sân lên và có lần Ngài còn phỉ nhổ vào mặt một bậc Rinpoche. Chẳng ai làm được gì. Có một vị Rinpoche khuyên mẹ tôi nên thỉnh cầu bà ngoại của mẹ nói chuyện với hương linh của Khenpo. Bởi lẽ trước kia cụ ngoại tôi đã từng được Khenpo truyền thụ một số giáo pháp quan trọng. Thế là cụ được mời đến và cụ đã nói chuyện với vị Khenpo rất nhẹ nhàng, cụ khuyên nhủ rằng một bậc Khenpo tu hành vận áo cà sa cao quý như ông, không nên khiến cho mọi người sợ hãi hay làm tổn hại họ. Ông nên rời khỏi người sư Ni. Thật bất ngờ, Ngài liền bỏ đi ngay. Cụ của tôi chẳng hề cử hành một khóa lễ puja hay nghi lễ long trọng nào, cụ chỉ nói

chuyện với ông bằng giọng vô cùng từ mẫn ân cần, thêm vào đó cụ chẳng hề sợ hãi. Như tất cả các bạn đều hiểu, chư hương linh có thể đọc được ý nghĩ của người khác rất dễ dàng. Vị Khenpo kia biết rằng cụ của tôi nói chuyện ông bằng cả tấm lòng bi mẫn yêu thương, hoàn toàn không gợn mảy may ý nghĩ, động cơ vị kỷ nào. Vì vậy, nên ông đã rời đi.

Như vậy, có thể nói nếu trưởng dưỡng được tâm từ bi đích thực, sẽ chẳng điều có thể gây tổn hại tới chúng ta. Tâm từ bi chân chính, Bồ đề tâm chân chính vốn là giải pháp duy nhất để đối trị những kinh sợ hoảng loạn mà chúng ta phải trải qua trên thế gian này. Tâm từ bi đích thực sẽ giúp bạn trở nên vô úy, vì bạn sẽ chẳng còn có ý niệm về bản ngã, và khi không hề có bản ngã hay động cơ vị kỷ, lòng từ chân thực sẽ bảo hộ chúng ta giống như một tấm khiên che chắn vững chắc vậy.

Trên đây là một câu chuyện có thật mà tôi muốn chia sẻ với các bạn, bởi lẽ mỗi người trong chúng ta đều có khả năng trưởng dưỡng được tâm từ bi đích thực. Chúng ta nên tin vào điều này, thay vì tin rằng chúng ta sẽ chẳng có khả năng đạt được điều gì tốt đẹp. Giống như hôm trước tôi từng viết, chúng ta thường có khuynh hướng mạnh mẽ tin vào những hiện tượng tiêu cực, song lại chẳng đặt niềm tin vào những điều tốt đẹp. Để hướng cuộc sống của chúng ta xoay theo hướng tích cực, chúng ta phải bắt đầu từ việc tin tưởng rằng hạnh phúc, niềm vui, hòa bình, tất cả những điều tuyệt vời cao cả đó đều có thể đến với chúng ta trước tiên. Chúng ta có thể được vô úy nếu chúng ta muốn. Có được hiểu biết và niềm tin vững chắc ấy, rồi một ngày nào đó chúng ta nhất định cũng sẽ đạt được thân cầu vòng, giống như cụ ngoại của tôi vậy.

Cuối cùng, với tất cả tình thương yêu và ân phúc gia trì, tôi xin gửi lời chúc nguyện tới tất cả những bạn hữu và đệ tử yêu mến của tôi ở Ladakh, nguyện cầu một năm mới tốt lành.

~ *Gyalwang Drukpa XII*



*(Thân mẫu Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa)*



*(Cha mẹ Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa)*

Nguồn: <http://www.drukpavietnam.org/tu-bi-tam-la-de-nhat>