



**THUYẾT GIẢNG KHÓA TU
PHẬT A DI ĐÀ
Garchen Triptul Rinpoche**



This precious thangka is a work by His Holiness Gendun Chopel, Highest Regent of the Chinese Region. Designed in the Potala Palace, Lhasa, Tibet, China. © Copyright by Chinese Art Publishers. All rights reserved. Buddha Art House



Phật A Di Đà (Amitabha)



Phật Quan Thế Âm (Chenrezig)



Phật Mẫu Quan Âm (Tara)



Chữ HRI màu trắng và chuỗi minh chú Lục Tự Đại Minh dành cho hành giả quán mình là Đức Quan Thế Âm (Chenrezig)



Chữ HRI màu đỏ và chuỗi minh chú Đức A Di Đà dành cho hành giả quán Đức A Di Đà trước mặt (Amitabha)





Đức Pháp vương Kyabgon Chetsang Rinpoche

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Lời tựa

Khi gặp được những giáo huấn vô cùng thâm diệu và chân quý của Đạo Sư Garchen Rinpoche qua cuốn sách này (*dựa trên bản gốc bằng tiếng Anh do Ina Bieler dịch, Trung tâm Phật học “Dri Thubten Dargye Ling” tại Singapore biên soạn và ấn tống*), chúng tôi đã cảm thấy một sự thôi thúc mong muốn được dịch ra tiếng Việt để chia sẻ cùng cha mẹ sinh thời, và cùng tất cả các Phật tử hữu duyên.

Trong thời gian cuốn sách được hiệu đính và hoàn thiện, chúng tôi được biết các Lạt-ma tại trung tâm Phật giáo tại Arizona cùng đồng đạo đệ tử và học sinh của Đạo Sư Garchen Rinpoche tại Mỹ chuẩn bị tổ chức lễ mừng thọ sinh nhật lần thứ 76 của Thầy vào tuần thứ tư của tháng 5 năm 2013. Với nhân duyên hội tụ này, chúng tôi mong bản dịch sẽ là một món quà nhỏ bé dâng lên Đạo Sư Garchen Rinpoche tôn kính vào lễ mừng thọ của Thầy, góp phần như một giọt nước nhỏ chảy vào đại dương tâm nguyện bao la của Đạo sư, đó là Tâm nguyện đại bi cứu độ chúng sinh và truyền giảng Phật Pháp tinh túy, nhiệm mầu.

Xin cầu nguyện cho Đạo Sư Garchen Rinpoche cùng tất cả các vị Đạo sư trong ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai, được tâm thân an lạc, sống lâu trường thọ, và xin chú thành cầu nguyện cho tất cả tâm nguyện của các Ngài được thành tựu viên mãn.

Chúng tôi xin hồi hướng mọi công đức có được từ việc dịch, biên tập, và ấn tống cuốn sách này cho cha mẹ sinh thời cùng tất cả những ai hữu duyên với Pháp tu Phật A Di Đà đều được vãng sinh về cõi Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc khi lâm chung.

Chúng tôi cũng xin thành tâm sám hối những sai sót trong quá trình chuyển ngữ và biên tập, do thiếu sót, sơ suất, hay trí tuệ thấp kém của bản thân.

Nguyện cầu tất cả chúng sinh cùng được lợi lạc!

Hà nội, tháng 5 năm 2013.

Nhóm chuyển ngữ và biên tập.

Lời nói đầu

Nam Mô A Di Đà Phật!

Chúng tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến Đạo sư Kyabjé Garchen Triptrul Rinpoche, Người đã hướng dẫn thành công khóa tu tập trì tụng 100 triệu biến A Di Đà Phật tại Singapore vào năm ngoái. Xuất phát từ lòng đại bi bao la không thể nghĩ bàn và bằng phương tiện vô cùng thiện xảo thông qua việc cung cấp một pháp tu khác dẫn đến giải thoát cho các hành giả có khả năng và căn cơ khác nhau, Đạo sư Garchen Rinpoche đã trước tác và truyền giảng những nội dung tu tập được ghi lại trong cuốn sách này để giúp các hành giả thực hành.

Trì tụng danh hiệu Phật A Di Đà là một trong những pháp tu cốt lõi và phổ biến của Phật giáo Đại thừa bởi vì pháp tu này phù hợp với các chúng sinh trong thời kỳ mạt pháp - thời kỳ mà chúng ta không có thời gian và điều kiện để tiến hành các đợt tu tập chuyên sâu với những thực hành quán tưởng phức tạp. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành đúng cách với động cơ đúng đắn, cùng với sự tín tâm và với hồi hướng tu tập thì chúng ta sẽ đạt được thành tựu và quả vị giống như những pháp tu khác: đó là được tái sinh trên Cõi Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc.

Chính vì lý do này mà mặc dù việc trì tụng danh hiệu Phật A Di Đà chủ yếu được coi là pháp tu của Phật giáo Đại thừa, nhưng một vài Đại Đạo sư Kim Cương thừa như Karma Chagme Rinpoche (Người đã trước tác bài cầu nguyện có tên "*Cầu nguyện tái sinh về cõi Cực Lạc - Cõi Tịnh độ đại hỷ lạc*"), Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche quá cố, hay Drubwang Konchok Norbu Rinpoche quá cố - Người mà Đạo sư Garchen Rinpoche thường nhắc tới trong các buổi giảng pháp của Ngài khắp nơi trên thế giới - luôn luôn thúc giục các đệ tử của mình hãy phát nguyện tái sinh ở cõi Tây Phương Cực Lạc. Các hữu tình ở cõi Tây Phương Cực

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Lạc có thể thực hành Phật Pháp mà không gặp bất cứ chướng ngại nào và có thể đạt Giác Ngộ để mang lại lợi lạc đích thực cho các bà mẹ chúng sinh. Vì vậy pháp tu này đã vượt lên sự khác nhau giữa cỗ xe Đại Thừa và cỗ xe Kim Cương thừa, và dẫn dắt các hành giả - những người có tâm nguyện đạt tới Bồ-đề-tâm tối hậu và phát nguyện tái sinh ở Cõi Tây Phương Cực Lạc.

Những bài giảng ghi lại trong sách này được biên tập từ các giáo huấn mà Đạo sư Garchen Rinpoche trực tiếp truyền giảng trong đợt tu tập 3 ngày nói trên. Trong đợt tu tập này, Đạo sư Garchen Rinpoche đã giải thích lịch sử của nghi quỹ, và chỉ dạy về những thái độ và những pháp tu sơ khởi mà chúng ta cần hoàn thành trước khi bắt đầu thực hành pháp tu chính thức này. Đạo sư Garchen Rinpoche đã nhấn mạnh rằng, mặc dù Phật-Pháp rất thâm diệu và không thể nghĩ bàn, nhưng nếu chúng ta chỉ nhìn Phật-Pháp như là điều gì đó bên ngoài thì chúng ta sẽ không thật sự hiểu được Phật-Pháp. Mặc dù chư Phật và chư Đạo sư là bất khả phân ly với chúng ta, nhưng chúng ta chỉ thật sự nhận ra được chân nghĩa của cuộc sống thông qua việc thực hành Pháp thoát khỏi tám mối quan tâm thế tục. Pháp thì thanh tịnh! Xin cầu nguyện cho chúng ta nhận ra được điều này và thông qua đó, hoàn thành tâm nguyện vì lợi lạc của tất cả chúng sinh của chư Phật và chư Đạo sư.

Xin cầu nguyện cho Đạo sư Kyabjé Garchen Rinpoche và tất cả các Đạo sư của các dòng truyền thừa được trường thọ! Xin cầu nguyện cho tâm nguyện của chư Đạo sư vĩ đại - những Người luôn luôn quay trở lại luân hồi để giải thoát các chúng sinh lang thang - được viên thành. Xin cầu nguyện cho những hiện thân từ dòng tương tục tâm của chư Đạo sư luôn viên thành công hạnh của các Ngài, phù hợp với tâm nguyện các Ngài đã phát trong quá khứ, mà không hề gặp bất cứ trở ngại nào.

Singapore, tháng 5/2012.

NGÀY 1

Phần 1

Giới thiệu:

Trong việc học và thực hành Phật pháp, có nhiều nghi lễ và các vị [Hộ] Phật khác nhau và mỗi vị [Hộ] Phật lại có Mạn-đà-la¹ (cõi Phật) và các thực hành riêng biệt. Có một số người hiểu vấn đề này nhưng một số người chưa hiểu. Về mặt bản chất, tất cả những ước nguyện thực hành Phật pháp của chúng ta sẽ được thành tựu thông qua ba sức mạnh. Hiểu được điều này, dù rằng chúng ta chỉ trì tụng một câu minh chú thì cả ba sức mạnh này sẽ được thành tựu. Thầy không có nhiều phẩm hạnh đặc biệt, nhưng Thầy sẽ cố gắng giải thích theo cách tốt nhất với khả năng Thầy có.

BA SỨC MẠNH

Ba sức mạnh gồm có: đầu tiên là động lực và suy nghĩ; thứ hai là sức mạnh của Như lai; và thứ ba là sức mạnh của Pháp giới². Chúng ta cần phải hiểu về ba sức mạnh này.

1. Sức mạnh thứ nhất – ĐỘNG LỰC.

Đầu tiên là sức mạnh từ những ý nghĩ, hay động lực của mỗi người, và đó là sự tín tâm và sùng kính khởi lên trong tâm của chúng ta – sự tín tâm và sùng kính do hiểu được các phẩm

¹Mạn-đà-la miêu tả các cõi Phật thanh tịnh và là nơi trú ngụ của các vị Phật, Bồ tát đã hoàn toàn giác ngộ.

²Bản tâm (Phật tính) vốn có sẵn trong tâm của tất cả các chúng sinh và vì vậy làm cho việc giải thoát có thể đạt được. Theo Ngài Long Thọ, bản tâm (Phật tính) sẽ được trực ngộ khi tất cả các cảm xúc ô nhiễm được tịnh hóa thông qua Bồ Đề Tâm.

tính của Đức Phật. Khởi đầu khi chúng ta trưởng dưỡng tín tâm sáng rõ, chúng ta hiểu về phẩm tính của Đức Phật, và đó là trí huệ thông tỏ tất cả, trí huệ toàn tri của Đức Phật. Với trí huệ này, Đức Phật biết được về căn cơ, tâm, và tất cả những khổ đau và nghiệp báo của các chúng sinh.

a. Tín tâm sáng rõ với Tam Bảo

Phẩm tính thứ hai của Đức Phật là lòng từ bi với tất cả chúng sinh. Đức Phật yêu thương hết thảy chúng sinh như thể mẹ hiền yêu thương đứa con duy nhất của mình. Chúng ta tự quyết định việc mình có quy y Tam Bảo hay không, nhưng nếu chúng ta quy y, chúng ta sẽ được bảo vệ. Tạm thời, quy y Tam Bảo giúp chúng ta được bảo vệ khỏi các khổ đau của luân hồi và được tái sinh lên ba cõi cao; Tối hậu, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ, viên mãn mục đích của mình đồng thời thành tựu mục đích của người khác. Đức Phật nắm giữ ba phẩm tính – đó là trí huệ, tình yêu thương và sức mạnh. Vì vậy, Tam Bảo là nơi nương tựa chân thực. Đó chính là sức mạnh thứ nhất, sức mạnh của những suy nghĩ và động lực đúng đắn, sức mạnh của sự tín tâm sáng rõ.

b. Tín tâm tha thiết mong cầu giải thoát

Tín tâm thứ hai là tín tâm tha thiết mong muốn giải thoát cho mình và người khác, nếu chúng ta chỉ mong muốn giải thoát cho riêng mình thì chúng ta sẽ không thể giải thoát được, vì chính tâm chấp ngã là nguồn gốc của tất cả đau khổ. Khi chúng ta còn bám chấp vào bản ngã, chúng ta sẽ không được bảo vệ tránh khỏi những đau khổ tạm thời và tối hậu. Khi chúng ta trưởng dưỡng tín tâm tha thiết mong cầu giác ngộ,

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

chúng ta nên nghĩ “*Xin cho tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ.*” Hay chúng ta cũng có thể nghĩ “*Cầu xin cho con và tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ.*” Để được giải thoát, không có một nơi nương tựa nào khác ngoài Tam Bảo. Đây chính là tín tâm tha thiết mong cầu giải thoát.

c. Tín tâm dựa trên sự tin tưởng – tin sâu vào sự vận hành của nhân quả

Tín tâm thứ ba là tín tâm dựa trên sự tin tưởng. Điều gì là nguyên nhân của giác ngộ? Đó chính là Bồ Đề Tâm, hay tâm vị tha. Nếu chúng ta phát khởi Bồ Đề Tâm, chúng ta sẽ không nghĩ về bản thân mình, và như vậy, chấp ngã sẽ giảm thiểu. Chúng ta cần giải thoát khỏi cái gì? thực ra cái mà chúng ta cần giải thoát hay vượt thoát chính là tâm chấp ngã. Chấp ngã chính hẳn là nguyên nhân dẫn đến đau khổ; Tâm vị tha là nguyên nhân của hạnh phúc. Khi chúng ta trường dưỡng tin tưởng vào nhân quả thì đồng thời chúng ta cũng đang trường dưỡng tín tâm dựa trên sự tin tưởng. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng tâm chấp ngã là nguyên nhân gốc rễ mang đến đau khổ; đó chính là gốc rễ của sáu cảm xúc ô nhiễm³. Tâm vị tha là nguyên nhân gốc rễ của hạnh phúc và của Sáu Ba La Mật⁴. Đó là nguyên nhân mang lại hạnh phúc tạm thời và tối hậu. Vì thế khi chúng ta trường dưỡng niềm tin vào nhân quả, chúng ta trường dưỡng tín tâm dựa trên sự tin tưởng.

³ Sáu cảm xúc ô nhiễm gồm: sân hận, keo kiệt, vô minh, tham luyến, đố kỵ, kiêu mạn. Những cảm xúc nổi trội và lấn át đó sẽ dẫn đến việc tái sinh trong các cõi tương ứng là: địa ngục, ngạ quỷ, súc vật, cõi người, cõi A-tu-la, và cõi Trời.

⁴ Sáu Ba la mật là: Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Khi chúng ta trường dưỡng sức mạnh thứ nhất – sức mạnh của suy nghĩ và động lực của chính bản thân – thì đó là khi ba loại tín tâm này cùng đến, khi tham gia bất cứ thực hành giáo pháp nào, chúng ta cũng nên phát khởi ba loại tín tâm nói trên.

2. Sức mạnh thứ hai – SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ BI

Sức mạnh thứ hai gọi là sức mạnh của các Đấng Như Lai, và đó là sức mạnh của tất cả Chư Phật trong ba thời. Trong 37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo có nói rằng “*Phật quả viên mãn đến từ tâm vị tha*”⁵. Mặc dù có hàng tỷ Đức Phật – vô số các Đức Phật – thì tâm của các Đức Phật cũng giống nhau. Đó là sự hợp nhất của tính Không và lòng từ bi. Chư Phật trong ba thời đã phát khởi lòng từ bi vĩ đại đối với tất cả các chúng sinh, và đó là sức mạnh thứ hai – Sức mạnh của chư Như Lai.

3. Sức mạnh thứ ba – SỨC MẠNH CỦA PHÁP GIỚI

Sức mạnh thứ ba gọi là sức mạnh pháp giới, muốn nói tới sự kết nối có trong tâm của Đức Phật và chúng sinh. Nền tảng tâm hay bản tâm của chư Phật và chúng sinh đều như nhau. Như được nói đến trong lời nguyện của Phật Phổ Hiền (*Samantabhadra Prayer*) “*có một nền tảng nhưng hai con đường và hai kết quả*.” Bản tâm của chư Phật cũng giống như bản tâm của chúng sinh. Tuy nhiên, chúng sinh thì tạm thời bị sức mạnh của sự chấp ngã chi phối, và chính điều đó tạo nên luân hồi. Tạm thời tâm của chúng sinh như những tảng nước đá, nước đã bị đóng băng, khi nào sự chấp ngã chấm dứt chúng sinh sẽ đạt được giác ngộ. Sức mạnh Pháp giới cho biết rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tính.

⁵37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo, điều 11.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Bất cứ khi nào chúng ta tham gia vào các thực hành thiện hạnh và cả ba sức mạnh nói trên cùng tồn tại, thì ba sức mạnh đó là nguyên nhân cho thấy tất cả chúng sinh đều có khả năng đạt được Giác Ngộ.

TINH TÚY CỦA TAM BẢO

Tam Bảo (ba viên ngọc quý), Pháp là phương pháp giúp chúng ta đạt được Giác Ngộ và được bảo vệ thoát khỏi khổ đau. Mặc dù có tất cả tám vạn bốn ngàn pháp khác nhau, tinh túy của các pháp là gì? Cái gì là kết quả nếu chúng ta dẫn mình thực hành Pháp? Trường dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn chính là nguyên nhân của hạnh phúc tạm thời và tối hậu. Đó là nguyên nhân duy nhất! Khi chúng ta nói chư Phật ba thời có chung một bản chất, thì bản chất chung đó chính là Bồ Đề Tâm, là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Tất cả các chúng sinh đều có điều này trong giòng tâm thức của họ ở một mức độ nhất định – một số thì nhiều hơn, một số ít hơn – nhưng tất cả chúng sinh đều có tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Tuy nhiên, trong những hoàn cảnh nhất định, chúng ta lại đánh mất đi tình yêu thương. Ví dụ như khi để sân hận nổi lên, chúng ta đánh mất đi tình yêu thương và lòng bi mẫn. Lúc ban đầu và ở trang đầu tiên khi tụng bài quy y, chúng ta ngay bắt đầu đã quán kẻ thù và những người thù ghét ta ngay trước mặt ta [cùng quy y với ta]. Về cơ bản thì kẻ thù là đối tượng để chúng ta có cơ sở nổi sân hận. Tất cả những kẻ thù, kẻ gây chướng ngại, và những kẻ hãm hại kia, hẳn đã rất tử tế với chúng ta trong một đời quá khứ nào đó. Họ hẳn đã là cha mẹ hoặc những người bạn rất tử tế của ta; những người đã rất yêu thương chúng ta. Chúng ta trong đời đó đã không đáp trả lại sự

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

tử tế của họ một cách đúng đắn, và vì vậy trong đời này, họ xuất hiện dưới hình thức là kẻ thù. Khi chúng ta nghĩ được như vậy thì sự sân hận sẽ lắng xuống, bởi vì nếu chúng ta để cho sân hận nổi lên, chúng ta tự đánh mất hạt giống giải thoát. Còn đứng về góc nhìn đối với người khác, không có một chúng sinh nào mà lại không từng làm cha mẹ của ta trong đời quá khứ, vì vậy ở bất cứ tình huống nào, và bằng mọi phương tiện, chúng ta phải giảm thiểu tối đa sự sân hận.

Trong lời cầu nguyện chúng ta nói *“Câu xin cho tất cả chúng sinh có được hạnh phúc.”* Điều đó có nghĩa là xin cho tất cả chúng sinh có được tình yêu thương và lòng bi mẫn. Chúng ta cũng cầu nguyện là *“Xin họ thoát khỏi khổ đau. Xin họ thoát khỏi tâm chấp ngã. Xin họ đạt được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau.”* Để đạt được điều này, chúng ta phải nhận biết được bản chất của tâm, đó là Phật tính. Để đạt được điều này, trong trang 3 nghi quỹ⁶ (*sadhana*), có nói *“cho đến tận khi đạt được Giác Ngộ, con nguyện thực hành thiện hạnh với Thân, Khẩu và Ý của mình”* Chúng ta có làm bất cứ thiện hạnh nào, dù là Sáu Ba La Mật, hay chỉ trì tụng một câu minh chú *Mani* – thì chúng ta cũng cần làm vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Chúng ta lại tụng *“Kể từ hôm nay cho đến tận khi đạt được Giác Ngộ, dù có phải trả giá bằng thân mạng của mình, con cũng sẽ không từ bỏ Bồ Đề Tâm và Tam Bảo.”*, và lại tụng *“Từ nay cho đến khi chết, con nguyện thực hành thiện hạnh với Thân, Khẩu và Ý.”* Khi chúng ta tham gia vào việc thực hành các thiện hạnh qua thân, khẩu, ý – ví dụ bất kỳ một giới nguyện nào, dù đó là giới nguyện một ngày, chúng ta cũng giữ giới nguyện đó với hết khả năng của mình. Và trong nghi

⁶ Nghi quỹ “Pháp Thiên Quán Và Trì Tụng A Di Đà Có Tên Nương Dựa Cõi Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc”. Trước tác bởi Đạo Sư Garchen Triptul Rinpoche, dịch bởi Ina [Phụ lục 1].

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

quỹ (*sadhana*) cũng ghi “Từ nay cho đến cùng giờ khắc này của ngày mai, con nguyện thực hành thiện hạnh với Thân, Khẩu, Ý.” Đó là nói đến những giới nguyện mà chúng ta không thể giữ được một cách liên tục.

Tuy nhiên, bất kỳ thiện hạnh nào mà chúng ta thực hiện, dù rằng chỉ trì chú minh chú *Mani* (Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn), thì chúng ta cũng phải nghĩ mình làm việc đó vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Nếu chúng ta phát khởi động lực này thì đức hạnh có được sẽ rất bao la và to lớn, và sẽ mang lại hai lợi ích: lợi ích tạm thời là tái sinh trong các cõi cao và lợi ích tối hậu là đạt được Giác Ngộ. Nếu trường dưỡng Bồ Đề Tâm thì chúng ta sẽ luôn luôn có được hai lợi ích này. Nếu không trường dưỡng Bồ Đề Tâm thì chúng ta có thể có được lợi ích tạm thời nhưng sẽ không thể đạt được lợi ích tối hậu. Vì vậy động lực là vô cùng quan trọng!

TAM BẢO BÊN TRONG

Thông thường chúng ta nói về nơi quy y bên ngoài: Ba Viên Ngọc Quý của ba thời. Tất cả chúng ta đều quen với điều này! Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu về Tam Bảo bên trong và hiểu điều đó thực sự chứa đựng trong giòng tâm thức của chúng ta như thế nào. Đầu tiên là tuệ giác - là trí giác “thấu biết”. Trí giác đó biết làm gì và không làm gì, đó là phẩm tính của Phật tính. Năng lực nhận biết chính là Đức Phật bên trong, Pháp bên trong chính là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Một người có trí huệ và từ bi sẽ có được sự kiên nhẫn lớn lao và tình yêu thương to lớn. Người như vậy gọi là Tăng bảo cao quý, Tăng bảo là những người đã giải thoát khỏi đau khổ, và vì vậy có khả năng giải thoát người khác khỏi đau khổ. Với cách hiểu

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

này thì Tam Bảo có sẵn trong dòng tâm thức của chính mỗi chúng ta, chúng ta hiểu rằng người ở trong Tăng bảo là những người có tình yêu thương và lòng kiên nhẫn trong dòng tâm thức của mình.

Vì vậy sau khi đã quy y, chúng ta quán tưởng không gian là ruộng công đức⁷. Đặc tính Pháp giới của tất cả các Đức Phật là luôn tràn khắp như không gian. Pháp giới có đặc tính như không gian và lan tràn khắp cùng. Sự hóa hiện dưới hình thức báo thân của chư Phật thì xuất hiện trong không gian như là cầu vồng trên bầu trời, và khi các chúng sinh khẩn nguyện đến các Ngài, các Ngài sẽ thật sự xuất hiện ở đó.

Những hữu tình có nghiệp thanh tịnh có thể nhìn thấy các báo thân Phật, còn những chúng sinh bình thường có sự chấp ngã sẽ không thể nhìn thấy báo thân Phật. Sự khác nhau chỉ ở chỗ chúng ta có nhìn thấy hay không, còn thực tế là các báo thân Phật luôn luôn ở đó. Tình yêu thương của chư Phật không bao giờ ngừng nghỉ, luôn luôn ở đó và luôn luôn lan tràn cùng khắp; việc chúng ta có thể cảm nhận được hay không phụ thuộc vào sức mạnh từ tín tâm của chính mình. Khi chúng ta khẩn nguyện và nghĩ đến chư Phật và các vị [Hộ] Phật, họ luôn xuất hiện, giống như là Phật Thích Ca Mâu Ni sẽ luôn ở đây khi chúng ta khẩn nguyện và nghĩ đến Ngài. Nhìn từ góc độ tương đối, đó là do tình yêu vô cùng to lớn mà chư Phật dành cho hữu tình chúng sinh. Nhìn từ góc độ tuyệt đối, chư Phật luôn ở đó vì chư Phật đã kết nối được với Phật tính nguyên sơ của chúng ta. Chư Phật luôn luôn kết nối với giòng tâm thức của chúng ta!

⁷Ruộng công đức được quán tưởng là một đối tượng để cúng dường và thông qua đó để hành giả tích lũy công đức.

Phần 2

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TRÌ TỤNG MINH CHÚ

Một số trong chúng ta đã quen thuộc với hiểu biết về lợi lạc của việc tụng chú, còn một số thì chưa, nhưng nói chung thì chúng ta nói về chín lợi ích của việc tụng chú. Trong chín lợi ích này, chúng ta nên hiểu được hai tới ba lợi ích.

Minh chú là vị [Hộ] Phật

Điều đầu tiên chúng ta nên hiểu câu minh chú chính là vị [Hộ] Phật. Vì vậy với mỗi lần tụng chú, chúng ta đang dần thành tựu vị [Hộ] Phật đó. Thông qua việc niệm danh hiệu của vị [Hộ] Phật trí tuệ mà Ngài sẽ đến. Cũng như khi gọi tên một người. Ví dụ nếu ai đó đã chết, và một người gọi tên của người quá cố đó, thì tâm thức của người đó sẽ được đánh thức. Vì vậy, sức mạnh của ngôn từ, của việc sử dụng tên gọi, thật ra rất là mạnh mẽ. Cũng tương tự như vậy, trong trường hợp chúng ta niệm danh hiệu của vị [Hộ] Phật trí tuệ, khi đó chúng ta thành tựu hoặc cung thỉnh vị [Hộ] Phật đó. Những vị trời thế tục cũng được thỉnh mời theo cách đó. Vì vậy chúng ta cần hiểu câu minh chú cũng là vị [Hộ] Phật.

Minh chú là cúng dường

Chúng ta cũng cần hiểu minh chú là cúng dường. Khi chúng ta có tín tâm vào các vị [Hộ] Phật đang trụ ở trên các cõi Tịnh độ và đọc tụng câu minh chú, thì mỗi câu minh chú được đọc tụng này trở thành phẩm vật cúng dường cho các vị [Hộ] Phật trên đó. Đồng thời cũng tịnh hóa các che chướng của những chúng sinh ở các cõi bất tịnh, hay nói rõ hơn đó là các chúng sinh đang sống ở ba cõi thấp. Câu minh chú trở thành người bảo vệ

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

cho các chúng sinh, che chở bảo vệ cho những ai chưa được che chở. Vì vậy câu minh chú là phẩm vật cúng dường đồng thời cũng là tịnh hóa che chướng.

Minh chú là gia trì

Minh chú cũng là sự gia trì. Khi đọc tụng câu minh chú, chúng ta tịnh hóa những nghiệp bất thiện và dấu ấn bất thiện trong dòng tâm thức thông qua sức mạnh của vị [Hộ] Phật trí tuệ. Đó chính là phẩm tính của vị [Hộ] Phật trí tuệ. Nếu chúng ta thực hành về vị trời thế tục thì có thể mang đến một số lợi lạc tạm thời trong đời này nhưng sẽ không thực sự mang đến lợi lạc trong các đời vị lai. Theo một số truyền thống ngoại đạo, những vị trời thế tục cũng được hưởng tới để thực hành và những vị trời đó có thể ban một số sức mạnh [thần thông] tạm thời. Ví dụ có một số đạo sĩ du già với sức mạnh của Mật chú có thể khiến cho mảnh sắt, kim loại, hay hòn đá trở nên rất nóng; bằng việc tụng đọc Mật chú và thổi vào hòn đá, họ có thể dùng hòn đá đó để đốt các vật khác, họ có thể tạo ra nhiệt thông qua tụng đọc Mật chú, Thầy đã từng tận mắt gặp các vị đạo sĩ du già như vậy.

Tuy nhiên, phẩm tính đặc biệt của các vị [Hộ] Phật trí tuệ là làm tan và chảy đi những nghiệp và dấu ấn bất thiện mà chúng ta đã tích lũy từ vô thủy vô chung. Trí tuệ của các vị [Hộ] Phật phá tan đi sự chấp ngã. Mặc dù chúng ta không nhìn thấy trực tiếp bằng mắt sự chấp ngã, nhưng trong giòng tâm thức của chúng ta có một lớp dày sự bám chấp vào bản ngã. Khi chúng ta nói về sự gia trì của các vị [Hộ] Phật trí tuệ thì sự gia trì đó chẳng là gì khác ngoài tình yêu thương và lòng bi mẫn! Nếu chúng ta trì tụng minh chú của một vị [Hộ] Phật trí

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

tuệ, chúng ta sẽ phá tan đi những nghiệp và dấu ấn tiêu cực đã tích lũy từ vô thủy vô chung và chúng ta sẽ đến gần hơn với Giác Ngộ.

Liên quan đến lợi ích của việc trì tụng minh chú và bản thân minh chú, Đức Phật cũng đã nói đến trong minh chú “*Giải thoát qua sự nhìn*”, đó là, ví dụ bằng việc nhìn một minh chú nhất định, chúng ta có thể tịnh hóa che chướng đã tích lũy trong ba trăm nghìn đại kiếp.

NHẬN RA ĐƯỢC TỈNH GIÁC NỘI TẠI THÔNG QUA MINH CHÚ

Trong trang 29 của nghi quỹ có ghi “*Tỉnh giác nội tại là sắc tướng Phật A-di-đà.*” Khi chúng ta tụng câu minh chú của vị [Hộ] Phật trí tuệ thì sức mạnh sẽ khởi hiện, và sức mạnh đó rất to lớn. “*Tỉnh giác nội tại là sắc tướng Phật A-di-đà*” có ý nghĩa như thế nào? Chúng ta nhận ra tỉnh giác nội tại, chúng ta nhận ra rằng bản tâm của mình – Phật tánh – chính là vị Phật, và cũng chính là vị [Hộ] Phật mà chúng ta đang thực hành [Trong bối cảnh này, chúng ta đang nói đến Phật A-di-đà]. Tất cả các vị [Hộ] Phật có chung một tâm thức. Như đã được nói, trong pháp giới bao la của trí tuệ nguyên sơ, tất cả chư Phật đồng là một. Và tiếp tục, “*Hãy nhìn vào chính tâm không bám chấp nhị nguyên!*”

Tại sao bây giờ chúng ta hiện hữu không giống chư Phật. Bởi vì chúng sinh bám chấp vào nhị nguyên chủ thể - đối tượng; tâm thức bên trong chúng ta bám chấp vào các chủ thể bên ngoài và làm nảy sinh rất nhiều suy nghĩ gắn kết, đối đãi, mê lầm. Chúng ta bám chấp vào những thực tại bên ngoài và tin những suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí của ta là chân thật,

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

khi đó tâm chúng ta trở thành những khối nước bị đóng băng thành đá. Nó giống như những tảng băng trôi trên mặt biển, Tại sao tâm chúng ta lại trở thành những tảng băng? Đó là bởi vì chúng ta bám chấp vào sự phân biệt đối đãi nhị nguyên ta - người và chính từ sự đối đãi nhị nguyên đó mà xuất hiện những ý nghĩ gắn kết, phân biệt. Và sau đó chúng ta lại đi bám chấp vào những quan niệm đó và tin nó là chân thật. Chính điều này làm cho tâm trí chúng ta trở thành các tảng nước đá đóng băng. Và rồi giống như là rất nhiều tảng băng trôi trên mặt nước và đâm sầm vào nhau. Tâm thức của chúng sinh cũng giống như vậy đó.

LÀM TAN CHÁY TẢNG BĂNG CHẤP NGÃ

Những vị [Hộ] Phật trí tuệ đã trưởng dưỡng và viên thành Bồ Đề Tâm và không còn bám chấp vào thực tại. Nếu chúng ta không bám chấp vào thực tại của những sự khởi hiện trong tâm thức, thì sẽ giống như chúng ta hiểu được tảng băng cũng có bản chất của nước; giống như chúng ta hiểu được những suy nghĩ và cảm xúc ô nhiễm thì bản chất đều rỗng rang và mang tính Không. Và vì vậy không còn sự đối đãi chủ thể - đối tượng; không còn bám chấp; không còn tin tưởng rằng những suy nghĩ khởi hiện trong tâm là chân thực. Chúng ta hiểu là mặc dù tâm chúng sinh tạm thời là tảng nước bị đóng băng thành đá, nó không phải là đá, nó có bản chất của nước. Một tâm thức tự do thoát khỏi nhị nguyên đối đãi chủ thể - đối tượng thì sẽ tự do thoát khỏi sự bám chấp vào ta hay người, và cũng không bám chấp vào bất cứ điều gì khởi hiện trong tâm trí. Dù cho những suy nghĩ hay cảm xúc ô nhiễm khởi hiện trong tâm, tâm thức đó sẽ không bám chấp vào và coi đó là chân thực. Bất cứ thứ gì khởi

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

hiện trong tâm thì cũng xuất phát từ nền tảng tâm – bản tâm. Nếu không có bám chấp, chúng ta sẽ nhìn thấy bản chất tâm mình như đại dương và mọi thứ đều bắt nguồn từ bản tâm này – tất cả mọi suy nghĩ [của ta]. Đó là cách mà chúng ta có thể nhìn thấy bản tính chân thật của tâm – thông qua việc thôi bám chấp vào những khái niệm khởi hiện. Tảng nước đá bị tan chảy thông qua việc không bám chấp vào thực tại của bất cứ gì khởi hiện trong tâm.

Nếu chúng ta bám chấp vào thực tại của những gì khởi hiện trong tâm thức, tâm chúng ta lại đông đặc lại như là tảng nước đá; Nếu chúng ta không bám chấp thì tâm sẽ được giải thoát và tảng nước đá sẽ tan chảy. Bất cứ khi nào chúng ta từ bỏ đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, chúng ta được giải thoát khỏi đau khổ; Nếu không có bám chấp vào bất kỳ điều gì khởi hiện, tâm sẽ luôn an trụ như không gian, và bản chất của tâm như không gian này chính từ nguyên sơ đã là Phật. Và vì vậy *“Chẳng Phật A Di Đà nào khác [ngoài tâm không bám chấp ấy].”* Khi chúng ta nhận ra được bản chất của tâm, chúng ta đã diện kiến tất cả chư Phật – diện kiến Pháp thân của tất cả chư Phật – và đó cũng là Phật A Di Đà, và cũng chẳng phải ai khác ngoài tâm [nguyên sơ] của chúng ta. Vì thế kinh điển đã nói *“Pháp thân của tỉnh giác nội tại là bất khả tư nghì.”* Khi nhận ra và trực ngộ bản chất của tâm, chúng ta sẽ không còn tin vào tính hiện thực của những gì khởi hiện, và chúng ta sẽ nhận ra rằng *“Ta đã bị nhầm lẫn do việc đi tin vào tính hiện thực của những suy nghĩ và cảm xúc ô nhiễm của ta.”* Qua đó sự mê lầm sẽ giảm thiểu!

THIÊN ĐỊNH VỀ SỰ BẮT NHỊ GIỮA TA VÀ NGƯỜI

Chúng ta sẽ đọc phần này cùng nhau và thiên định trong chốc lát. Về thực hành thiên định mà chúng ta chuẩn bị làm, ở câu thứ hai tại chỗ này [trong nghi quỹ] có nói “*Hãy nhìn vào chính tâm không bám chấp nhị nguyên!*” Đây chính là điểm mà chúng ta sẽ suy ngẫm. Khi không bám chấp vào sự nhị nguyên chủ thể - đối tượng, khi chúng ta nhìn thấy bản chất của tâm và ngoi nghi [an trụ] ở trong bản tâm đó, tất cả những bám chấp nhị nguyên sẽ tự nhiên giảm thiểu. Chúng ta thiên định về điều này như thế nào? Có một cách dễ dàng để suy ngẫm về điều này, ví dụ có hai người bạn yêu thương nhau. Thông thường sẽ có suy nghĩ đây là “tôi” và kia là “anh”, Nhưng khi chúng ta suy ngẫm sâu xa hơn về sự thật của điều này, chúng ta sẽ thấy cái gọi là “tôi” và “anh” chỉ là cơ thể; chúng ta hiện hữu dưới hình thức hai cơ thể, nhưng cơ thể này rồi sẽ bị tiêu hủy khi chúng ta chết. Cơ thể này khi đó sẽ bị thiêu hoặc bị thủy tang, cơ thể này không phải là “tôi”; cơ thể thì vô thường, nó là sự kết hợp của các nguyên tố, và vì vậy chúng ta không thể tìm thấy “tôi” trong cơ thể mình.

Chúng ta cũng có thể nói “tôi” chính là tâm thức, nhưng hãy thử nhìn vào tâm mình và cố tìm “tôi” trong đó; Khi nhìn sâu vào trong tâm mình, chúng ta không tìm thấy “tôi” ở đâu cả, nhưng trong đó có tình yêu thương dành cho người bạn của mình. Và vì vậy, có một cảm xúc khác thường xuất hiện, chúng ta sẽ nghĩ: khi tâm nhìn ngắm tâm và nhìn vào tình yêu thương đã có ở đó một cách tự nhiên, mặc dù không nhìn thấy nó bằng mắt nhưng chúng ta cảm nhận có một tình yêu thương tràn ngập. Nó giống như là không gian, nhưng chúng ta không cầm

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

nắm được, và không lấy ra được. Nó không có hình dạng! Khi nhìn vào cảm nhận về tình yêu thương ta dành cho người bạn, thì tình yêu thương trong ta và tình yêu thương trong người bạn là như nhau, và vì vậy, chúng ta thực sự không phải là hai, chúng ta không tách biệt. Ta yêu thương người bạn, và người bạn cũng yêu thương ta, tình yêu thương đó giống nhau. Cơ thể của chúng ta có thể bị hủy hoại, nhưng mà chỉ có một [bản] tâm. Tâm của chúng ta [về bản chất] là một, giống như chỉ có một thứ gọi là nước ở trên thế giới này. Khi chúng ta hiểu được điều này, chúng ta sẽ hiểu sự bất nhị chủ thể - đối tượng giữa ta - người. Và đó là cách chúng ta nên thiền định: nghĩ về hai người, và nhận ra rằng chúng ta thật sự chính là một. Mặc dù cơ thể hiển lộ như là hai, tâm của chúng ta thực chất chỉ là một. Nếu chúng ta thiền định bằng cách này, chúng ta có thể hiểu được bản chất chân thật của mình.



NGÀY 2

Phần 1

QUÁN TƯỚNG BỐN TÔN (QUÁN TƯỚNG VỊ [HỘ] PHẬT)

Trong khi quán tưởng đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*), chúng ta hình dung chính mình là Ngài, đứng ở góc độ tối hậu thì đức Quán Thế Âm thật sự không phải người nam, cũng không phải người nữ; Đứng về góc độ thế tục, một số người cảm thấy khó có thể quán tưởng họ trong hình tướng nữ nếu họ là người nam, và ngược lại. Sẽ dễ hơn cho những người này nếu họ quán tưởng mình trong sắc tướng của vị bốn tôn [HỘ] Phật cùng giới với họ, vì vậy đối với những hành giả ban đầu, những người nữ có thể quán tưởng họ là đức Quan Âm (*Tara*), và người nam có thể quán tưởng họ là đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*). Nhưng cả đức Quan Âm và Quán Thế Âm đều là những hiện thân khởi hiện ra từ Phật A Di Đà – từ tay phải của Phật A Di Đà, vô vàn các hiện thân Quan Thế Âm xuất hiện, và từ tay trái của Phật A Di Đà, vô vàn các hiện thân Quan Âm xuất hiện. Trong bối cảnh này, chúng ta có thể nghĩ rằng mình chính là Quán Thế Âm (*Chenrezig*) khi trì tụng minh chú của Phật A Di Đà.

NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN CHÚ Ý KHI QUÁN TƯỚNG VỊ BỐN TÔN [HỘ] PHẬT VÀ TRÌ TỤNG CÂU MINH CHÚ

Điều quan trọng nhất khi trì tụng câu minh chú và quán tưởng vị bốn tôn [HỘ] Phật là ở đoạn này trong trang 27 của nghi quỹ “*Tâm nguyện từ bi về Thân, Khẩu, Ý của Phật A Di Đà được thành tựu.*” Mặc dù có vô vàn các vị [HỘ] Phật với các minh chú

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

khác nhau mà chúng ta có thể trì tụng, tâm nguyện đại bi của thân, khẩu, ý của tất cả các vị [Hộ] Phật đều giống nhau, đó là kết nguyện về tình yêu thương.

Đầu tiên, các vị [Hộ] Phật trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm, kết nguyện về Bồ Đề Tâm; ước nguyện và cam kết sẽ mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Với kết nguyện đó, họ quy y Tam Bảo, và dẫn thân trên con đường Đạo, rồi cuối cùng đạt được Giác Ngộ. Như trong 37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo có nói *“Phật quả viên mãn đến từ tâm vị tha.”* Tâm nguyện – kết nguyện về lòng từ bi – là cam kết mà chư Phật đã phát khởi, [các ngài nguyện] sẽ hoạt động vì mục đích mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh và từ bỏ lợi ích riêng. Chính từ tâm nguyện này, chư Phật đã đạt được Giác Ngộ! Vì vậy, đó là kết nguyện chư Phật đã phát khởi và chúng ta thỉnh cầu kết nguyện này.

Khi chúng ta quán tưởng vị [Hộ] Phật và trì tụng câu minh chú, chúng ta thỉnh gọi kết nguyện của vị [Hộ] Phật. Chư Phật giống như người mẹ hiền luôn dành tình yêu thương cho đứa con của mình, chư Phật cũng yêu thương chúng ta như mẹ hiền yêu thương con dại. Ví dụ, nếu người mẹ có đứa con và đứa con đó đang ở xa, người mẹ lo lắng con mình có thể bị ốm và gọi điện thoại cho con. Bà mẹ cố làm mọi cách để giúp con, như gửi tiền cho con, ... Bà chấp nhận bất kỳ gian khổ nào, cũng tương tự như vậy, chư Phật yêu thương chúng ta như mẹ thương con. Vì vậy, khi chúng ta hiểu được điều này và khẩn cầu đến các vị [Hộ] Phật, chúng ta sẽ nhận được sự gia trì to lớn. Nếu chúng ta không hiểu được điều này, mặc dù chư Phật luôn yêu thương chúng ta, thì tạm thời cũng không thể giúp chúng ta được; Cũng giống như một đứa bé ngậm miệng lại –

dù mẹ đưa bé có muốn cho nó ăn thì cũng không thể làm được. Điều này đặc biệt, muốn đề cập đến những người thiếu tín tâm, những người có quan niệm sai lệch, tri kiến sai lầm hoặc thiên lệch. Vì thiếu tín tâm, tạm thời họ không nhận được gia trì của vị [Hộ] Phật, khi chúng ta hiểu được điều này, chúng ta sẽ hiểu những điểm quan trọng và hiểu sự gia trì nhận được khi quán tưởng vị [Hộ] Phật và trì tụng minh chú.

Phần 2

THẤT CHI NGUYỆN (LỜI NGUYỆN CÚNG DƯỜNG BẢY NHÁNH)⁸

Chúng ta đã quán tưởng toàn bộ không gian trước mặt là Đức Phật A Di Đà và đoàn tùy tùng – đến từ Pháp thân và tràn đầy khắp không gian. Các vị [Hộ] Phật cũng xuất hiện như cầu vồng hoặc như rất nhiều đám mây trong không gian, giống như sự phản chiếu tự nhiên và giống hào quang của tình yêu thương và lòng bi mẫn vĩ đại. Sau khi đã phát khởi quán tưởng này, chúng ta tiếp tục tích lũy công đức và tịnh hóa che chướng. Nguyên nhân duy nhất của hạnh phúc tạm thời và tối hậu là sự tử tế, tình yêu thương, lòng bi mẫn, và đó chính là công đức chúng ta cần phải tích lũy. Theo truyền thống Kinh điển, công đức được tích lũy thông qua việc thực hành Sáu Ba La Mật với tâm yêu thương và bi mẫn trong từng hành động mà chúng ta tiến hành. Trong truyền thống Mật điển, khi chúng ta cúng dường lên các cõi cao hơn, chúng ta cúng dường “Thất Chi Nguyện” để tích lũy công đức. Cả sáu Ba La Mật và “Thất Chi Nguyện” đều giúp vượt

⁸Nghi quỹ trang 9. Thất Chi Nguyện vừa là phương pháp tịnh hóa vừa là phương pháp tích lũy những tiềm năng tích cực cần thiết để đi trên con đường Giác Ngộ.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

qua được các cảm xúc ô nhiễm; những thực hành này chính là phương pháp đối trị với sáu cảm xúc ô nhiễm.

Đầu tiên chúng ta nói: *“Với lòng chí thành, con xin đánh lễ tất cả chư Phật và chư Bồ tát mười phương và ba thời!”*. Chúng ta nói về vũ trụ vô tận vô biên với mười hướng, có bốn hướng chính, bốn hướng trung gian, và hai hướng trên, dưới, thậm chí một hạt bụi nhỏ cũng có mười hướng như thế, và có chư Phật của ba thời. Trong kinh sách có nói ba thân của chư Phật trong ba thời tràn đầy vũ trụ vô biên. Những công hạnh giác ngộ của chư Phật thì tràn khắp, những công hạnh này lan tỏa cả vào các nguyên tố, và do đó chúng ta cũng nói rằng bốn hay năm nguyên tố cũng thuộc dạng hóa thân. Các chư Phật tràn đầy tất cả vũ trụ và hoạt động với mục đích vì chúng sinh. Chư Phật của ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai – hiện thân của tất cả các chư Phật – là đức Phật A Di Đà. Nếu chúng ta khẩn nguyện tới một đức Phật, thì đức Phật mà chúng ta khẩn nguyện đó cũng đồng đẳng và trọn vẹn như tất cả chư Phật mười phương ba thời. Tâm giác ngộ của một Đức Phật và tâm giác ngộ của các chư Phật trong ba thời là bất nhị, và Đức Phật A Di Đà là hiện thân của tất cả chư Phật.

Thất Chi Nguyện là phương pháp đối trị cảm xúc ô nhiễm

Đầu tiên trong Thất Chi Nguyện là lễ lạy hay đánh lễ, đó chính là đối trị cho lòng kiêu mạn. Thứ hai là cúng dường, đó là phương thuốc đối trị dính mắc và tham lam; thứ ba là sám hối những hạt giống bất thiện và những việc làm hay khuynh hướng bất thiện, đó chính là đối trị chính cho thù ghét và sân hận. Những giận dữ và cảm xúc ô nhiễm khởi lên một cách không cố ý; khi chúng khởi lên và chúng ta nhận ra chúng, giận

dữ và cảm xúc ô nhiễm có thể được sám hối nếu chúng ta áp dụng phương pháp sám hối. Thứ tư – tùy hi – để đối trị cho đố kỵ, và chi nguyện thứ tư này rất quan trọng vì thường thì đố kỵ luôn hiện hữu chỉ có ta không nhận ra chúng, và chính đố kỵ là nguyên nhân làm cạn kiệt công đức của chúng ta. Vì vậy đối trị với đố kỵ là tùy hi. Đối trị cho mê lầm là khẩn nguyện chư Phật chuyển Pháp luân và thứ sáu – khẩn nguyện chư Phật trụ thế – là phương thuốc đối trị với nghi ngờ. Thịnh thoảng một số người nghi ngờ rằng không biết chư Phật và Tam Bảo là thường còn hay vô thường, và chư Phật cùng Tam Bảo có sẽ ở lại hay không. Để xua tan đi nghi ngờ, chúng ta khẩn nguyện chư Phật đừng nhập Niết Bàn. Chi nguyện thứ bảy là hồi hướng, đó chính là đối trị cho chấp ngã.

Chi nguyện thứ nhất – Đánh lễ

Nhánh đầu tiên là lễ lạy hay đánh lễ bằng cả thân, khẩu, ý. Đó không chỉ là việc dùng thân vật lý thực sự lạy xuống mới hoàn thành thiện hạnh này, mà đó là bất cứ những gì chúng ta làm bằng thân để mang lại lợi lạc và hạnh phúc cho chúng sinh. Ví dụ khi chúng ta chăm sóc người ốm, hay khi chúng ta tham gia khóa tu – bất kỳ một thiện hạnh nào chúng ta làm với thân đều trở thành lễ lạy. Thiện hạnh của ngữ trở thành lễ lạy của ngữ và nó bao gồm việc trì tụng – ví dụ khi chúng ta trì tụng minh chú *Mani* hay tụng những bài cầu nguyện và tán thán khác, đó là lễ lạy của khẩu. Lễ lạy với tâm là quan trọng nhất! Khi chúng ta lễ lạy – theo truyền thống chúng ta lễ lạy một trăm ngàn lần – thì điều quan trọng nhất là tâm, và tâm cần phải trường dưỡng ba loại tín tâm: tín tâm sáng rõ [với Tam Bảo], tín tâm tha thiết [mong cầu giải thoát], và tín tâm dựa trên niềm tin [vào nhân quả].

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Chúng ta cần hiểu phẩm tính của nơi quy y đáng tin cậy – đó là Tam Bảo. Phẩm tính của Tam Bảo là chứa đựng trí huệ và biết nghiệp báo cũng như sự vận hành nghiệp của tất cả các chúng sinh. Thứ hai, Tam Bảo chứa đựng tình yêu thương và lòng bi mẫn cho tất cả chúng sinh. Và Tam Bảo có sức mạnh – đó là sức mạnh bảo vệ nếu chúng ta biết cách tìm sự nương tựa từ Tam Bảo. Nếu chúng ta quy y Tam Bảo, chúng ta sẽ tạm thời đạt được phẩm hạnh của các cõi cao và tối hậu chúng ta sẽ đạt được Giác Ngộ. Nhớ đến phẩm tính của Tam Bảo là lễ lạy bằng tâm. Ví dụ khi chúng ta nhìn thấy hình ảnh của đức Phật trong *thangka*, chúng ta có thể nghĩ “Đây thật sự là Đức Phật,” và tín tâm khởi lên. Lợi lạc của điều đó là không thể nghĩ bàn!

Khi nghĩ đến phẩm tính của đức Phật một trăm lần, chúng ta sẽ nhận được một trăm lợi lạc, vì vậy lễ lạy bằng tâm là quan trọng nhất, và lễ lạy bằng tâm cũng bao hàm cả sự tín tâm và tin tưởng vào nhân quả.

Chi nguyện thứ hai: Cúng dường

Thứ hai là cúng dường, và đó là liều thuốc đối trị với tham lam và dính mắc vào sự vui thích những thú vui của năm giác quan. Ví dụ khi chúng ta ăn, chúng ta khởi bám chấp trong tâm và nghĩ rằng thức ăn ngon hoặc không ngon, tốt hoặc không tốt, ... và tùy thuộc vào quan niệm của bản thân, chúng ta dính mắc vào cái mà ta cho là dễ chịu, và ác cảm cái mà chúng ta cho là không dễ chịu. Những suy nghĩ đối đãi phân biệt này sẽ để lại dấu ấn trong tâm và sẽ chín muồi trong tương lai, vì vậy lấy ví dụ khi chúng ta ăn, chúng ta nên luôn nhớ đến việc cúng dường Tam Bảo. Thông qua sức mạnh gia trì của Tam Bảo, sự dính mắc bám chấp vào thức ăn sẽ được gột rửa vì một

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

nửa tâm của chúng ta đã hướng về Tam Bảo và quên đi sự dính mắc vào thức ăn. Vì thế lỗi lầm của việc dính mắc sẽ giảm đi!

Hai hình thức cúng dường

Thường có hai hình thức cúng dường chúng ta tiến hành: cúng dường thông qua sự quán tưởng, và cúng dường bằng những thứ mà chúng ta thật sự sắp bày. Những thứ chúng ta thực sự sắp xếp để làm lễ cúng dường là những thứ chúng ta sở hữu, tuy nhiên cái thực sự quan trọng là cúng dường trong tâm. Chúng ta cúng dường các cõi tịnh độ vô biên, có vô số các cõi tịnh độ và các vũ trụ vô biên, và chúng ta cúng dường bất kỳ cái gì có thể quán tưởng trong tâm, những thứ làm vui thỏa, và những thứ chúng ta không sở hữu ở thế giới này đều được dâng lên tất cả những cõi tịnh độ đó. Và quan trọng nhất là chúng ta cũng dâng lên cúng dường sự chấp ngã của bản thân, chính nguyên nhân làm chúng ta lang thang trong luân hồi. Giống như khi cúng dường *mandala*⁹, chúng ta cũng cúng dường sự chấp ngã, nếu chúng ta lặp đi lặp lại cúng dường bằng cách này, sự bám chấp sẽ dần giảm thiểu. Ví dụ nếu chúng ta có một biểu tượng gì đó hay có một vật quý báu biểu trưng cho thân, khẩu, ý đức Phật ở trong nhà, hoặc chúng ta cũng nên nghĩ rằng tất cả những gì là của mình – chồng, vợ, con cái, tất cả mọi thứ trong nhà – đều thuộc về Tam Bảo. Chúng ta liên tục lặp lại việc cúng dường, và bằng cách này sự bám chấp sẽ giảm thiểu và sẽ không còn là lỗi lầm khi chúng ta thọ hưởng những gì ta sở hữu.

⁹Bước thực hành chuẩn bị cho việc tích lũy công đức, với thực hành này, hành giả quán tưởng (tượng trưng) cúng dường cả vũ trụ này cho ruộng công đức.

Cúng dường là liều thuốc đối trị cho tham ái, dính mắc, và tham lam. Chúng ta cũng có thể tập hợp tất cả những gì tồn tại trên thế giới này bằng cách quán tưởng trong tâm. Chúng ta cũng có thể quán tưởng rằng trong không gian tỏa ra vô lượng các vị thiên nam và thiên nữ mang đủ loại phẩm vật cúng dường lên các cõi tịnh độ. Trên các cõi tịnh độ, các vị [Hộ] Phật sẽ nhận được những phẩm vật cúng dường này thông qua sức mạnh của Bồ Đề Tâm hoặc như chúng ta đã đề cập hôm qua, thông qua ba sức mạnh. Nếu cúng dường bằng cách này, chúng ta sẽ tạm thời thoát khỏi sự bám chấp và thông qua các đời vị lai, chúng ta có thể đạt được tới Giác Ngộ. Và chúng ta cũng sẽ luôn được trải nghiệm “quả” mà tương ứng với “nhân” cho đến tận khi đạt được Giác Ngộ, chúng ta sẽ luôn có được sự dồi dào và thịnh vượng. Ở trong nghi quỹ này đã giải thích tương đối rõ ràng, trong một số tài liệu khác có thể diễn giải chi tiết hơn.

Chi nguyện thứ ba: Sám hối

Lời nguyện tiếp theo là sám hối những nhân bất thiện, ở đây có nói *“tất cả những nhân bất thiện mà con đã phạm phải từ vô thủy vô chung cho đến nay.”* Cái mà chúng ta đã thực sự tích lũy từ vô thủy vô chung cho tới nay chính là sự chấp ngã. Chúng ta gọi là vô thủy vô chung bởi vì thậm chí chư Phật cũng không thể đưa ra đo lường về thời gian; không có lúc bắt đầu và chẳng thể đo lường được. Ví dụ khi nói rằng nếu nhìn thấy *“Mật chú Giải thoát qua sự Thấy”*, chúng ta sẽ được tịnh hóa che chướng trong ba trăm triệu đại kiếp. Tuy nhiên có người đã rất ngạc nhiên và nói rằng *“Có rất nhiều đại kiếp của sự bất thiện đã được tịnh hóa và nếu như vậy con chỉ cần nhìn thấy “Mật chú Giải thoát qua sự Thấy” này vài lần là con có thể được Giác Ngộ!”*

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Nhưng thực chất là với góc nhìn của chư Phật, ba trăm đại kiếp thì chỉ như là một đoạn tóc rất mỏng trên đầu của một người. Thực tế là ngàn đó thời gian cũng chưa thấm vào đâu cả. Chính vì thế chúng ta nói là vô thủy vô chung từ khi chúng ta tích lũy những tập khí và những dấu ấn trong dòng tâm thức.

Mặc dù có Phật tính nhưng chúng ta lại không nhận ra được Phật tính của mình, chúng ta lại để cho chấp ngã xuất hiện. Nếu khi có chấp ngã thì luôn luôn một cách rất tự nhiên, chúng ta sẽ tham gia vào mười hoạt động bất thiện¹⁰ và năm trọng tội một cách không ngừng nghỉ¹¹. Tất cả những che chướng và bất thiện nghiệp đến từ đâu? Chúng không đến từ đâu cả ngoài tâm chấp ngã. Chính từ tâm chấp ngã, chúng ta liên tục để khởi hiện sáu cảm xúc ô nhiễm, và bị sai khiến bởi chính những cảm xúc ô nhiễm đó, chúng ta liên tục tham gia vào các hoạt động tích lũy nhân bất thiện. Chính những cảm xúc tiêu cực đã là nguyên nhân khiến chúng ta lang thang không ngừng nghỉ trong sáu nẻo luân hồi. Nó cũng giống như cái bánh xe liên tục quay; và vì vậy chúng ta không giải thoát khỏi luân hồi. Chúng ta chỉ giải thoát được khi sự chấp ngã chấm dứt!

Bằng cách nào những cảm xúc ô nhiễm được tịnh hóa thông qua sám hối

Trong tiếng Tạng, nhân bất thiện thật sự có ý nghĩa là cái gì đó đánh vào mình, đó là cái gì khi đã phạm phải thì nó sẽ quay lại đánh chính mình. Ví dụ, khi ta ném một hòn đá vào

¹⁰ Được nhóm lại thành ba loại: thân, khẩu, ý. Hành động bất thiện thuộc thân là giết hại, ăn cắp, tà dâm. Hành động bất thiện thuộc khẩu là nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời xúc phạm, nói chuyện phiếm. Những hành động bất thiện liên quan đến ý là tham lam, động cơ xấu, tri kiến sai lầm.

¹¹ Giết cha; giết mẹ; giết A La Hán (một hữu tình đã đạt được giải thoát); cố tình làm cháy máu Phật; gây ra sự chia rẽ trong cộng đồng tu viện.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

không gian hay bầu trời, nó sẽ rơi lại vào đầu chính ta, chúng ta ném nó lên và rồi nó lại rơi trở lại. Đây chính là thực nghĩa từ “*những nhân bất thiện*”. Tuy nhiên, mặc dù đã phạm phải những hành động bất thiện, nếu chúng ta cảm thấy hối tiếc và ăn năn, chúng ta có thể thực sự tịnh hóa chúng. Vì vậy bất cứ khi nào cảm xúc ô nhiễm xuất hiện, nếu chúng ta sám hối với sự tỉnh giác phân biệt và chánh niệm, chúng ta có thể sám hối một cách dễ dàng. Khi chúng ta nghĩ rằng một thứ gì đó là không tốt, là nhân bất thiện, và hối tiếc ăn năn, chúng ta đang tịnh hóa thông qua việc sám hối. Chính vì điều này, đức Phật đã chỉ bày phương pháp để sám hối.

Điều quan trọng nhất khi chúng ta sám hối là phải có được sự ăn năn đầu tiên, sau đó chúng ta áp dụng biện pháp đối trị, và cam kết không lặp lại hành động đó nữa. Đầu tiên, mặc dù chúng ta đều có Phật tính, chúng ta lại trải nghiệm rất nhiều loại đau khổ, chúng ta cần phải hiểu được rằng tất cả những đau khổ mà chúng ta phải chịu là kết quả của chính những cảm xúc ô nhiễm của mình. Từ chấp ngã xuất hiện các cảm xúc ô nhiễm, và từ các cảm xúc ô nhiễm khiến chúng ta tham gia vào các hoạt động và tích lũy nghiệp. Mặc dù chúng ta không thể sám hối từng sự đau khổ mà chúng ta phải chịu, chúng ta cần hiểu rằng chúng đến từ các cảm xúc ô nhiễm của chính bản thân. Cái mà chúng ta phải nhớ rõ, đó là cảm xúc ô nhiễm chứ không phải là sự trở quả đau khổ.

Ví dụ trên thế giới này có nhiều quốc gia mà nơi đó liên tục có đánh nhau và bất hòa. Nguyên nhân gốc rễ của điều đó là gì? Đó chính là cảm xúc ô nhiễm, cụ thể là đố kỵ và thù hận. Đầu tiên, với kết quả của những hành động kể trên, một người

có thể phải chịu đựng quả khổ khi đã hoàn toàn chín muồi trong các cõi thấp. Sau đó, vì quả luôn tương ứng với nhân, nếu được sinh ra làm người, người đó lại trải qua những sự đau khổ tương tự như sống trong đất nước có chiến tranh. Chúng ta cần phải hiểu rằng tất cả những đau khổ đó được tạo ra từ thù hận và đố kỵ, và sau đó hãy nhìn vào chính tâm thức mình và tự hỏi “Ta có những cảm xúc ô nhiễm như vậy không?” Nếu thấy rằng mình có những cảm xúc ô nhiễm như đố kỵ, sân hận, v.v... thì chúng sẽ chín muồi trong tương lai. Nhìn thấy những cảm xúc ô nhiễm này trong giòng tâm thức, chúng ta nên cảm thấy hối tiếc và ăn năn là chúng có ở trong mình. Thông qua đó, sân hận và đố kỵ sẽ dần biến mất. Sau đó, chúng ta lập cam kết không lặp lại và không tham gia vào những hành động bị sai khiến bởi sân hận và đố kỵ. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể ngăn chặn được việc tích lũy thêm nghiệp trong tương lai. Trong tất cả các cảm xúc ô nhiễm thì sân hận và đố kỵ là tồi tệ nhất, vì vậy chúng ta cần phải áp dụng biện pháp đối trị là sám hối này.

Chi nguyện thứ tư: Tùy hỷ

Chi nguyện thứ tư là tùy hỷ với tất cả công đức và đức hạnh đã tích lũy trong ba thời. Ở nghi quỹ này có ghi “*của chư Thanh văn, Độc giác, Bồ tát, phàm phu và các bậc tương tự, ...*” Trong nghi quỹ đã nói rõ ràng, tuy nhiên cái gọi là đức hạnh – đức hạnh mà chúng ta tùy hỷ - đó chính là động lực khi chúng ta nghĩ “*Cầu xin cho tất cả chúng sinh được lợi lạc và hạnh phúc.*” Nếu chúng ta có động cơ này thì tất cả những hành động chúng ta làm với thân và khẩu sẽ trở nên đức hạnh. Hiện nay chúng ta đang có công đức được sinh ra làm thân người quý hiếm ở trên thế giới này, và chúng ta cũng gặp được giáo Pháp của Đức Phật.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Đó là công đức lớn lao đến từ việc chúng ta đã trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn. Khi có tình yêu thương và lòng bi mẫn, bất kỳ thứ gì chúng ta làm với thân, khẩu và ý đều trở thành đức hạnh.

Chúng ta tùy hỉ với bất kỳ hành động thiện hạnh nào của người khác; ví dụ khi ta tham gia vào khóa tu như thế này, cả thế giới cũng cùng đang tham dự vào khóa tu, và bất cứ ai tùy hỉ với khóa tu cũng thu được lợi lạc tương đương. Thậm chí với một người chỉ trì tụng một chuỗi minh chú hay một ngàn câu minh chú, nếu người đó tùy hỉ công đức, thì với bao nhiêu triệu câu minh chú được tích lũy ở cả khóa tu, mọi người đều có được lợi ích như nhau. Đây chính là lời giảng chân thực từ Đức Phật!

Chúng ta tùy hỉ với các hạt giống thiện hạnh của người khác và cũng tùy hỉ với hạnh phúc của tất cả các chúng sinh. Ví dụ nếu có hai người bạn hòa hợp với nhau, chúng ta nên nghĩ “Thật là tốt đẹp làm sao khi hai người bạn kia hòa hợp. Nguyên cho tất cả chúng sinh được hòa hợp.” Khi tùy hỉ với điều này, chúng ta cũng sẽ có được lợi lạc tương tự, tùy hỉ chính là biện pháp đối trị với đố kỵ. Ví dụ một người đố kỵ sẽ cảm thấy không thoải mái và khổ sở khi thấy người khác được hạnh phúc; khi một ai khác được thành công thì đó lại là bất hạnh của người đó; Mặt khác những người đố kỵ lại hạnh phúc khi thấy người khác thất bại; sự khổ sở của người khác lại là niềm vui của họ. Và kết quả là những người đó sẽ phải chịu những bất hạnh tương đương, ví dụ một người đố kỵ sẽ cảm thấy ghen tị khi nhìn thấy người khác hòa hợp và kết quả là người đó kiếp vị lai có thể sinh trong những nơi có nhiều khó khăn, đau khổ, chiến tranh, v.v...

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Mặc dù chúng ta được sinh ra trong các cõi cao, tất cả những khó khăn này cũng đến từ những hành động đố kỵ. Vì vậy biện pháp đối trị là tùy hỷ với công đức, đức hạnh, hạnh phúc và sự hòa hợp của người khác, nếu tùy hỷ với điều đó, chúng ta sẽ đạt được những lợi ích và công đức tương tự. Ví dụ vào ngày xưa khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế, một lần có vị vua của một nước trong ngày đặc biệt vào giờ Ngọ đã làm lễ cúng dường cho năm trăm vị A-la-hán đang ở đó. Đúng lúc đó có một bà lão ăn mày nghèo đã tùy hỷ với đức hạnh của nhà vua. Đức Phật đã nói rằng bà lão ăn mày đã có được công đức thậm chí còn nhiều hơn cả nhà vua bởi do chính sự tùy hỷ ở nơi bà. Vì vậy nếu tùy hỷ với hạnh phúc của người khác, chúng ta sẽ cũng được công đức tương đương; nhưng ngược lại nếu lại đi vui sướng trước khổ đau của người khác thì chúng ta cũng sẽ chịu khổ đau tương đương. Điểm này là rất quan trọng!

Chi nguyện thứ năm: Thịnh cầu

Nguyện tiếp theo là thịnh cầu chư Phật chuyên pháp luân và điều này đã được nói rõ trong nghi quỹ này. Tóm tắt lại, tuy rằng tất cả chúng sinh có Phật tính, chỉ khi họ quy y Tam Bảo và dẫn bước vào con đường của một trong ba cỗ xe¹² thì tảng nước đá đóng băng trong tâm thức họ mới tan chảy. Tảng nước đá đó không tự tan, để nó tan, tất cả chúng sinh phải thực hành những chỉ dẫn của Pháp quý báu và đó là trường dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu chúng ta khấn nguyện thì chư Phật

¹²Tiểu thừa (Nguyên Thủy), Đại thừa, và Kim Cang thừa. Đạo sư Garchen Rinpoche dạy rằng chúng ta nên đồng thời thực hành cả ba cỗ xe này: bên ngoài thì những cư xử của chúng ta nên tuân theo các giới luật của Biệt giải thoát giới (Tiểu thừa) là đức hạnh và kỷ luật; bên trong chúng ta nên giữ vững giới nguyện Bồ tát là tình yêu thương và lòng bi mẫn kết hợp với trí tuệ phát triển từ sự tỉnh giác chánh niệm; ẩn mật thì chúng ta cần có được tri kiến thanh tịnh nhìn vượt qua được những thứ bên ngoài có vẻ bất tịnh để thấy được sự thanh tịnh bản chất của bản tâm.

luôn luôn chuyển bánh xe Pháp luân, và ngoài ra, với kết quả công đức của việc khẩn nguyện, chúng ta sẽ được sinh ra trong đoàn tùy tùng và tăng đoàn của chư Phật, và là đệ tử xuất sắc của Đức Phật. Và chúng ta cũng sẽ có được công đức để đạt được giải thoát nhanh chóng, vì vậy thỉnh cầu Pháp cũng là một phương pháp để đạt được Giác Ngộ nhanh chóng.

Chi nguyện thứ sáu: Thỉnh cầu Đức Phật trụ thế

Đây là thỉnh cầu Đức Phật không nhập niết bàn, và đó là phương pháp đối trị với nghi ngờ. Một số người nghi ngờ rằng không biết chư Phật có hiện hữu ở đây không, hay không biết chư Phật có hiện hữu ở kia không, và nếu họ tin rằng chư Phật ở kia thì [họ nghĩ] chư Phật rồi vẫn cứ biến mất vào cõi niết bàn. Một số chúng sinh có những nghi ngờ như vậy và để giúp xua tan đi những nghi ngờ đó, chúng ta khẩn nguyện chư Phật đừng nhập niết bàn. Khi chư Phật đã đạt được quả vị Kim Cang Trì¹³ – là quả vị cao quý của pháp thân – thì chính từ pháp thân đó, liên tục các báo thân và hóa thân Phật sẽ hóa hiện chừng nào luân hồi còn tồn tại. Các hóa thân và báo thân Phật sẽ liên tục hóa hiện cho đến khi nào luân hồi tuyệt dứt; chừng nào luân hồi còn chưa chấm dứt thì các hóa thân của chư Phật và các cõi tịnh độ vẫn sẽ còn hiện hữu. Nếu chúng ta trưởng dưỡng tín tâm vào điều này và khẩn nguyện chư Phật, chúng ta sẽ có công đức được lên các cõi tịnh độ chính là các cõi Phật trong tương lai. Chi nguyện này chính là phương thuốc đối trị với nghi ngờ, và tóm tắt lại thì đó chính là trưởng dưỡng sự tin tưởng và tín tâm vững chãi trong tâm thức.

¹³ Kim Cang Trì là Đức Phật nguyên sơ, là hiện thân của chư Phật ba thời và là tinh túy của ba thân Phật. Kim Cang Trì cũng thể hiện đức Phật ở trạng thái pháp thân và vì vậy là khía cạnh tối hậu của Giác Ngộ.

Chi nguyện thứ bảy: Hồi hướng

Chi nguyện cuối cùng là hồi hướng, ở trong nghi quỹ có ghi “*Nguyện cho mọi công đức mà con đã tích lũy được*”, công đức đến từ việc trưởng dưỡng tâm vị tha. Nếu trưởng dưỡng lòng bi mẫn cho dù chỉ là một khoảnh khắc đối với một chúng sinh đáng thương thì chúng ta cũng sẽ tích lũy được công đức to lớn. Hoặc là trong một lúc, với khẩu chúng ta trì tụng Minh chú hay bằng ý chúng ta trưởng dưỡng tín tâm với Tam Bảo, và ta lại cùng lúc trưởng dưỡng lòng từ bi với chúng sinh – thậm chí chỉ trong chốc lát – thì công đức mà chúng ta có được sẽ là vô lượng và những gì mà ta làm sẽ trở nên rộng khắp. Ví dụ nếu cho một con vật như là con chim nhỏ thức ăn, hay thực hiện bất kỳ hành động thiện hạnh hay đạo đức nào, ... chúng ta cũng nên nghĩ rằng ta làm những việc này là để cho tất cả các chúng sinh đều được giác ngộ: “*và vì lợi ích của tất cả chúng sinh, xin cho con cũng đạt được Giác Ngộ*”. “*Giác Ngộ*” ở đây trong tiếng Tạng có nghĩa là “*Chang Chub*”, “*Chang*” có nghĩa là tịnh hóa và cái cần tịnh hóa chính là tâm chấp ngã. “*Chub*” có nghĩa là đạt được và cái cần đạt được là tâm vị tha với tấm lòng tử tế yêu thương và sự bi mẫn. Với bất kỳ hành động nào chúng ta tiến hành bằng thân và khẩu, chúng ta nên trưởng dưỡng tâm vị tha mong muốn làm lợi lạc tất cả chúng sinh.

QUÁN TƯỚNG KHI TỤNG MINH CHÚ

Ở đoạn đầu của nghi quỹ có ghi “*Trong tim con, với hình tướng Quan Âm¹⁴*”, v.v... như chúng ta đã nhắc đến hôm qua, khi chúng ta thực hành một vị [Hộ] Phật thì chúng ta không coi

¹⁴ Nghi quỹ, trang 27

mình như những người thế tục, bởi vì tất cả các chúng sinh đều mang Phật tính. Vì vậy, tất cả các chúng sinh thật sự là các hóa thân, và điều này cũng giải thích cho việc chúng ta nói hôm qua – người nam có thể được coi là Quán Thế Âm (*Chenrezig*) và người nữ có thể được xem là đức Quán Âm (*Tara*) bởi vì các uẩn, các giác quan, và các đại đều có nền tảng thanh tịnh về mặt bản chất. Tâm của chư Phật như đại dương, còn tâm của chúng sinh thì như những tảng băng. Nhưng nếu chúng ta kết nối với tình yêu thương và lòng bi mẫn của chư Phật, tảng băng của tâm ta sẽ dần tan chảy. Nó giúp chúng ta hiểu được mối quan hệ giữa vị [Hộ] Phật mà chúng ta đang thực hành và bản thân chúng ta - những hành giả đang thực hành vị [Hộ] Phật đó – mối quan hệ giữa vị [Hộ] Phật và người thế tục.

Ý NGHĨA CỦA CHÚNG TỰ GỐC HRI

Cho dù chúng ta đang quán tưởng về vị [Hộ] Phật nào, khi chúng ta quán tưởng mình như những vị [Hộ] Phật thì chúng ta cũng nên xem thân tướng của mình như những cái bình pha lê trống rỗng hay như là cầu vòng xuất hiện trên bầu trời – xuất hiện rõ ràng nhưng không có bản ngã. Ở trong nghi quỹ có ghi “*Trên đĩa mặt trăng là chữ HRI, được bao bọc bởi sáu chúng tự mình chú*” Tại chính vị trí trái tim, chúng ta quán tưởng đĩa mặt trăng, đĩa mặt trăng tượng trưng cho Bồ Đề Tâm tương đối, chính là sự tử tế yêu thương và lòng bi mẫn. Phía trên đĩa mặt trăng là chúng tự HRI, và HRI tượng trưng cho chân lý tối hậu; là Phật tính của chúng ta, sự kết hợp giữa tính Không và lòng từ bi. Cụ thể chúng tự HRI mang bản chất và mang hào quang của lòng từ bi. Có nhiều cách để chúng ta phát âm chúng tự HRI; một người có thể nói cách phát âm này là đúng hay là không

đúng. Tất nhiên sẽ là rất tốt nếu chúng ta phát âm chuẩn nhưng việc phát âm không phải là vấn đề quan trọng nhất. Cái thực sự quan trọng nhất là tâm thức của chúng ta. Nếu tâm ta nghĩ rằng “*Câu cho tất cả các chúng sinh có lợi lạc từ việc này*” – nếu ta có động lực đó, thì dù cho câu minh chú không được phát âm một cách hoàn toàn rõ ràng hoặc chuẩn xác thì cũng không sao cả. Về mặt ngôn ngữ thì có nhiều kiểu phát âm khác nhau, giống như một người nói tiếng Anh và một người nói tiếng Trung Quốc thì không cùng phát âm một kiểu như nhau, điều quan trọng hơn là cái gì được phát khởi trong tâm ta, chứ không phải là phát âm cho chuẩn. Chúng ta sẽ phát âm tốt nhất trong khả năng có thể làm, nhưng cũng không phải là sai trái nếu chúng ta phát âm không chuẩn xác hoàn toàn.

QUÁN TƯỢNG NHỮNG TIA SÁNG PHÁT RA TỪ CÂU MINH CHÚ

Sau đó trong nghi quỹ có nói rằng từ chuỗi minh chú sáu chúng tụng OM MANI PADME HUNG, tỏa ra các ánh sáng trắng, chuỗi minh chú màu trắng và ánh sáng tỏa ra từ chuỗi minh chú này. Cách mà chuỗi minh chú phát tỏa ra ánh sáng cũng giống như, ví dụ, là cái kính luân mà Thầy đang quay – với mỗi vòng quay thì ánh sáng tự thân của minh chú tỏa ra bên ngoài. Ánh sáng minh chú phát tỏa ra từ chuỗi vòng minh chú cũng tương tự như vậy. Chúng ta nói về ánh sáng chiếu ra, đó là chúng ta đang nói về khía cạnh tương đối, khía cạnh thế tục. Nói về khía cạnh tuyệt đối thì đó là sự tín tâm và tình yêu kính chúng ta dành cho vị [Hộ] Phật. Nếu chúng ta trường dưỡng tín tâm một cách nhất niệm vào Đức Phật A Di Đà thì Phật A Di Đà sẽ nghe thấy và cảm ứng. Cũng giống như thể chư Phật và các vị [Hộ] Phật là mẹ hiền

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

và chúng ta là những đứa con của họ, khi đứa con đang chịu khổ - ví dụ khi con bị ốm - người mẹ sẽ có một cảm giác rất mạnh mẽ và không thể dùng được là sẽ đi và giúp con mình một cách nhanh chóng nhất. Tâm trí thì cũng như ánh sáng hay dòng điện, vì vậy khi chúng ta sinh khởi phát tín tâm, dù chỉ trong chốc lát, thì chư Phật sẽ rất nhanh chóng cảm nhận được và sẽ đến để giúp chúng sinh bằng tình yêu thương của chư Phật.

Từ chuỗi minh chú ánh sáng trắng lan tỏa. Trong nghi quỹ ghi rằng *“Từ đó phát ra ánh sáng và chuỗi minh chú màu trắng phóng ra khỏi tim con, rồi tan hòa trong tim Bồn tôn A Di Đà đang quán trước mặt. Tâm nguyện từ bi về Thân, Khẩu, Ý của Phật A Di Đà được thành tựu.”* Từ pháp thân bao la hóa hiện những sắc tướng trong dạng báo thân giống như cầu vồng trên bầu trời, những sắc tướng trong dạng hóa thân xuất hiện trên thế giới này là để thuần hóa những tâm thức theo căn cơ và nhu cầu của họ.

Nghi quỹ ghi tiếp *“Từ chuỗi minh chú bao quanh chữ HRI nơi tim Phật A Di Đà, một chuỗi minh chú bằng ánh sáng màu đỏ phóng ra từ miệng ngài”*. Từ chuỗi minh chú - từ âm thanh câu minh chú - xuất hiện ánh sáng tỏa rọi. Đầu tiên vòng tròn minh chú xoanh xung quanh chúng tự HRI như là chiếc nhẫn ánh sáng, và sau đó thông qua sức mạnh từ lòng yêu thương của vị [Hộ] Phật và sức mạnh của lòng sùng mộ đến từ chúng ta, chuỗi minh chú xuất hiện giống như một chuỗi vòng vàng. Chuỗi minh chú dâng lên từ trái tim Phật A Di Đà và sau đó tuôn ra từ miệng Phật A Di Đà và đi vào miệng của chúng ta. Chuỗi minh chú đó rời chúng tự HRI phía trên - và nơi đó có một vòng tròn nhỏ và một chuỗi minh chú mới xuất hiện từ

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

vòng tròn nhỏ¹⁵ này ở phía trên – chạy khỏi miệng đức A Di Đà, chạy vào miệng chúng ta, và sau đó chạy xuống *Lục tự Đại minh Chân ngôn* tại trái tim của chúng ta và tan ra ở đây.

Khi chúng ta tụng câu chú OM AMI DEWA HRI, hãy nghĩ rằng trong khoảnh khắc của việc tụng chú, tất cả các chúng sinh trong ba cõi được thấm tràn bởi [âm thanh và ánh sáng của] minh chú và tất cả các người nam trở thành đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*) và tất cả các người nữ trở thành đức Quan Âm (*Tara*). Chúng ta có thể thực hành phần quán tưởng như được hướng dẫn này trong một lúc và sau đó, điều quan trọng nhất, là chúng ta nên thiền định. Thịnh thoảng chúng ta nên nghĩ về đức Phật A Di Đà, và thịnh thoảng lại nghĩ về lòng từ bi với hết thảy chúng sinh. Hãy nghĩ rằng chúng tự gốc và vòng tròn minh chú luôn luôn ở đó, tại vị trí trái tim của ta. Tập trung nhất điểm vào đó khi chúng ta thực hành thiền định!

Ở phần cuối của trang tiếp theo có ghi rằng “*Ánh sáng nhiều màu sắc phát ra từ chuỗi minh chú đang xoay vòng, làm cho mười phương chư Phật và Bồ tát hoan hỷ, tịnh hóa ba loại vô minh của mọi chúng sinh trong ba cõi.*” Khi chúng ta quán tưởng chuỗi minh chú theo cách này, việc đó trở thành vật phẩm cúng dường chư Phật, và cùng lúc, tịnh hóa che chướng của chúng sinh. Có rất nhiều các cõi tịnh độ vô biên, là trú xứ của các vị [Hộ] Phật, ánh sáng minh chú tỏa ra từ chuỗi minh chú đang được quán tưởng tràn khắp hàng triệu cõi tịnh độ và được cúng dường dâng lên đến các vị [Hộ] Phật. Hơn nữa cũng từ lòng từ bi đối với các chúng sinh, chuỗi minh chú và ánh sáng tỏa ra từ đó tịnh hóa bất tịnh và che chướng của các chúng sinh. Vô vàn các hóa

¹⁵ Ký tự Tây Tạng

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

thân của đức Phật A Di Đà, đức Quán Thế Âm, và đức Quan Âm xuất hiện và xua tan đi những khổ não của chúng sinh.

BA THỨ KHÔNG GIÁN ĐOẠN TRONG LÚC TỤNG CHÚ

Có ba hình thức không gián đoạn khi chúng ta tụng chú, đó là không gián đoạn cúng dường chư Phật, không gián đoạn tịnh hóa che chướng của chúng sinh, và không gián đoạn đạt được thành tựu hay quả vị. Thành tựu thực ra về cơ bản là tăng trưởng tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu tình yêu thương và lòng bi mẫn tăng lên, trí tuệ tăng trưởng và chúng ta đạt được Giác Ngộ. Nhờ có lòng bi mẫn, chúng ta có thể tạm thời đạt được bảy phẩm tính của các cõi cao¹⁶, hạnh phúc của các cõi cao, và còn có nhiều lợi lạc khác đến từ việc tụng chú.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC QUAY KINH LUÂN

Ví dụ khi chúng ta quay kinh luân thì đó chính là phương pháp để tích lũy đức hạnh của thân, khẩu, ý. Nếu kinh luân chứa hàng ngàn minh chú thì hàng ngàn vị [Hộ] Phật sẽ hóa hiện ra bên ngoài với mỗi vòng quay. Quay kinh luân cũng mang lại lợi lạc như là tụng chú, việc đó là cúng dường lên chư Phật và tịnh hóa che chướng của chúng sinh. Quay kinh luân cũng sẽ không gián đoạn tăng trưởng trí tuệ, từ bi và thành tựu. Việc quay kinh luân thành tựu đức hạnh của thân, khẩu, ý; đó là việc dễ làm và là một thực hành mang đức hạnh to lớn. Chúng ta chỉ cần quay một cây kinh luân nhỏ thuận tiện là được; nhiều khi một số người làm một cái kinh luân rất đẹp đẽ bằng vàng, rất to và nặng, và vấn đề là họ cuối cùng lại không quay vì kinh luân quá to và không thuận tiện!

¹⁶ Trong dòng tộc tốt hơn; có diện mạo bề ngoài đẹp đẽ, tuổi thọ dài lâu, sức khỏe tốt, may mắn, thịnh vượng, có trí tuệ tốt.

Vì vậy sẽ lợi lạc hơn nếu chúng ta sử dụng một cái kinh luân nhỏ vừa phải và quay liên tục vì với việc làm này, chúng ta sẽ đạt được lợi ích của thực hành đức hạnh qua thân, khẩu, ý.

ĐỘNG LỰC ĐÚNG ĐẮN

Khi chúng ta thực hành tụng chú, chúng ta có được ba đức hạnh: đó là cúng dường lên chư Phật, tịnh hóa che chướng, đạt được quả vị thành tựu. Tụng chú sẽ có sức mạnh vô cùng to lớn nếu chúng ta trường dưỡng một động lực đúng đắn, dựa trên động lực đúng đắn, chúng ta thực hành quán tưởng ở giai đoạn sinh khởi và tụng chú. Cũng giống như xây nhà, chúng ta cần nền móng và các công cụ để xây nhà. Ví dụ điều kiện đầu tiên cần để có thể xây nhà là tiết kiệm tiền. Cơ sở đầu tiên của việc tích lũy công đức – nền móng – là cần trường dưỡng tâm vị tha chứa tình yêu thương và lòng bi mẫn lớn lao. Nếu chúng ta có điều đó thì cũng giống như có nền móng – cũng giống như có tiền để xây nhà – và sau đó chúng ta có thể xây bất cứ cái gì. Khi đã có tâm vị tha rồi, chúng ta có thể thực hành bất cứ giai đoạn [quán tưởng] sinh khởi, hay tụng chú – bất cứ cái gì có thể thực hành trên nền móng đó. Quan trọng nhất, đó là tín tâm và Bồ Đề Tâm – tâm vị tha! Nếu có được tâm vị tha thì sức mạnh Phật tính của chúng ta sẽ dần hiển lộ; giống như là tảng nước đá tan thành nước và nước có thể sử dụng một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không có được một tâm vị tha làm nền tảng thì tất cả những thực hành khác, như tụng chú, v.v... sẽ không mang lại lợi lạc to lớn.

Trong bản văn *Đại dương của Định*, có nói rằng “*Nếu con không có Bồ Đề Tâm, nếu con thiếu vắng Bồ Đề Tâm, con sẽ không đạt được đến Giác Ngộ.*” Cũng giống như là một cơ thể không có sức

sống, một ai đó không có sức sống sẽ không thể làm việc. Sức sống của tất cả các thực hành là Bồ Đề Tâm và nếu chúng ta chỉ có Bồ Đề Tâm thì tất cả những gì được tiếp tục từ đó sẽ trở nên rất rộng khắp và rất lợi lạc. Tất cả mọi hành động đức hạnh sẽ trở thành rất mạnh mẽ. Vì thế Bồ Đề Tâm, một tâm thức vị tha, là nền tảng hay cội rễ của mọi thực hành.

Phần 3

THIÊN ĐỊNH LIÊN QUAN ĐẾN THỰC HÀNH ĐẠI THỦ ẤN

Những từ cuối của mấy dòng này mà buổi sáng chúng ta chưa nói xong có nội dung là “*con an trú trong tánh chiếu soi sáng chói cùng với tánh Không, thoát khỏi sự bám chấp và tạo tác*¹⁷”. Đây chính là khía cạnh của chân lý tối hậu, sự kết hợp của tính sáng tỏ và tính Không. Đó là tri kiến vượt trên tạo tác [ý niệm], khi chúng ta mới biết về thực hành Đại thủ ấn (*Mahamudra*), chúng ta thực hành bốn pháp du già (*yoga*). Đó lần lượt là trụ tại một điểm, được giải thoát khỏi tạo tác, nhận biết bình đẳng và cuối cùng là trạng thái vô thiên định. Trong truyền thống Cổ mật (*Nyingma*), hành giả cũng thực hành theo bốn bước được gọi là bốn xuất hiện linh kiến: (1) đầu tiên là nhận ra được pháp tánh chính là bản chất thực tại; (2) thứ hai là an trú trong sự thư thái cao tột; (3) tiếp theo là tỉnh giác đạt đến mức toàn vẹn nhất; (4) cuối cùng là nhận thức hay tư tưởng tan hòa vào trong pháp tánh. Những bước trên cũng có cùng ý nghĩa như bốn pháp du già và đã có nhiều giải thích về các thực hành này, nhưng khi “*khái niệm và suy nghĩ bám chấp tan vào trong pháp tánh*” thì cũng giống như là “*tự do thoát khỏi mọi tạo tác*”. Về cơ bản, trạng thái này tự do khỏi mọi bám chấp và sự cố hữu [trong ý tưởng]. Nói

¹⁷ Nghi quỹ, trang 30

rằng tự do thoát khỏi bám chấp cũng có nghĩa là chúng ta sẽ chẳng tìm thấy gì để mà bám chấp vào.

HIỂU VỀ TÍNH KHÔNG

Trạng thái mà chúng ta chẳng tìm thấy gì để mà bám chấp vào chính là quan điểm về tính Không của Phật giáo. Những ai không hiểu hoặc không trực nhận được tri kiến này, hoặc những người có tư tưởng sai lầm liên quan đến tri kiến tính Không, sẽ bám chấp vào thực tại. Những người này nghĩ rằng khi chúng ta nói về tính Không tức là đầu tiên có một cái gì đó tồn tại nhưng chúng ta cố để tin rằng nó không tồn tại. Điều đó là ngốc nghếch và không phải như vậy! Vì nếu mọi thứ thật sự tồn tại, nếu mọi thứ có thật là được thiết lập như những thứ tồn tại có thật; nếu chúng là những thứ chúng ta có thể bám víu vào, thì chúng luôn phải là như vậy - ổn định và không bao giờ thay đổi. Đức Jigten Sumgon đã nói: *“Cái gì không tồn tại trong bản chất tối hậu thì không thể thay đổi thông qua cách ta nhìn thấy”*. Điều này có nghĩa là nếu một cái gì đó là thực và tồn tại thực sự thì nó không thể thay đổi, nhưng bởi vì mọi thứ là trống rỗng [về bản chất thực tại] và không thể bám víu vào, chúng thay đổi và chuyển hóa. Đức Jigten Sumgon cũng nói rằng, *“vạn pháp cho thấy trạng thái tự nhiên thực sự”*, chúng cho thấy về bản chất mọi thứ tồn tại như thế nào. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta biết mọi thứ thực sự tồn tại như thế nào – bản chất của tất cả các hiện tượng trong luân hồi và niết bàn. Đức Phật đã chỉ ra Hai Chân Lý và trong đó Ngài đã đặc biệt cho biết về chân lý tuyệt đối và đó là chân lý được kiến lập. Chứ không phải là mọi thứ không tồn tại và chúng ta cố làm cho chúng tồn tại hay ngược lại. Điều đó là không thể!

TÂM VÀ THÂN LÀ TIỂU VŨ TRỤ (HỆ THỐNG THU NHỎ) CỦA TOÀN BỘ CHÚNG SINH VÀ VŨ TRỤ

Chúng ta đã đề cập chút ít về vấn đề này ngày hôm qua khi đưa ra ví dụ xem xét liệu hai người bạn có thực sự tồn tại không, khi suy nghĩ về mình và người khác, chúng ta đã nói là không tìm thấy một cái tôi tồn tại thực sự. Có một cơ thể bên ngoài và một tâm thức bên trong, trong tâm thức bên trong, chúng ta không tìm thấy bất cứ một cái gì có thể bám vào. Khi nhận ra được bản chất thực sự của tâm và thân mình, chúng ta cũng đồng thời nhận ra được bản chất của toàn bộ vũ trụ này và của tất cả các chúng sinh. Điều đó là do cơ thể và tâm trí của một người chính là hệ thống thu nhỏ hay tiểu vũ trụ của vũ trụ bên ngoài và tất cả các chúng sinh. Cơ thể bên ngoài tương ứng với vũ trụ bên ngoài, và vũ trụ bên ngoài thì vô tận, vô biên. Và mặc dù vô tận vô biên, vũ trụ đó cũng không vượt khỏi năm yếu tố; nó được tạo ra bởi năm yếu tố. Khi chúng ta xem xét chính cơ thể mình, nó cũng được tạo ra bởi năm yếu tố và vì vậy cơ thể chúng ta cũng có bản chất của vũ trụ bên ngoài rộng khắp không giới hạn. Và có các chúng sinh bên trong vũ trụ. Chúng ta nói về luân hồi và niết bàn, và có vô lượng chúng sinh, chúng sinh thì vô lượng và vô biên, vũ trụ cũng vô hạn. Chúng ta nói về tam thiên đại thiên thế giới¹⁸ là vô hạn và có hàng trăm tỷ các vũ trụ như vậy. Chúng ta có thể nêu ra con số nhưng thực tế là không cố định bởi vì nó là vô hạn. Thậm chí nếu chúng ta không nhìn thấy điều này, các nhà khoa học hiện nay biết được rằng có vô số các vũ trụ trên thế giới và trên hành tinh này.

¹⁸Vũ trụ này chỉ vị Phật hoàn toàn giác ngộ biết được.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Ví dụ trên thế giới này, chúng ta gọi điện thoại và ai đó bên đầu dây bên kia nhắc máy, hay là khi đi xa chúng ta bay máy bay hoặc đi bằng phương tiện vận tải khác. Các nhà khoa học đã khám phá và sáng chế ra những phương tiện đó, nhưng ngoài ra còn có vô lượng các hệ thống thế giới và vũ trụ mà các nhà khoa học chưa khám phá ra. Nhưng dù là có bao nhiêu vũ trụ thì cũng không ngoài năm nguyên tố; dù cho có bao nhiêu chúng sinh – số lượng là vô hạn – thì họ đều có một nền tảng chung. Tất cả những hữu tình ở các cõi tịnh độ và tất cả chúng sinh ở các cõi bất tịnh trong luân hồi đều có một nền tảng chung – bản chất tâm của họ là giống nhau. Sự khác nhau duy nhất giữa những chúng sinh thuần tịnh và các chúng sinh bất tịnh chỉ nằm ở sự khác nhau của tâm chấp ngã và tâm vị tha. Như đã được nói *“Chư Phật toàn hảo xuất phát từ tâm vị tha.”* Thông qua tâm vị tha mà các cõi tịnh độ được thiết lập; từ sự chấp ngã và các cảm xúc ô nhiễm mà các cõi luân hồi bất tịnh được tạo ra.

Vì vậy trong nghi quỹ đã nói từ cùng một nền tảng có hai con đường và hai kết quả. Đó là lời chỉ dẫn không sai lệch của Đức Phật. Vì vậy trong toàn thể luân hồi hay niết bàn, chúng ta không thể tìm thấy một vật dù là nhỏ nhất mà có đặc tính thật sự [không thay đổi] và sự tồn tại thực sự. Chúng ta không thể tìm thấy điều đó, và khi chúng ta nhận ra được điều này, thì giống như có nói trong nghi quỹ *“thoát khỏi sự bám chấp và tạo tác”* hay *“vọng niệm nhờ đó mà tan rã vào chính vọng niệm.”* Khi chúng ta nhận ra được điều này thì mọi mê lầm và chấp ngã sụp đổ vào chính nó.

THIẾT LẬP TRI KIẾN TÍNH KHÔNG DỰA TRÊN PHÂN TÍCH LÔ GÍCH

Trong truyền thống Phật giáo, chúng ta thiết lập được tri kiến tính Không thông qua việc đi theo hệ thống suy luận lô gích được gọi là *Pramana*¹⁹ hay *Nhận thức đúng đắn*. Với hệ thống này, các học giả nghiên cứu kinh điển trong nhiều năm và cuối cùng tìm ra được là không có một thứ gì dù là nhỏ nhất có sự tồn tại thật sự. Thầy cũng không biết nhiều về *Pramana* hay *Nhận thức đúng đắn* này, nhưng liên quan đến vấn đề này, đức Jigten Sumgon đã nói trong trước tác *Gong Chik*²⁰ rằng, “ngoài chân lý tối thượng thâm diệu thì không có nhận thức đúng đắn nào khác cần tìm kiếm”. Tất cả các học giả vĩ đại, khi họ vỗ tay và tranh luận với nhau, là đang cố để tìm ra cái gì là đúng đắn và thật sự. Và khi họ tranh biện thì, ở mức tối hậu, chẳng có gì thực sự tồn tại có thể được tìm thấy từ bất kỳ phía nào, không có *Nhận thức đúng đắn* thật sự nào khác ngoài ý nghĩa tối hậu. Khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta sẽ nhận ra rằng mọi hiện tượng trong luân hồi hay niết bàn đều không có sự tồn tại cố hữu nội tại. Chúng có xuất hiện, nhưng cũng chỉ như mộng ảo, chúng ta không tìm ra bất kỳ cái gì có được sự tồn tại chân thật, thực sự và cố hữu. Và về mặt tối hậu thì *Nhận thức đúng đắn* hay *Pramana* thiết lập tri kiến là mọi thứ đều trống không về bản chất tồn tại. Tâm thức của chúng ta, Phật tánh của chúng ta cũng mang tính Không, và chúng ta chẳng tìm thấy thứ gì để bám chấp vào. Thông qua việc đi theo những suy

¹⁹Về cơ bản gắn liền với hai đại học giả Phật giáo là Trần Na và Pháp Xứng, và nói về các vấn đề lô gích và nhận thức luận.

²⁰Tinh túy của những giáo huấn về kinh điển và mật điển do Đức Jigten Sumgon truyền giảng và sau đó được biên soạn lại bởi đệ tử của Ngài là Chenga Sherab Jungne.

luận như thế, chúng ta bắt đầu nhận ra và đi đến kết luận về bản chất chân thân của thực tại hay bản chất của tâm.

XEM XÉT HIỆN TƯỢNG

Chúng ta nên suy ngẫm về dòng này *“Sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm nhờ đó mà tan rã vào chính sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm.”* Chúng ta sẽ xem xét điều này bám theo những suy ngẫm ngày hôm qua, hôm qua chúng ta nói là có vũ trụ bên ngoài và vũ trụ đó vô hạn. Có vô vàn vũ trụ bên ngoài và vô hạn chúng sinh. Vũ trụ giống như “người ta”, còn chúng sinh bên trong và bên ngoài giống như “mình”, và vì vậy có sự bám chấp vào ta và người. Chúng ta nên xem xét xem những thứ đó có thực sự tồn tại hay không? Xem xét vũ trụ bên ngoài giống như các nhà khoa học đã nghiên cứu: Nó là vĩnh cửu hay vô thường? Nó có thật sự tồn tại hay không? Chúng ta có thể tìm thấy bất cứ cái gì thực sự tồn tại hay không? Có tìm được cái gì mà ta có thể thật sự bám chấp vào hay không? Đây là điều mà chúng ta nên xem xét: xem xem liệu ta có thể tìm được cái gì thật sự tồn tại.

Ngày mai, chúng ta sẽ nói về dòng kế tiếp *“Trạng thái Pháp thân vô ngã được xác lập”*, v.v... nhưng tối nay hãy nghĩ về dòng *“vọng niệm nhờ đó mà tan rã vào chính vọng niệm.”* Hãy nghĩ về vũ trụ, ví dụ khi chúng ta nhặt một mẩu đất từ dưới nền đất, dù nó chỉ là một mẩu đất nhỏ nhưng nó có cùng một bản chất như hành tinh này. Chúng ta nghĩ rằng trái đất và hành tinh này rất rộng lớn, vững chãi, ổn định, và là thật có, so với một mẩu đất nhỏ trên mặt đất này –nhưng nếu nó nổ thì nó sẽ vỡ vụn thành giống như những mẩu đất nhỏ kia. Nó đã tan vào chính nó, vậy nó đi đâu? Điều tương tự cũng đúng với thế giới và

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

hành tinh này: cuối cùng thì nó cũng vỡ vụn như thế, nó cũng tan biến. Còn nữa, ví dụ khi chúng ta bay trên máy bay, thế giới này có vẻ như không còn rộng lớn như thế - quả đất này chỉ quanh quẩn bay nơi nào đó giữa không trung và cuối cùng thì nó cũng tan biến đi hoàn toàn. Điều như vậy cũng đúng với các chúng sinh – các chúng sinh bên trong, hãy xem xét xem chúng ta có thể tìm được một sự tồn tại thật sự hay không? Nếu chúng ta tìm thấy rằng không thể bám chấp vào thứ gì cả, rằng chúng không thực sự tồn tại, thì thông qua những hiểu biết đó, những trói buộc, ràng buộc, và bám chấp trong tâm sẽ dần dần sụp tan đi. Đây chính là điều chúng ta nên suy ngẫm!



NGÀY 3

Phần 1

THUẦN THỰC VỚI SẮC TƯỚNG VỊ [HỘ] PHẬT

Chúng ta đều đã nhận được bức tranh đức Phật A Di Đà [có in tại đầu cuốn sách], nhưng nếu ai chưa nhận được thì nên có được bức tranh đó, hãy nhìn vào bức tranh đó lặp đi lặp lại nhiều lần, sau đó nhắm mắt lại và có được hình ảnh đức Phật hiện lên trong tâm. Chúng ta hãy có được hình ảnh đức Phật xuất hiện trong tâm với nhiều kích cỡ khác nhau – thỉnh thoảng nhỏ, thỉnh thoảng to. Tiếp tục nhiều lần như vậy, khi thỉnh thoảng nhắm mắt hãy để hình ảnh đức Phật xuất hiện trong tâm trí của chúng ta. Sau đó chúng ta trì tụng minh chú và làm thuần thực tâm trí mình với hình ảnh Phật A Di Đà. Đôi lúc chúng ta có thể quán tưởng đức A Di Đà rất to lớn và tràn đầy cả không gian, và thỉnh thoảng lại có thể quán tưởng đức A Di Đà rất nhỏ. Dù là trường hợp nào thì khi chúng ta nghĩ về đức A Di Đà, những suy nghĩ thế tục sẽ không ở lại trong dòng tâm thức. Khi không còn những bám chấp thế tục trong dòng tâm thức thì tất cả những hiện tượng sẽ được xem như là đức A Di Đà; khi không còn chấp ngã, mọi hiện tượng là Phật A Di Đà. Vì vậy hãy nhìn đi nhìn lại vào bức tranh và để cho hình ảnh của Phật A Di Đà xuất hiện trong tâm trí chúng ta.

Sắc tướng của Phật A Di Đà hiện ra ở trong tâm chúng ta là ở sắc tướng báo thân của vị Phật. Hình ảnh trong bức tranh mà ta nhìn thấy bằng mắt thường là sắc tướng hóa thân; và sau đó hình ảnh Phật A Di Đà xuất hiện như một linh ảnh trong tâm thức của chúng ta là hiện tượng dạng báo thân Phật. Nếu chúng ta thuần thực được điều này, sau này trong giai đoạn

thân trung ấm²¹ (*bardo*) sau khi chết, hình ảnh này sẽ xuất hiện trong tâm chúng ta. Hình ảnh của Đức Phật A Di Đà sẽ không tách rời tâm trí chúng ta; khi hình ảnh xuất hiện trong tâm chúng ta thì chúng ta đang thực sự nhìn thấy sắc tướng báo thân của Phật A Di Đà. Vì vậy bất cứ khi nào hình ảnh xuất hiện trong tâm thì chúng ta nên nghĩ rằng đó thực sự là báo thân của đức Phật.

Phần 2

TẠI SAO CHÚNG TA QUÁN TƯỢNG BỐN TÔN

Giai đoạn sinh khởi hay là sự quán tưởng bắt đầu với *“sắc tướng và hiện hữu, vạn pháp trong toàn bộ Luân hồi và Niết bàn đều mang bản tánh rỗng rang.”*²² Đầu tiên có câu hỏi là tại sao chúng ta lại cần thực hành giai đoạn sinh khởi? Tại sao chúng ta lại cần quán tưởng vị [Hộ] Phật hay quán tưởng một cách nói chung? Điều quan trọng là chúng ta nên hiểu mục đích tại sao việc quán tưởng lại cần thiết. Nói chung, có nhiều hình thức quán tưởng khác nhau hay nhiều loại các giai đoạn sinh khởi khác nhau, nhưng tựu trung lại có bốn loại chính. Loại đầu tiên gọi là năm nhánh, và đó gọi là sự giác ngộ hiển lộ năm nhánh. Một loại khác là bốn nhánh, loại thứ ba là ba nhánh, loại thứ tư là quán tưởng vị [Hộ] Phật hiện lên tức thời. Đây là bốn loại giai đoạn sinh khởi. Bốn loại giai đoạn sinh khởi này liên quan đến bốn cách mà chúng ta sinh ra trên đời²³. Để tịnh hóa nghiệp và những dấu ấn của quá trình ra đời, đức Phật đã giảng dạy về bốn loại giai đoạn sinh khởi như là phương cách đối trị. Điểm

²¹ Giai đoạn trung gian sau khi chết và trước khi bắt đầu kiếp sống mới.

²² Nghi quỹ, trang 13

²³ Từ thai mẹ, từ trứng, từ nhiệt độ, từ hơi nước ẩm; thông qua chuyển hóa.

chính yếu trong việc quán tưởng, hay trong giai đoạn sinh khởi, là tịnh hóa những suy nghĩ thế tục; chúng ta quán tưởng để chuyển hóa những suy nghĩ thế tục.

LUÂN HỒI ĐƯỢC TẠO RA TRONG TÂM THỨC NHƯ THỂ NÀO

Ở đây có nói rằng “*sắc tướng và hiện hữu, vạn pháp trong toàn bộ Luân hồi và Niết bàn đều mang bản tánh rỗng rang.*” Tất cả mọi thứ xuất hiện và tồn tại – toàn bộ vũ trụ và tất cả chúng sinh – về bản chất là tính Không. Nhưng vì là những chúng sinh bình thường, chúng ta bám chấp vào thực tại của bất cứ cái gì chúng ta nhìn thấy, chúng ta nghĩ chúng là thực và vì vậy tin vào sự tồn tại thực của chúng. Chúng ta tin vào thực tại của ta và người và vì vậy đã để xuất hiện những tư tưởng gắn kết và phân biệt đối đãi – 84.000 cảm xúc ô nhiễm. Chúng ta dán nhãn vào bất cứ thứ gì nhìn thấy, chúng ta gọi là thù, bạn, tốt, xấu, v.v... Có rất nhiều sự bám chấp nhị nguyên trong tâm của chúng ta, nếu có những bám chấp nhị nguyên trong tâm thì cũng giống như thời tiết lạnh làm cho tâm ta đóng băng lại như nước đá. Chính từ chấp ngã mà tâm thức tạo ra cõi luân hồi, và đó giống như là nước đóng băng lại thành nước đá. Ở trong trạng thái tối hậu, bất cứ cái gì xuất hiện cũng không thực sự tồn tại tự thân. Vì vậy mọi hiện tượng trong luân hồi và niết bàn đều mang tính Không.

Hôm qua chúng ta đã nói về sự *nhận thức đúng đắn* hay còn gọi là *Pramana*, và đó là *nhận thức đúng đắn* tối hậu – nhận thức là mọi thứ đều không tồn tại một cách chắc thực, không có thứ gì, dù là một thứ nhỏ nhất, mà có sự tồn tại chắc thực. Nhưng do nghiệp lực của chúng ta mà mọi thứ đã xuất hiện

theo cách chúng ta nhìn thấy. Vũ trụ bên ngoài xuất hiện do cộng nghiệp mà chúng ta cùng tích lũy, và các trải nghiệm của chúng sinh bên trong là do những nghiệp cá nhân thiện hoặc bất thiện mà chúng ta đã tạo ra. Vì vậy tạm thời và cũng như là mộng ảo, vũ trụ và chúng sinh xuất hiện theo cách này. Khi chúng ta nhận ra là nó thực ra không thật sự hiện hữu một cách chân thực, chúng ta đạt được Giác Ngộ. Nếu chúng ta không nhận ra điều này, chúng ta sẽ bám chấp vào thực tại của mọi thứ xuất hiện, và chúng sinh là như vậy. Vì vậy, không nhận ra bản chất thật sự của hiện tượng thì gọi là luân hồi và từ đó xuất hiện sáu cảm xúc ô nhiễm. Chính từ đó chúng ta lang thang không ngừng nghỉ trong sáu cõi luân hồi và phải chịu đựng vô vàn đau khổ. Tất cả đều đến từ việc không nhận ra được bản chất của mọi thứ là tính Không và bám chấp vào thực tại mà chúng ta nhìn thấy. Đầu tiên và tiên quyết nhất để vượt qua được điều này là chúng ta phải trưởng dưỡng được động lực tử tế, yêu thương và bi mẫn.

LÒNG TỬ BI CỦA CHƯ PHẬT HIỂN LỘ NHƯ THẾ NÀO

Trang tiếp theo của nghi quỹ có nói *“Sự tỉnh giác của chính con khởi lên thành chúng tự HRI màu trắng – là hóa hiện của sự hợp nhất giữa tánh Không, tánh chiếu sáng và bi mẫn²⁴.”* Đặc biệt là sự hợp nhất của tính Không và lòng tử bi. Ở ngay trong phần đầu tiên của 37 *Pháp Hành Bồ Tát Đạo* có nói *“Nhận ra rằng mọi hiện tượng không đến không đi²⁵.”* Chư Phật đã đạt được đến trạng thái Giác Ngộ và chư Phật nhận ra rằng mọi hiện tượng trong luân hồi hay niết bàn đều mang tính Không và chẳng có

²⁴Nghi quỹ, trang 13

²⁵Phần “*Con xin quy y Đức Quán Thế Âm*”

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

gì thật sự tồn tại một cách tự thân, Chư Phật nhìn thấy mọi sự xuất hiện đều như mộng ảo. Trong bản chất tối hậu, không có đến cũng không có đi, bản chất của tâm như không gian vượt thoát đi và đến; thực tế là không gian thì không đến cũng không đi. Đó là bản chất của tâm!

Và trong 37 *Pháp Hành Bồ Tát Đạo* nói tiếp: “*Chư Phật không ngừng nghỉ nỗ lực vì một mục đích duy nhất là mang lại lợi lạc cho chúng sinh*”. Mặc dù chư Phật nhận ra điều này, chư Phật vẫn nỗ lực vì một mục đích duy nhất là mang lại lợi lạc cho chúng sinh, đó là bởi vì tạm thời chúng sinh đang phải chịu đau khổ. Ví dụ trong thế giới này chúng ta có thể nhìn thấy những đau khổ của con người và loài vật, v.v... Và bởi vì chư Phật thấu biết được sự đau khổ của chúng sinh, các Ngài đã phát khởi đại bi. Mặc dù chư Phật đã đạt được Giác Ngộ, chư Phật rất thương cảm chúng sinh, những hữu tình chưa đạt được Giác Ngộ. Bản chất rỗng rang của tâm là Pháp Thân giống như không gian – chính là tâm của chư Phật. Hào quang của tình yêu thương thấm đượm và tràn khắp Pháp thân chính là sự hóa hiện của báo thân Phật, xuất hiện như cầu vồng giữa bầu trời. Sự hợp nhất này cũng được gọi là tính Không mang bản thể từ bi. Vì vậy chúng tự HRI xuất hiện là hiện thân của điều đó – hiện thân của sắc tướng báo thân Phật, là hiện thân của tính Không mang bản thể từ bi. Chúng ta có thể quán tưởng chúng tự HRI bằng tiếng Anh hoặc dưới bất kỳ hệ thống văn tự nào khác, chúng ta cũng nên khám phá bản chất của tâm như vậy.

Chúng ta sẽ cảm thấy thế nào khi yêu thương một ai đó? Đầu tiên, khi chúng ta không nghĩ về bất cứ điều gì, chúng ta sẽ thấy bản chất trống rỗng của tâm giống như không gian. Và

chính trong bản chất rỗng rang như không gian đó, tình yêu thương xuất hiện. Đó là thứ mà chúng ta chỉ có thể cảm nhận và trải nghiệm mà không thể nhìn bằng mắt thường. Vì thế từ bản chất rỗng rang của tâm, hào quang của tình yêu thương xuất hiện và đó là tình yêu thương chư Phật dành cho tất cả chúng sinh. Tình yêu thương xuất hiện như là cầu vồng trong sắc tướng của báo thân Phật.

TIN TƯỞNG VÀO BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA CHÚNG TA

Về việc quán tưởng bản thân mình, chúng ta quán tưởng bản thân trong một chốc lát và sự quán tưởng này bắt nguồn từ động lực yêu thương, tử tế, và bi mẫn. Thực tế là cứ khi nào một người phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn, bất cứ khi nào tính Không và từ bi hợp nhất thì khi ấy tâm [của người đó] chính là vị [Hộ] Phật; chính là tâm của đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*). Nói chung, bất cứ khi nào chúng ta thực hành, và với bất cứ vị [Hộ] Phật nào mà chúng ta đang thực hành, thì tâm vị tha – động lực tu tập – là quan trọng nhất. Vì vậy, khi quán tưởng chúng tự HRI và biết rằng HRI tượng trưng cho sự hợp nhất của tính Không và từ bi, chúng ta cần có sự tin tưởng chúng ta thực sự là các đức Quán Thế Âm. Từ khởi thủy, chúng ta có Phật tính, và đó không khác gì vị Phật và cũng là Quán Thế Âm. Nhưng do bởi việc đã để chấp ngã khởi hiện, chúng ta đã tạo ra luân hồi. Nếu chúng ta buông bỏ chấp ngã và [quan tâm] nghĩ về người khác, tâm của chúng ta không khác tâm của đức Quán Thế Âm. Chúng ta nên có sự tin chắc “Tôi thực sự là đức Quán Thế Âm.” Bất cứ khi nào chúng ta phát khởi lòng đại bi thì các uẩn, các đại, các giác quan của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh. Về cơ bản, khi chúng ta buông bỏ tâm chấp ngã, chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Chúng ta cần có được sự tin tưởng vững chắc vào điều này. Khi chúng ta thực hành tu tập quán tưởng vị [HỘ] Phật, chúng ta cần phải thực sự nhìn nhận bản chất thực sự của mình, cần phải nhìn thấy bản chất thực sự đó.

DẪN DẪN QUEN THUỘC VỚI GIAI ĐOẠN SINH KHỞI

Trong nghi quỹ đã nói rõ về giai đoạn sinh khởi, và nếu ai trong chúng ta muốn thực sự thực hành giai đoạn sinh khởi và học cách quán tưởng thì đầu tiên nên nhìn vào bức ảnh của đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*). Nhìn đi nhìn lại vào bức ảnh, giống như là chúng ta đang vẽ bức ảnh của vị [HỘ] Phật trong tâm mình. Chúng ta có thể bắt đầu với đỉnh đầu hoặc điểm trên cùng và từ từ quán tưởng xuống hoa sen, xuống đài sen, và ngược lại có thể làm từ dưới lên trên. Khi chúng ta học đi học lại cách khởi hiện hình ảnh của vị [HỘ] Phật trong tâm mình thì cuối cùng vị [HỘ] Phật sẽ xuất hiện trong tâm ta tức thì. Hiện tượng của vị [HỘ] Phật là ở đâu? Hiện tượng đó nằm trong chính tâm chúng ta. Hiện tượng đó không nằm nơi nào khác tách biệt khỏi tâm chúng ta. Đó chính là hóa hiện của chính tâm ta mà không phải là một sắc tướng tách biệt. Chúng ta có thể học về giai đoạn sinh khởi theo cách này, và đã được nói ở đây trong nghi quỹ khá rõ ràng.

BA KHÍA CẠNH CỦA MỘT VỊ [HỘ] PHẬT

Có các khía cạnh ngoại tại, nội tại, và ẩn mật của đức Quán Thế Âm (*Cherezig*). Trong giai đoạn sinh khởi, quán tưởng hình tướng là khía cạnh ngoại tại của đức Quán Thế Âm; Khía cạnh nội tại của đức Quán Thế Âm chính là tình yêu thương và lòng bi mẫn; Khía cạnh ẩn mật của Ngài là Phật tính – đó là

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

trực ngộ được Phật tính và nhận biết được tất cả chư Phật đều bao hàm trong Phật tính đó như thế nào. Trong bản tính này, tất cả các vị [Hộ] Phật đều như nhau, tất cả là một, trong ba khía cạnh của đức Quán Thế Âm thì khía cạnh nội tại – tình yêu thương và lòng bi mẫn – là quan trọng nhất đối với chúng ta.

Tiếp theo, tại trang 14 trong nghi quỹ có ghi *“Trong không gian trước mặt, trên đài sen và trắng, khởi lên chữ HRI chiếu rọi ánh sáng màu đỏ.”* Trong khoảng không trước mặt xuất hiện bông hoa sen. Chúng ta nên quán tưởng hoa sen đó rất rộng và lan tỏa, và trong hoa sen trên đĩa mặt trắng xuất hiện chủng tự HRI màu đỏ. Chủng tự này biểu hiện tâm giác ngộ của tất cả chư Phật. Tâm chư Phật có cùng bản chất với Phật tính và được thể hiện bằng chủng tự HRI. Từ chủng tự HRI, ánh sáng chiếu tỏa. Nghi quỹ ghi *“[Ánh sáng phóng tỏa ra] khiến mười phương chư Phật và Bồ tát hoan hỷ.”* Ánh sáng chiếu tỏa và chủng tự HRI biểu hiện sự hợp nhất bất nhị của tâm tất cả các chư Phật trong ba thời, và của Phật A Di Đà. Những tia sáng biểu trưng rằng, khi chúng sinh khẩn nguyện tới chư Phật, những tia sáng là tình yêu thương của chư Phật sẽ đến để mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Khi nói rằng ánh sáng tỏa rọi và làm hài lòng chư Phật và chư Bồ Tát, thì ở đây điều gì thực sự làm hài lòng chư Phật? Điều mà chư Phật hài lòng là khi chúng ta phát khởi tình yêu thương. Phát khởi tình yêu thương cũng là tâm nguyện giác ngộ của tất cả các chư Phật và của Phật A Di Đà. Chủng tự HRI thể hiện sự hợp nhất của tất cả các chư Phật.

BA PHẨM TÍNH CỦA CHƯ PHẬT

Trí tuệ

Trong nghi quỹ có nói “*thu nhiếp trí huệ, tình yêu thương và oai lực của các ngài*²⁶.” Nếu chúng ta hiểu được ba phẩm tính về trí huệ, tình yêu thương, và sức mạnh, chúng ta sẽ thật sự hiểu được năng lực vĩ đại hay phẩm hạnh của chư Phật. Trí tuệ có nghĩa là chư Phật biết được nghiệp và những đau khổ của chúng sinh. Làm sao chư Phật biết được nghiệp và đau khổ của từng chúng sinh cũng như của tất cả các chúng sinh? Bởi vì một khi chúng ta có tâm thức, tức là chúng ta có Phật tính; và vì vậy chúng ta có nhân để đạt được Giác Ngộ. Từ khía cạnh tuyệt đối thì ai cũng mang trong mình Phật tính, đó là bản tâm. Chư Phật đã ngộ được bản tâm và bởi vì bản tâm giống như không gian thì lan tràn khắp cùng, vì vậy một cách tự nhiên chư Phật kết nối với tất cả chúng sinh. Đó là phẩm tính của Phật tánh, và bởi vì chư Phật đã giác ngộ ra bản tâm và bản tâm này lại tràn ngập khắp tất cả chúng sinh, chư Phật biết được tâm của tất cả chúng sinh. Vì vậy nếu chúng ta có tâm thức, chúng ta có đức Phật bên trong mình. Khi chúng ta nhận ra được bản chất của tâm, thì nơi đó chính là nơi xuất phát của tuệ nhãn. Đối với chúng ta, vì chưa trực nhận được bản tâm nên chúng ta chưa biết được điều đó. Chúng ta chưa có tuệ nhãn. Đó là khía cạnh trí tuệ.

Tình yêu thương

Phẩm chất thứ hai là tình yêu thương. Chư Phật yêu thương tất cả các chúng sinh, những người vẫn chưa ngộ được bản tâm, Chư Phật yêu thương chúng sinh cũng như mẹ hiền

²⁶Nghi quỹ, trang 14

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

thương con dại, Chư Phật có lòng đại bi cho hết thảy chúng sinh. Chư Phật thấy rằng chúng sinh như những người điên rồ hoặc đang ngủ mê, và hoàn toàn bị che mờ và bị cuốn trôi đi bởi chính ảo tưởng của mình. Nghiệp và các dấu ấn trong tâm trở nên chín muồi dần và họ bị che mờ bởi chính nhận thức của họ. Vì vậy chúng sinh bám chấp vào bản ngã mà thực chất thì không có cái ngã nào cả, họ bị sai khiến bởi sức mạnh của ảo tưởng tự thân và không nhận ra được tất cả các hiện tượng là sự phóng chiếu của chính tâm thức họ. Chư Phật nhìn thấy sự mê lầm này trong chúng sinh và phát khởi lòng đại bi đối với chúng sinh. Và đó là khía cạnh yêu thương!

Sức mạnh

Phẩm chất thứ ba là sức mạnh. Nếu chúng ta quy y Tam Bảo và thực hành Bồ Đề Tâm thì do bởi chúng ta đã có sẵn Phật tính, tâm thức của chúng ta có thể được giải thoát. Như Đức Jigten Sumgon đã nói, *“nếu [Phật tánh] không tồn tại trong trạng thái tự nhiên nguyên thủy, thì [Phật tánh] cũng không thể sinh ra chỉ thông qua tri kiến về nó”*. Điều đó có nghĩa là nếu chúng ta không sẵn mang Phật tánh trong bản chất của mình thì chúng ta không thể được giải thoát, chúng ta không thể được giải thoát chỉ thông qua việc suy nghĩ về Phật tánh. Bởi vì chúng ta chỉ tạm thời bị che chướng và bởi vì chúng ta thật sự có Phật tánh nên chúng ta có khả năng giải thoát. Vì thế tất cả những đau khổ và những suy nghĩ chỉ là tạm thời; chúng giống như mộng ảo; những hiện tượng thì xuất hiện như ảo ảnh hay là như quan niệm tự thân. Khi chúng ta giải thoát thì cũng giống như tỉnh dậy từ một giấc mộng. Đó chính là sức mạnh giải thoát.

NHỮNG TIA SÁNG CHÍNH LÀ TÌNH YÊU THƯƠNG

Trong nghi quỹ tiếp tục nói “Ánh sáng lại phóng tỏa đến sáu cõi, tịnh hóa nhãn nghiệp, sự chấp ngã và các tập khí của chúng sinh.”²⁷ Từ Phật A Di Đà và chư Phật ánh sáng tỏa rọi, và đây chính là ánh sáng của tình yêu thương chạm vào tất cả các chúng sinh của sáu cõi luân hồi. Sự đau khổ của họ - nguồn gốc đau khổ của tất cả các chúng sinh – đó là sự chấp ngã. Nếu chúng ta phát khởi tình yêu thương thì điều đó sẽ phá hủy đi sự chấp ngã. Đây chính là điểm mà các đạo hữu của tôi, các bạn nên thật sự trải nghiệm và cảm nhận về điều đó. Khi chúng ta quán tưởng các tia sáng thì với tình yêu thương càng mạnh mẽ, các tia sáng sẽ càng rục rỏ. Ai đó có thể bị nhầm lẫn coi những tia sáng đó giống như tia sáng vật chất mà ta nhìn thấy, và nghĩ rằng chúng cũng giống như điện hoặc như các tia sáng mặt trời, nhưng chúng ta cần phải cảm nhận được bản chất của những tia sáng đó là gì. Đó thực sự là tình yêu thương mà chúng ta dành cho nhau, sự trao và nhận tình yêu thương. Ví dụ khi chúng ta yêu thương một người bạn thì khi nghĩ về người đó chúng ta sẽ có cảm nhận gì trong tâm trí của mình? Chúng ta sẽ cảm thấy tình yêu thương khi nghĩ về người đó.

Ánh sáng là sự minh họa bên ngoài - nó thể hiện tình yêu thương, một tình yêu thương bên trong. Khi chúng ta nghĩ về những người bạn mà chúng ta yêu thương, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Ít nhất trong giây phút đó, sự chấp ngã cũng giảm xuống đôi chút. Một số tia sáng mặt trời đã chạm vào những tảng nước băng và làm chúng tan chảy tí chút. Tình yêu thương càng lớn thì những tia sáng càng mạnh mẽ.

²⁷Nghi quỹ, trang 14

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Những tia sáng đó thật sự tượng trưng cho tình yêu thương. Đó là sức mạnh của chư Phật. Bằng sức mạnh của chư Phật thì chấp ngã bị phá hủy. Khi chấp ngã bị phá hủy thì chúng sinh đạt được Giác Ngộ. Đó gọi là sức mạnh của chư Như Lai. Thông qua sức mạnh của sự tín tâm, khi chúng sinh khẩn nguyện tới Phật A Di Đà, họ sẽ nhận được sức mạnh của lòng đại bi từ tất cả các chư Phật và việc đó mang lại lợi lạc cho bản thân và người khác.

Và sau đó nghi quỹ nói các tia ánh sáng quay trở lại tan hòa vào trong chúng tị. Khi những ánh sáng chiếu tỏa, đầu tiên những ánh sáng đó phát ra từ cõi Pháp thân và xuất hiện dưới hình thức báo thân. Và sau đó là kết thúc giai đoạn sinh khởi, chúng ta không có nhiều thời gian để đi vào chi tiết, nhưng tựu lại nó cũng giống như trong bức hình mà các đạo hữu đã nhận được. Vì thế hãy nhìn đi nhìn lại bức hình đó. Chúng ta đang ở trang 16 [trong nghi quỹ], chúng ta đã quán tưởng đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*), Kim Cương Thủ²⁸ (*Vajrapani*) và chư Bồ tát. Thông thường ở trên thế giới này có rất nhiều sắc tướng hóa thân khác nhau và chư Bồ tát hóa hiện dưới dạng các đạo sư tâm linh và dưới nhiều dạng hóa thân khác²⁹. Vào thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi đức Phật chuyển bánh xe Pháp, vây quanh đức Phật là tám đại Bồ tát³⁰, các trưởng tử tâm linh của đức Phật, như là Đức Quán Thế Âm, Kim Cang Thủ, Văn Thù Sư Lợi, v.v... Họ hóa hiện để thỉnh cầu Pháp từ đức Phật Thích Ca Mâu Ni nhưng thực chất họ đã là các Đại Bồ Tát. Ở trang 16 [trong nghi

²⁸ Đức Kim Cương Thủ thể hiện cho tất cả năng lực và sức mạnh của chư Phật và của Đức Quán Thế Âm, là hiện thân cho lòng bi mẫn của tất cả chư Phật.

²⁹ Chúng ta được dạy rằng chư Phật hóa hiện dưới bất cứ hình thức nào như đá, gió, cây cối, v.v... miễn là có thể mang lại lợi ích cho chúng sinh.

³⁰ Văn Thù Sư Lợi, Kim Cương Thủ, Quán Thế Âm, Di Lặc Bồ Tát, Địa Tạng Bồ Tát, Trừ cái Chướng Bồ Tát, Hư Không Tạng Bồ Tát, Phổ Hiền Bồ Tát.

quỹ] có ghi là họ được bao quanh bởi hải hội Bồ tát, chúng ta nên nghĩ rằng thật sự có hải hội khó nghĩ bàn các Bồ tát, v.v...

BA CHŨNG TỰ OM AH HUNG

Điều quan trọng nhất là ở dòng này “*Ở ba điểm trên thân Phật A Di Đà có ba chủng tự.*” Đầu tiên, ba chủng tự đó chính là OM AH HUNG, và tất cả các vị [Hộ] Phật có ba chủng tự này tại ba vị trí³¹, không có một vị [Hộ] Phật nào mà lại không có ba chủng tự này. Trong truyền thống Mật điển, chúng ta cũng nói về các khía cạnh ngoại tại, nội tại, ẩn mật của vị [Hộ] Phật. Nhưng nhìn chung tất cả các vị [Hộ] Phật là một, như được diễn tả là trong sự rộng khắp không cùng của trí tuệ nguyên sơ, tất cả các chư Phật là một. Trong một vị [Hộ] Phật trí tuệ, tất cả các vị [Hộ] Phật khác đều bao gồm trong đó. Chính điểm này được diễn tả bằng ba chủng tự OM AH HUNG, và có nghĩa ngoại tại, nội tại, và ẩn mật. Nghĩa ngoại tại là có rất nhiều vị [Hộ] Phật; nghĩa nội tại là các vị [Hộ] Phật đều có chung một tâm là tình yêu thương và lòng bi mẫn; nghĩa ẩn mật là các vị [Hộ] Phật là hiện thân của ba thân, chính là thân, khẩu, ý giác ngộ; và ba thân cũng được biểu trưng bằng ba chủng tự OM AH HUNG.

TÂM NGUYỆN CỦA VỊ [HỘ] PHẬT VÀ HỨA NGUYỆN CỦA CHÚNG TA

Ở trang 17 [trong nghi quỹ], dòng quan trọng nhất là “*Khẩn cầu tâm nguyện của Phật A Di Đà và thánh chúng.*” Điều này liên quan đến mật nguyện mà chúng ta đã được nhận ở lễ quán đảnh. Tất cả các vị [Hộ] Phật đều có mật nguyện, họ có

³¹ Tương ứng với thân, khẩu, ý. Ba chủng tự OM AH HUNG tượng trưng cho năng lực gia trì từ thân, khẩu, và ý của chư Phật

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

cam kết, và chúng ta cũng vậy. Mật nguyện là những lời cam kết mà chúng ta đã phát nguyện. Đầu tiên tất cả các vị [Hộ] Phật đều trường dưỡng Bồ Đề Tâm, nếu không có Bồ Đề Tâm thì chúng ta sẽ không thể đạt được giác ngộ. Các vị [Hộ] Phật đã phát khởi Bồ Đề Tâm và tự cam kết sẽ viên thành lợi ích cho chúng sinh, giống như khi chúng ta đọc tụng bài khấn nguyện *"Xin cho con đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh,"* đó cũng chính là sự cam kết mà chúng ta đang phát nguyện. Bởi vì chư vị [Hộ] Phật có mật nguyện này, khi chúng ta khấn nguyện các ngài, thì các ngài sẽ đến để hoàn thành mật nguyện.

Tuy nhiên về bản thân chúng ta, chúng ta cũng có cam kết và hứa nguyện. Mặc dù chư vị [Hộ] Phật đều có mật nguyện và sẽ đến với chúng ta khi chúng ta khấn gọi các Ngài nhưng nếu chúng ta không có được một tâm vị tha thì cũng giống như một mẫu đá mà không cầm nắm được. Khi đó thì các vị [Hộ] Phật dù có lòng bi mẫn cũng không nắm được chúng ta, vì vậy hai bên đều có cam kết với nhau. Sức mạnh Bồ Đề Tâm của chư Phật thì vĩ đại và sự từ bi của chúng ta thì nhỏ hơn nhiều so với lòng đại bi của chư Phật, nhưng khi chúng ta kết nối với Bồ Đề Tâm của chư Phật thì cũng giống như một giọt nước trở về và hòa cùng đại dương bao la. Khi đó chúng ta tan hòa vào trong Bồ Đề Tâm vĩ đại của chư Phật. Nhưng nếu chúng ta không phát khởi Bồ Đề Tâm thì không có nền tảng để kết nối với chư Phật. Vì vậy, điều quan trọng nhất là khi chúng ta khấn nguyện các vị [Hộ] Phật thì chúng ta phải làm điều đó với động lực Bồ Đề Tâm. Khi đó thì chư vị [Hộ] Phật sẽ đến với chúng ta ngay tức khắc.

GIÁC TÍNH THANH TỊNH NGUYÊN SƠ

Dòng tiếp theo trong nghi quỹ có nói *“trong cõi đại hỷ lạc của sự tỉnh giác thanh tịnh nguyên sơ của con, [an trú] Phật A Di Đà và thánh chúng như ánh sáng rực rỡ bên trong, hiện hữu tự nhiên.”* Giác tính thuần tịnh nguyên sơ muốn nói đến bản tâm của chúng ta. Xuất phát từ bản tâm này, nếu chúng ta phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn thì tất cả các cõi tịnh độ và chư Phật hóa hiện ra từ chính ánh hào quang của tình yêu thương và lòng bi mẫn đó. Tất cả các cõi tịnh độ của chư Phật là vầng hào quang của tình yêu thương và lòng bi mẫn xuất phát từ tâm chư Phật. Sự hóa hiện này đến một cách đồng khởi hay một cách tự nhiên cũng giống như hào quang của lòng từ bi, giống như ánh sáng năm sắc cầu vồng phát ra từ pha lê. Và nghi quỹ lại nói tiếp *“Từ khởi thủy, mật nguyện và sự tỉnh giác vô tận của Ngài là một.”*

“Là một từ vô thủy”, nói đến bản chất nền tảng [hay bản thể] của Phật tính, dù cho đó là tâm của hữu tình trong các cõi tịnh độ hay tâm của chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi thì bản tâm là giống nhau. Không có sự khác biệt nào dù là nhỏ nhất! Tuy nhiên chúng ta lại phải trải qua khổ đau là do bởi chấp ngã, tâm của chúng ta đã trở thành tảng nước đá. Để phá tan đi cái tâm chấp ngã này, nghi quỹ nói *“thân tướng Ngài hóa hiện từ lòng bi mẫn và tình yêu thương rộng khắp.”* Để phá tan đi chấp ngã, vô số các vị [Hộ] Phật xuất hiện *“tùy theo căn cơ [của chúng sinh].”* “*Thiên hướng*” hay “*căn cơ*” có nghĩa là mọi người có những thiên hướng khác nhau; một số người thích các vị Hộ Phật bình an, một số lại thích các vị Hộ Phật hung nộ; một số thích vị tướng nam, một số thích vị tướng nữ. Với bất kỳ thiên

hướng nào của chúng sinh thì các vị [Hộ] Phật sẽ xuất hiện trước họ theo đúng nhu cầu của họ.

Sau đó nghi quỹ lại ghi “*Thôi thúc bởi tâm nguyện, kính thỉnh Ngài về ngự nơi đây, trên đài trắng sen nhiều màu sắc, bất khả phân với mạn đà la mật nguyện này.*” Đoạn văn cũng đã nói một cách rõ ràng, Mạn-đà-la mật nguyện muốn nói tới những thứ như bàn thờ Phật - chúng ta đặt các hình tượng thể hiện sự tín tâm và lòng sùng mộ trên bàn thờ Phật. Đó là Mạn-đà-la với những hình tượng này, chúng ta nên nghĩ rằng các vị [Hộ] Phật đến và an trụ, và các ngài ở trên Mạn-đà-la mà chúng ta đã sắp xếp và dâng cúng cho họ.

Phần 3

KHI CHẤP NGÃ, NHẬN THỨC SAI LẦM VÀ ẢO TƯỢNG SỤP ĐỔ

Ngày hôm qua chúng ta nói về dòng cuối của trang 30 “*Sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm nhờ đó mà tan rã vào chính sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm*” chúng ta sẽ tiếp tục bàn đến điều này vì một số trong chúng ta chưa hiểu rõ lắm. Rất nhiều trong chúng ta đã nhận được các giáo huấn về Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*) và Đại Viên Mãn (*Dzogchen*), và ý nghĩa của Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn được bao hàm trong dòng này. Dù vũ trụ bên ngoài và các chúng sinh có rộng khắp đến thế nào đi chăng nữa thì cũng hàm chứa trong thân và tâm của một người, thân và tâm của một người là thế giới thu nhỏ của vũ trụ bên ngoài và của tất cả chúng sinh trong đó. Chúng ta đã nói rằng hệ thống lý luận lô gích đã nghiên cứu điểm này; hệ thống này nghiên cứu xem liệu chúng ta có thể tìm được một sự hiện hữu

vững chắc dù là ở cơ thể (ngoại tại) hay trong tâm (nội tại) hay không. Sau khi nghiên cứu kỹ càng, chúng ta không tìm thấy bất kỳ một sự tồn tại chân thực nào dù ở thân hay tâm. Khi chúng ta thực sự kiểm tra điều này, chúng ta sẽ thấy rằng cả hai – kẻ bám chấp vào cái ngã, và cái ngã bị bám vào – thật sự chẳng tồn tại. Nhận ra được điều này giống như nghi quỹ ghi “*Sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm nhờ đó mà tan rã.*”

TRÁNH TRI KIẾN CHẤP ĐOẠN VÀ CHẤP THƯỜNG

Tôi nay chúng ta sẽ nói về dòng tiếp theo của trang 30 “*Trạng thái Pháp thân vô ngã được xác lập.*” Khi chúng ta nhìn vào tâm, chúng ta không tìm thấy một cái ngã nào để bám víu. Tuy nhiên có một sự tỉnh giác đi liền với tâm của mỗi chúng ta. Khi chúng ta hiểu và nhận ra bản chất của sự tỉnh giác này - đó là giác tính đi liền với tâm của mỗi chúng ta – chúng ta sẽ hiểu rằng giác tính đó chính là pháp thân Phật. Mặc dù mang tính Không, nhưng chúng ta cũng không thể nói là pháp thân không tồn tại, nếu nói như vậy thì sẽ dẫn đến tri kiến chấp đoạn. Một số người hiểu là bản tâm không tồn tại nhưng họ lại bám chấp vào sự không tồn tại, thật ra chúng ta cũng không thể nói rằng nó không tồn tại; và cũng không thể nói nó tồn tại. Tuy nhiên nếu chúng ta bám vào sự tồn tại chắc thực và vĩnh cửu của bản tâm thì lại bị rơi vào tri kiến cực đoạn chấp thường. Cả hai tri kiến chấp thường và chấp đoạn đều không nhận ra được bản chất thật sự của hiện tượng, và đều là tri kiến sai lầm.

BẢN CHẤT CỦA PHÁP THÂN

Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta được chỉ dẫn rằng bản tâm không “tồn tại” mà cũng không “không tồn tại”, khi

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

quan sát tâm mình chúng ta không tìm thấy sự tồn tại hay sự không tồn tại. Ví dụ, khi chúng ta xem vô tuyến hay xem phim phát ra từ máy chiếu, thì chúng ta có một cái máy nhỏ này – máy chiếu – và tất cả mọi thứ đều được lưu trong máy chiếu. Cái máy chiếu đó thì giống như nhận thức nguyên sơ, đó là nhận thức sáng tỏ mà mọi thứ đều xuất phát từ đó. Đức Milarepa đã gọi đó là *nhận thức trần trụi tự nhiên*, nó luôn ở đó và không bao giờ đi đâu cả. Các ý nghĩ thì đến và đi nhưng luôn có một giác tính nhận ra được các suy nghĩ đó. Giác tính này luôn luôn ở đó! Khi chúng ta tập trung vào giác tính này, sẽ có lúc mà những suy nghĩ quá khứ đã dừng lại và những suy nghĩ tương lai chưa tới. Nếu chúng ta nhìn vào khoảng trống giữa hai luồng suy nghĩ đó, thì sẽ thấy có một sự sáng rõ vĩ đại. Có một sự tỉnh giác biết rõ rằng không có khái niệm nào trong tâm cả, đây là tính giác mà chúng ta cần nhận ra! *Tâm Kinh* gọi đây là tính giác vượt thoát ngôn từ và suy nghĩ không thể diễn tả được. Tính giác sáng tỏ này biết rõ sự không tồn tại [thực chất] và sự vắng bóng của các suy nghĩ. Đây là tính giác mà chúng ta nên duy trì; chúng ta cần phải tiếp tục an trụ trong tính giác sáng rõ đó. Tính giác đó chính là Pháp thân. Không thể nói rằng tính giác đó tồn tại, cũng không thể nói rằng tính giác đó không tồn tại. Pháp thân thì giống như là không gian và chúng ta không thể tìm được một cái ngã trong pháp thân. Ở trong bản tâm như không gian đó của Pháp thân, tất cả các chư Phật an trụ.

Bản chất của pháp thân là sáng rõ và trống rỗng. Sự sáng rõ chiếu soi ấy chính là sự tỉnh giác biết rõ – còn gọi là tính giác. Ví dụ tính giác biết và phân biệt rõ điều gì một người vừa nói hoặc điều gì vừa xảy ra. Có một tính giác biết rõ và mọi thứ đều được nhận biết trong tính giác này, và chúng ta phải trực tiếp

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

nhận ra tính giác đó. Vậy bản chất của tính giác nhận biết rõ mọi sự là gì? Khi chúng ta nhìn vào tính giác đó, chúng ta thấy không thể cầm nắm được, nó giống như không gian, nó không thể diễn tả, vượt khỏi ngôn từ và suy nghĩ và cũng không thể đặt một cái tên cho nó. Chúng ta không thể nói nó không tồn tại vì tính giác này tham gia tất cả các hoạt động khác nhau trong luân hồi và niết bàn; Chúng ta cũng không thể nói nó tồn tại vì nó không phải là vật chất để có thể bám nắm được. Nó trống rỗng; đó là hợp nhất của sự sáng rõ chiếu soi và sự rỗng rang mà không thể bám víu vào. Tính giác này không thể bị bám nắm vào giống như vật thể vì nó không có tính chất hay hình dạng gì cả.

Và vì vậy trong nghi quỹ nói rằng “*giải thoát khỏi bám chấp và tạo tác.*” Tính giác tự do thoát khỏi sự bám chấp và không thể tìm thấy ở đâu cả. Nó không tồn tại vì chúng ta không thể tìm được trong tính giác bất kỳ chất liệu nào có hình dạng, màu sắc hay hình thái. Tuy nhiên chúng ta cũng không thể nói tính giác không tồn tại vì chúng ta nhận thức rõ khi tham gia vào các hoạt động thế tục và Phật pháp. Có một sự tỉnh giác tham gia vào các hoạt động. Nếu không có tỉnh giác thì cơ thể cũng chỉ như một mảnh nhỏ vật chất nào đó. Chính tính giác là chủ thể tham gia vào hoạt động. Chúng ta không thể tìm thấy cái gì tồn tại hoặc cái gì không tồn tại. Tính giác này không thể cầm nắm được bằng bất cứ cách nào. Và chính cái tính giác không thể cầm nắm được đó là hợp nhất của sự sáng tỏ chiếu soi và sự rỗng rang, tự do thoát khỏi mọi tạo tác và bám chấp. Đó chính là cái chúng ta cần thuần thực khi thiền định!

DUY TRÌ TRẠNG THÁI PHI TẠO TÁC TRONG LÚC THIÊN ĐỊNH

“Giải thoát khỏi tạo tác” cũng có nghĩa là không bám chấp vào bất cứ thứ gì xuất hiện, có rất nhiều suy nghĩ liên tục xuất hiện trong tâm trí của chúng ta, nhưng chỉ khi chúng ta bám chấp vào thực tại của những suy nghĩ đó – coi nó là chân lý hay sự tồn tại thực sự - thì tâm mới bị đông đặc lại giống như tảng băng. Tạo tác có nghĩa là suy nghĩ lặp đi lặp lại về điều gì đó, ví dụ dán nhãn và đánh giá mọi thứ: nói nó giống thế này hay giống thế kia, sắp xếp các kế hoạch cho tương lai; nghĩ về nhiều thứ khác nhau và tin vào sự tồn tại chắc thực của chúng. Chúng ta càng nghĩ về chúng thì tâm càng đông đặc lại giống như tảng nước đá, chính sự đông đặc đó đã tạo ra luân hồi. Khi luân hồi được tạo ra thì có vẻ như mọi suy nghĩ và trải nghiệm là rất thực bởi vì chúng trở nên rất vững chắc trong tâm của chúng ta. Đầu tiên điều mà chúng ta cần làm là nhận ra những suy nghĩ nhỏ, tinh tế xuất hiện trong tâm. Huấn luyện cho tâm nhận ra tất cả các suy nghĩ đó. Bất cứ khi nào một suy nghĩ nhỏ nào xuất hiện trong tâm, hãy trụ tâm mình trong sự hợp nhất của sự tỉnh giác sáng rõ và tính Không; và chúng ta sẽ có khả năng vượt qua được những suy nghĩ không thuộc loại căng thẳng trong thời gian thực hành ban đầu. Khi chúng ta nhận ra và vượt qua càng nhiều suy nghĩ thì sự tỉnh giác của chúng ta sẽ trở nên càng mạnh mẽ, sự tỉnh giác này sẽ ngày một mạnh mẽ hơn và sau đó chúng ta sẽ có thể vượt qua được những khái niệm căng thẳng hơn, và đến lúc chúng ta sẽ thậm chí không còn sợ cái chết nữa vì chúng ta đã hiểu rằng mặc dù thân rồi sẽ phải tan rã nhưng tâm thức thì vượt khỏi sinh và tử.

ĐẠT ĐƯỢC SỰ ỔN ĐỊNH TRONG THỰC HÀNH

Khi chúng ta thiền định và nhìn vào sự tỉnh giác này, chúng ta sẽ không tìm thấy gì để bám víu vào. Nhưng có một sự tỉnh giác sáng rõ – tính giác – biết rõ mọi sự, đó chính là tính giác mà chúng ta cần phải nhìn thấy. Và khi đã trực ngộ được tính giác này, chúng ta cần an trụ trong tính giác đó. Khi chúng ta làm như vậy, tâm chúng ta sẽ rất hạnh phúc, tâm ấy an trụ giống như không gian – không che chướng – vượt thoát khỏi sinh tử, vượt thoát khỏi sinh và diệt, chúng ta chỉ cần giữ được ở trong trạng thái này. Vấn đề là có thể chúng ta thấy được tính giác đó nhưng lại không an trụ được trong trạng thái này vì rất nhiều suy nghĩ lại tiếp tục xuất hiện – bám luyến, đối đãi, hạnh phúc, khổ đau - nhiều thứ xuất hiện.

Vào thời gian thực hành ban đầu, sẽ khó để vượt qua và an trụ được chỉ bằng cách nhận ra các suy nghĩ xuất hiện, nó đòi hỏi phải thực hành dần thành thói quen. Mặc dù đầu tiên chúng ta nhận ra bản chất sáng rõ và rỗng rang của tính giác này, chúng ta cũng không thể ngay lập tức vượt qua được tất cả các suy nghĩ và khó khăn. Chúng ta cần thực hành cho đến khi thuần thực! Chúng ta chỉ có thể đủ khả năng buông bỏ được khó khăn hay vấn đề khi chúng xuất hiện thông qua việc dần dần thuần thực với trạng thái này. Khi đó những suy nghĩ và vấn đề sẽ tự tan biến, nhưng nếu không quen dần và thuần thực dần với thực hành này, chúng ta sẽ không có khả năng vượt qua được tất cả các suy nghĩ đó. Thậm chí nếu chúng ta có nhận ra được các suy nghĩ xuất hiện nhưng thiếu việc thực hành cho thuần thực thì cũng sẽ khó để có thể vượt qua được chúng.

Tuy nhiên việc chỉ trực ngộ được giác tính này cũng mang đến lợi ích, đó là chúng ta sẽ không bị dính mắc quá

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

nhiều vào hạnh phúc hay bị lấn át bởi khổ đau. Khi chúng ta có khả năng đạt được sự ổn định trong trạng thái tỉnh giác sáng rõ, tâm khi đó được gọi là Phật Kim Cang Trì (*Vajradhara*). Khi đạt được sự an trụ vững vàng thì trong bản chất an nhiên đó, không có sự khác nhau giữa hạnh phúc và khổ đau. Khi không còn có sự khác nhau nào nữa giữa hạnh phúc và khổ đau, thì chúng ta cuối cùng đã đạt được sự độc lập hay tự do.

Ở Tây Tạng chúng tôi có ba đại học giả, đại đạo sư: đó là Đức Tông Khách Ba (*Je Tsongkhapa*), Pháp vương *Longchen Rabjam*, và Đức *Sakya Pandita*. Pháp vương *Longchen Rabjam* đã nói trong tác phẩm *Mengag Dzo – Kho báu của những chỉ dẫn cốt tủy* – rằng, “khi một người trực ngộ ra được bản tâm không tạo tác, người đó không cần học thêm bất cứ kinh điển nào nữa”. Khi một người trực ngộ được sự hợp nhất của tính giác sáng rõ và tính không rỗng rang, tự do thoát khỏi mọi bám chấp, người đó không cần học thêm gì nữa.

TRI KIẾN, THIÊN ĐỊNH, VÀ CÔNG HẠNH

Nhận ra được tri kiến thông qua công phu thiền định thuần thực

Khi chúng ta nhận ra được bản chất của tâm, điều đó được gọi là nhận ra tri kiến. Chúng ta nhận ra thông qua việc thực hành đi thực hành lại thiền định về tâm cho đến khi thuần thực, chúng ta cần phải thuần thực việc thiền định. Bất cứ khi nào có cảm xúc tiêu cực rất mạnh nổi lên, chúng ta phải tiếp tục an trụ trong sự tỉnh giác. Dù đó là tức giận hay bám luyến – bất cứ cái gì xuất hiện – nếu sự tỉnh giác được duy trì, thì tất cả những cảm xúc kia sẽ không còn sức mạnh nữa. Chúng sẽ không còn làm ảnh hưởng đến chúng ta nữa, và khi đó chúng

ta đã thuận thực với việc thiên định. Đó chính là tri kiến và thiên định!

Thực hiện công hạnh với tâm vị tha

Và sau đó là các công hạnh, mặc dù chúng ta tiếp tục tham gia vào rất nhiều hoạt động, dù là hoạt động Phật pháp hay hoạt động thế tục – bất cứ điều gì chúng ta làm với thân, khẩu, ý – thì chúng ta cần không tách rời tâm vị tha. Nếu chúng ta không tách rời và luôn duy trì tâm vị tha, chúng ta có thể tham gia vào bất cứ hoạt động nào, đó là tri kiến, thiên định, và công hạnh. Đức *Longchen Rabjam* đã nói, *“khi các khái niệm được giải thoát tan vào trong chính nơi mà nó sinh ra, thì không cần thiết phải từ bỏ luân hồi”*. Đức *Jigten Sumgon* cũng đã nói rằng, *“khi một người nhận ra tri kiến hay nhận ra được bản tâm, người đó cũng nhận ra rằng những dòng suy nghĩ không gián đoạn thực chất cũng là giác tính nguyên sơ”*.

Khi chánh niệm và tỉnh giác của một người trở nên mạnh mẽ - khi một người nhận ra bản chất thực sự của tất cả các khái niệm thực chất cũng chính là tính giác - thì tất cả các suy nghĩ và cảm xúc dù là nhẹ nhàng hay mạnh mẽ, khi chúng xuất hiện thì chúng cũng sẽ tự nhiên tan hòa lại vào trong bản tâm, bởi vì chúng cũng chính là tính giác. Khi điều này xảy ra, khi những suy nghĩ được giải phóng theo cách này, thì chúng ta nhận ra công hạnh cũng giống như giấc mơ hay ảo ảnh. Như đã nói trong *37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo*: *“Đau khổ cũng tựa như cái chết của đứa con trong giấc mơ của bà mẹ³²”*. Khi đó đau khổ và các cảm xúc ô nhiễm không còn tác động đến chúng ta nữa.

³² 37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo, pháp 24

NGÀY 4

Phần 1

HÒA TAN QUÁN TƯỚNG PHẬT A-DI-ĐÀ VỚI CHÚNG TA

Trang 18 có dòng chữ nhỏ ở cuối trang như sau “*Khẩn cầu như vậy và quán rằng Phật A Di Đà và thánh chúng đã thực sự xuất hiện từ cõi Tịnh độ Cực lạc, và hợp nhất, như nước đổ vào nước, với con, [trong hình tướng của] đức Bốn tôn mật nguyện đã được con quán tưởng*”, việc quán tưởng này là ở góc độ thể tục và tương đối. Ở khía cạnh tương đối, chúng ta quán tưởng rằng tại một địa điểm cách xa trái đất này, có Đức Phật A Di Đà và cõi Tây Phương Cực Lạc, sau đó chúng ta quán tiếp là Phật A Di Đà và đoàn tùy tùng giáng hạ và tan hòa bất nhị vào chúng ta. Nghi quỹ tiếp tục “*giống như nước chảy vào nước*” – đó là nói đến khía cạnh tối hậu: bản chất thật sự của Phật A Di Đà là Pháp thân tràn khắp. Bản chất của Phật A Di Đà trong không gian bên ngoài và Phật tánh của chính chúng ta thực sự không tách rời, cũng giống như đổ nước vào nước, hay không gian hòa vào không gian. Không có sự phân cách nào cả! Ở khía cạnh tuyệt đối, Phật A Di Đà xuất hiện ngay tức khắc bởi vì bản chất pháp thân Phật thì lan tỏa khắp mọi nơi trong không gian và không nơi nào là không có sự tồn tại của pháp thân Phật. Thông qua sự khẩn nguyện của chúng ta và từ lòng bi mẫn có trong bản chất Pháp thân, các hiện tượng báo thân Phật xuất hiện dưới rất nhiều hình thức và kích cỡ.

Câu chú đi cùng – DZA HUM BAM HO – cũng liên quan đến bài khẩn nguyện mở đầu mà chúng ta đã đọc buổi sáng – quy y và phát Bồ Đề Tâm. Câu chú đó nói tới Tứ Vô Lượng

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Tâm, khi chúng ta phát khởi và trường dưỡng Tứ Vô Lượng Tâm, tâm của chúng ta và tâm của chư Phật trở thành một. Ở khía cạnh tối hậu, nền tảng của tâm chúng ta thì đã giống hệt nền tảng của tâm tất cả chư Phật. Sự khác nhau xuất hiện là do chúng ta có thái độ nuông chiều cái tôi của mình; còn chư Phật thì phát khởi tâm vị tha. Nhưng nếu chúng ta phá bỏ đi tâm chấp ngã và phát khởi tâm nguyện vị tha, chúng ta sẽ trở nên bất nhị với các vị [Hộ] Phật hay các vị Phật. Nếu chúng ta hiểu được điểm này, chúng ta hiểu được bản chất thực sự của các vị [Hộ] Phật. Các ngài là hiện thân của Bồ Đề Tâm. Do đó khoảnh khắc mà chúng ta phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn thì bất cứ vị [Hộ] Phật nào chúng ta đang thực hành sẽ thật sự đến trong tâm chúng ta. Điểm này rất quan trọng!

GIA TRÌ CHO PHẨM VẬT CÚNG DƯƠNG

Tiếp theo chúng ta bàn về gia trì phẩm vật cúng dường. Bắt đầu với “RAM YAM KAM” và xuất hiện trong tất cả các phẩm vật cúng dường khác nhau. Mục đích của việc gia trì phẩm vật cúng dường là để xua tan ảo tưởng của chúng ta - ảo tưởng bám chấp vào cái tôi khi thực chất không có cái tôi nào cả. Chính từ ảo tưởng bám chấp vào cái tôi này mà vũ trụ và cả chúng sinh trong đó được tạo ra, chúng ta tạo ra sáu cõi luân hồi và nghĩ rằng những thứ chúng ta thấy là thật có và thực sự tồn tại; chúng ta bám chấp vào thực tại của tất cả mọi thứ hiện hữu, vào vũ trụ và vào chúng sinh.

“RAM YAM KAM” tượng trưng cho lửa, nước, và gió, sự bám chấp được đốt cháy bởi lửa, rửa sạch bởi nước và làm tan đi bởi gió vào trong khoảng không trống rỗng. Nó cho thấy mọi thứ đều không có sự tồn tại thực chất, mặc dù mọi thứ

không có sự tồn tại thực chất nhưng chúng ta lại nghĩ rằng chúng tồn tại thực sự. Ở đây có một khái niệm đã vượt trội khái niệm khác. Chúng ta nghĩ rằng “Sự bám chấp vào thực tại của mọi hiện hữu đều được thiêu cháy, gột rửa và làm tan đi theo gió.” Chẳng có bất cứ cái gì mang sự hiện hữu thực sự, chúng ta cần phải tìm hiểu sâu và thuần thực sự hiểu biết này!

OM AH HUNG LIÊN QUAN ĐẾN BA THÂN

Tiếp theo là ba chủng tự “OM AH HUNG”, khi chúng ta đã tịnh hóa bám chấp coi mọi thứ thực tại là thật có, chúng ta sẽ nhận thấy vũ trụ bên ngoài như một cung điện cõi trời và xuất hiện như cầu vồng, và chúng sinh trong đó như các vị [Hộ] Phật, là sự hợp nhất của sắc tướng và tính Không. Toàn bộ vũ trụ và các chúng sinh được thấy như là cõi tịnh độ, và không có sự bám chấp nào vào thực tại hay coi mọi thứ tồn tại thực sự. “OM AH HUNG” tượng trưng cho thân, khẩu, ý giác ngộ của tất cả chư Phật. Ba chủng tự này cũng liên quan đến ba thân. Tinh túy của thân được đại diện bởi chủng tự OM và muốn nói đến hóa thân; nó cũng mang ý nghĩa rằng mọi sắc tướng xuất hiện nhưng về bản chất là trống rỗng nội tại. AH đại diện cho tinh túy của khẩu hay báo thân, tượng trưng cho sự hợp nhất của âm thanh và tính Không, và không có sự nhị nguyên bám chấp ở hình thức dính mắc hay đối đãi với mọi âm thanh chúng ta nghe. Điều này cũng muốn nói đến việc trì tụng minh chú, tinh túy của tâm được thể hiện bởi chủng tự HUNG và tượng trưng cho pháp thân, bản chất thật sự của tâm, và đó là sự hợp nhất của sự tỉnh giác sáng tỏ và tính Không. Vì vậy ba chủng tự “OM AH HUNG” tượng trưng cho thân, khẩu, ý giác ngộ và cũng tượng trưng cho ba thân.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Chúng ta được dạy rằng tất cả các hiện tượng trong luân hồi và niết bàn đều có bản chất của ba thân, nếu không hiểu được điều này thì chúng ta được gọi là chúng sinh; nếu nhận ra được điều này thì chúng ta nhận ra được tri kiến Mật Thừa xua tan và loại bỏ đi tất cả các bám chấp vào thực tại. Điều khác nhau duy nhất là ở chỗ chúng ta có nhận ra được điểm này hay không? Nếu không nhận ra được thì chúng ta sẽ tin vào thực tại của luân hồi. Vì vậy tóm tắt lại: đầu tiên bám chấp được xua tan và sau đó những nhận thức bất tịnh được tịnh hóa, và “OM AH HUNG” tượng trưng cho phẩm chất của ba thân.

BA THÂN VÀ CHÚNG SINH

Tất cả mọi hiện tượng về bản chất đều là ba thân. Nhìn ở góc độ ngoại tại, vũ trụ và chúng sinh cũng có bản chất của ba thân; Nhìn ở góc độ nội tại, ba thân cũng được hàm chứa trong chính thân thể và sắc tướng của chúng ta. Thân thể vật lý bên ngoài của chúng ta là hóa thân. Nhìn ở phương diện thế tục, chùng nào mà chúng ta còn chưa nhận ra được điều này, chúng ta sẽ tạm thời phải trải nghiệm ốm đau thân thể và nhiều kiểu đau khổ khác nhau. Khẩu bên ngoài – các chuyển động khác nhau của giọng và âm thanh – được biết đến như là báo thân. Tâm bên trong, bản tâm của chúng ta, được ứng với pháp thân. Vì vậy một con người cũng thể hiện và bao hàm cả ba thân. Ở góc độ ẩn mật thì chỉ trong tâm thôi, hạt giống của cả ba thân cũng đã có sẵn ở đó. Ở góc độ ẩn mật ba thân được bao hàm trong chính tâm của mỗi chúng ta. Việc bao hàm này như thế nào? Bản chất của tâm là trống rỗng như không gian và đó là bản chất của pháp thân. Bản chất của tâm cũng là sự sáng tỏ chiếu soi - có một sự tinh giác sáng tỏ - và đó là báo thân. Sự tinh giác

chiếu soi và tính Không rỗng rang thì hợp nhất bất khả phân chia và lan tràn vào khắp không gian vượt thoát mọi sự bám chấp – đó chính là phẩm chất của hóa thân.

Tóm tắt lại, nhìn ở góc độ ẩn mật thì ba thân được bao hàm trong chính tâm của mỗi chúng ta. Nhìn ở góc độ bên ngoài thì ba thân được bao hàm trong vũ trụ và chúng sinh; nhìn ở góc độ bên trong thì ba thân được bao hàm trong một con người; và nhìn ở góc độ ẩn mật thì ba thân được bao hàm trong tâm mỗi người. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta hiểu được tri kiến Mật Thừa.

MINH CHÚ CÚNG DƯỜNG

Tiếp theo ở trang 19 là câu minh chú bằng tiếng Phạn (*Sanskrit*)³³, và ý nghĩa của câu minh chú được giải thích trong phần chữ in nhỏ bên dưới. Giải thích rằng “*quán tượng đang cúng dường, v.v...*” Đây là điều chúng ta quán tưởng khi tụng chú, minh chú trở thành phẩm vật cúng dường. Chúng ta cũng đã nhắc đến trong lần giảng trước là khi chúng ta tụng và quán tưởng câu minh chú, ánh sáng tỏa rọi từ câu minh chú trở thành phẩm vật cúng dường và làm viên mãn tất cả mọi ước nguyện của chúng ta. Chúng ta đã nói rằng có ba phẩm chất hay lợi lạc lớn mà minh chú tượng trưng và làm viên thành: minh chú tượng trưng cho vị [Hộ] Phật, minh chú tượng trưng cho phẩm vật cúng dường, và minh chú tịnh hóa che chướng. Minh chú cũng như viên ngọc như ý và vì vậy viên thành các công hạnh giác ngộ. Những công hạnh này được thành tựu dựa vào minh chú. Vì vậy khi chúng ta tụng minh chú của một vị [Hộ] Phật,

³³ OM SARVA VI PU RA PU RA SU RA SU RA A WAR TE BHYE SVA HA / OM VAJRA SPHA RA NA KHAM

chúng ta nên nghĩ rằng từ vòng ánh sáng của câu minh chú, vô số thiên nam và thiên nữ cúng dường lan tỏa khắp nơi, vô số không hành nam và không hành nữ mang đủ loại phẩm vật cúng dường cũng lan tràn khắp nơi đến các cõi tịnh độ vô biên và dăng cúng ở đó. Họ cũng lan tràn để mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Đây là cách mà chúng ta thực hành quán tưởng.

PHẨM VẬT CÚNG DƯỜNG

Có rất nhiều phẩm vật cúng dường khác nhau được nhắc đến ở đây, như bảy biểu tượng cao quý, tám món cát tường, và tám biểu tượng cát tường. Mỗi một phẩm vật này đều có mục đích hay ý nghĩa riêng. Thịnh thoảng có người nghĩ: nếu chúng ta dâng cúng chư Phật thì các Ngài sẽ hạnh phúc, còn nếu chúng ta không dâng cúng chư Phật thì các Ngài không vui. Thực ra không phải như vậy, vì những thứ chúng ta dâng cúng chư Phật thì đã có sẵn ở các cõi tịnh độ một cách tự nhiên thông qua sức mạnh của Bồ Đề Tâm. Ví dụ nếu thông qua sức mạnh của sự cầu nguyện, chúng ta dâng cúng một bông hoa thì một bông hoa cũng đã được tự nhiên xuất hiện ở cõi tịnh độ thông qua sức mạnh của tâm nguyện. Mục đích của dâng cúng là biện pháp đối trị với chấp ngã, tham lam và tham luyến.

Mỗi phẩm vật cúng dường có tầm quan trọng riêng. Ví dụ trong sáu Ba la mật thì bố thí là phương cách đối trị với tham lam và chấp ngã. Khi chúng ta dâng đến những bậc cao hơn thì điều đó trở thành cúng dường và là phương pháp đối trị với chấp ngã hay dính mắc. Khi cúng dường nếu chúng ta niệm phong sự cúng dường với Bồ Đề Tâm – tức là hướng đến việc Giác Ngộ - thì chúng ta sẽ luôn đạt được hai kết quả: kết quả tạm thời và kết quả tối hậu. Kết quả tạm thời là kết quả

tương xứng với nhân mà chúng ta sẽ trải nghiệm trong tất cả các đời tương lai. Ở đây có hai khía cạnh: trải nghiệm tương xứng với nhân, và hành động tương xứng với nhân. Ví dụ nếu chúng ta cúng dường một bông hoa cho một vị [Hộ] Phật, kết quả tương xứng với nhân sẽ là trong tất cả các đời tương lai chúng ta sẽ có một diện mạo đẹp đẽ và mùi thơm dễ chịu. Hành động tương xứng với nhân có thể ví dụ là, nếu đời quá khứ chúng ta đã tham gia vào các công việc thiện hạnh như đã quy y Tam Bảo, v.v... thì trong đời này chúng ta cũng sẽ học tập những giáo huấn quý giá của Đức Phật và là một thành phần của Tăng Đoàn. Trải nghiệm và hành động tương xứng với nhân là chúng ta sẽ có khuynh hướng giống như trước đây; và chúng ta sẽ tiếp tục cúng dường Tam Bảo trong tất cả mọi đời. Vì vậy mỗi phẩm vật mà chúng ta cúng dường thì mang lại kết quả tương xứng với nhân, và mỗi phẩm vật cúng dường đều rất có ý nghĩa. Những từ ngữ được viết trong nghi quỹ về phần cúng dường này khá rõ ràng và chúng ta không cần giải thích thêm nhiều nữa.

SÁU BA LA MẬT VÀ CÁC TÁI SINH ĐỜI VỊ LAI

Điều được tiếp tục giải thích ở đây là Sáu Ba-La-Mật. Ba Ba-La-Mật đầu tiên - Bố thí, Trì giới, và Nhẫn nhục - là nhân để có được phẩm chất của các cõi cao và mang lại những lợi lạc tạm thời. Trì giới, ví dụ giữ được bốn giới gốc³⁴, v.v... là nhân để có được thân người quý hiếm. Bố thí là nhân để có được giàu sang và thịnh vượng, và nhẫn nhục là nhân để có được bạn bè hòa hợp, diện mạo đẹp đẽ và cuộc sống dài lâu. Thiên định và Trí huệ là nhân để đạt được Giác Ngộ, lợi ích tối

³⁴ Không giết hại, ăn cắp, nói dối, tà dâm.

thượng. Cả năm Ba-La-Mật này cần sự hỗ trợ của Ba-La-Mật thứ sáu, đó là Tinh tấn, tất cả các Ba-La-Mật đều cần đi cùng với Ba-La-Mật Tinh tấn.

Nếu chúng ta biết năm Ba-La-Mật mà thiếu đi Tinh tấn thì chúng ta cũng không có được lợi lạc. Vì vậy Tinh Tấn là sự hỗ trợ cần thiết cho các Ba-La-Mật khác.

BỐN BA-LA-MẬT NỮA TRONG CỔ XE MẬT THỪA

Theo truyền thống mật thừa, có mười Ba-La-Mật³⁵. Cho đến trang 23 [trong nghi quỹ] thì có sáu Ba-La-Mật được nói đến. Đến trang 24 bắt đầu nói đến bốn Ba-La-Mật khác cùng với việc dâng cúng dường thức ăn. Phương tiện [thiện xảo], Sức mạnh [của Bồ Đề Tâm], Cầu nguyện, Trí huệ [nguyên sơ] là bốn Ba la mật còn lại. Vậy trong truyền thống Mật thừa có mười Ba-La-Mật. Chúng ta để cả mười Ba-La-Mật ở trong nghi quỹ này vì chúng bao hàm những lời dạy chân thật của Đức Phật. Trong nghi quỹ có giải thích các lợi ích tạm thời của mười Ba-La-Mật. Thầy cũng sẽ giải thích thêm về các lợi ích tối hậu của mười Ba-La-Mật, mà điều này cũng đã được giải thích trong tuyển tập *Một trăm nghìn bài đạo ca của Đức Milarepa*. Việc hiểu được ý nghĩa của mười Ba-La-Mật này là rất quan trọng!

1. Phương pháp hay phương tiện thiện xảo

Trước hết liên quan đến bốn Ba la mật còn lại này, những học giả khác sẽ có khả năng đưa ra những giải thích thâm sâu và đầy đủ hơn. Tuy nhiên làm cách nào chúng ta có

³⁵Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, phương tiện, năng lực cầu nguyện, sức mạnh, trí huệ nguyên sơ.

thể giải thích về chúng một cách đơn giản và thiện xảo để những người bình thường có thể hiểu được? Phương pháp là Ba-La-Mật đầu tiên trong bốn Ba-La-Mật còn lại, phương pháp là những phương tiện thiện xảo mà đức Phật đưa ra. Biển khổ đau luân hồi thì sâu và rộng, và ai đã tìm ra phương pháp để tự do khỏi biển khổ đau đó? Chính là đức Phật. Đức Phật tìm ra phương pháp để giải thoát khỏi luân hồi, nếu chúng ta thực hành phương pháp đức Phật dạy, chúng ta có thể tin tưởng rằng rồi chúng ta cũng sẽ được giải thoát khỏi luân hồi. Và đó chính là Ba-La-Mật Phương tiện.

2. Sức mạnh của Bồ Đề Tâm

Tiếp theo là Ba-La-Mật về sức mạnh. Khi chúng ta quy y Tam Bảo, chúng ta có thể làm trống rỗng ba cõi luân hồi. Chúng ta có thể được giải thoát. Ba-La-Mật về Sức mạnh có năng lực để giải phóng chúng ta. Cái gì có sức mạnh? Phương pháp có sức mạnh, phương pháp có sức mạnh giải phóng chúng ta, và phương pháp chính là Bồ Đề Tâm. Khi chúng ta trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm, thì điều đó có sức mạnh để giải thoát chúng ta khỏi luân hồi. Từ vô thủy vô chung cho đến nay chúng ta đã nhiễm thói quen chấp ngã. Bằng mắt thường chúng ta không nhìn thấy chấp ngã và vì vậy không phá hủy được nó. Thậm chí ngay cả khi chúng ta ném bom nguyên tử hay vũ khí vào chấp ngã, chúng ta cũng không thể phá hủy được nó. Vậy thì cái gì có thể phá hủy chấp ngã? Đức Phật đã tìm ra vũ khí mà có thể phá hủy được chấp ngã, phương pháp có thể giải thoát chúng ta khỏi luân hồi. Phương pháp này có sức mạnh phá hủy chấp ngã. Vào khoảnh khắc mà chúng ta phát khởi tâm vị tha, thì khoảnh khắc đó không còn chấp ngã. Nếu một khoảnh khắc nhỏ mà cũng đã

có sức mạnh như vậy thì liệu còn phải hỏi về sức mạnh vĩ đại của tâm Phật hay không. Đây là cách mà chúng ta, những người không học và đọc nhiều, hiểu được về điểm này.

3. Cầu nguyện

Tiếp theo là Ba-La-Mật Cầu nguyện. Đức Phật đầy đủ phương tiện thiện xảo đã đưa ra phương pháp và khi chúng ta áp dụng phương pháp Bồ Đề Tâm thì sẽ có được sức mạnh phá hủy chấp ngã, dấu ấn, tập khí trong dòng tâm thức. Nhưng thậm chí nếu chúng ta không đạt được giác ngộ trong đời này thì chúng ta có thể trông cậy vào Ba-La-Mật thứ ba: Cầu nguyện. Bằng sức mạnh của sự cầu nguyện chúng ta có thể được tái sinh trên các cõi tịnh độ như Tây Phương Cực Lạc v.v.. Thực tế là tất cả các cõi tịnh độ như Tây Phương Cực Lạc đều được hình thành thông qua sức mạnh cầu nguyện – những lời cầu nguyện đi cùng với Bồ Đề Tâm. Ví dụ khi chúng ta thọ giới quy y, chúng ta phát ra lời cầu nguyện rằng trong đời này và tất cả các đời vị lai, chúng ta nguyện sẽ không bao giờ rời xa Tam Bảo, Đạo sư, v.v... Chính lời cầu nguyện này chúng ta đã mang trong giong tâm thức từ đời này qua đời khác. Nó là sự tương tục của Bồ Đề Tâm chúng ta sẽ mang theo, và vì vậy những lời cầu nguyện của chúng ta sẽ được thành tựu.

Ví dụ một lời cầu nguyện trong giới nguyện quy y có thể là *“Trong kiếp vị lai nguyện xin cho con gặp được Phật Pháp ngay từ khi mới sinh ra.”* Và kết quả của lời cầu nguyện này, chúng ta được sinh ra trong gia đình có cha mẹ tốt, cha mẹ là Phật tử; thậm chí đôi khi người mẹ khi đang mang thai đã quy y cho đứa con đang còn ở trong bụng. Đứa bé chưa sinh ra đã được quy y, và đó cũng là do sức mạnh của cầu nguyện. Do sức

mạnh của cầu nguyện, chúng ta được sinh ra ở một nơi tốt đẹp với cha mẹ tốt đẹp; chúng ta sẽ học hành tinh tấn và có được nhiều phẩm chất tốt đẹp. Chúng ta cũng sẽ có được phẩm hạnh thành tựu mục đích của người khác và bản thân. Chúng ta có thể thấy rằng trên thế giới này có rất nhiều người có những phẩm chất vĩ đại như vậy. Tất cả những hoạt động dù ở mức độ tâm linh hay thế tục đều được thành tựu thông qua sức mạnh của cầu nguyện.

4. Ba-La-Mật Trí huệ nguyên sơ

Vậy là chúng ta có Phương pháp – là Bồ Đề Tâm – và thông qua phương pháp đó khi chúng ta thực hành việc cầu nguyện, chúng ta sẽ mang sự tương tục – là công đức – với mình trong các đời vị lai. Và kết quả là cuối cùng chúng ta sẽ đạt được Giác ngộ. Trong Ba-La-Mật cuối cùng điều này được nói là Trí tuệ nguyên sơ và có nghĩa là thấu triệt bản tâm và đạt được Giác Ngộ. Tóm lại bốn Ba-La-Mật còn lại là: Phương tiện [thiện xảo], Sức mạnh [của Bồ Đề Tâm], Cầu nguyện, Trí huệ [nguyên sơ].

Bốn Ba-La-Mật còn lại này được giải thích rất rõ trong tuyển tập *Một trăm ngàn bài đạo ca của Đức Milarepa*, trong một chương của tuyển tập, với bối cảnh khi những vị *Geshe*³⁶ của dòng Kadampa thách đố đức Milarepa. Milarepa không học nhiều kinh sách, và khi những vị *Geshe* này thách đố Milarepa và yêu cầu Ngài giải thích sự hiểu biết của mình về các Ba-La-Mật này, thì Milarepa đã hát một số bài đạo ca để hồi đáp cho những thách thức của các vị *Geshe*. Những bài đạo ca này rất

³⁶ “Thách đố từ những học giả logic học”, từ 100.000 bài đạo ca của Milarepa, do Garma.CC. Chang dịch (trang 388)

tuyệt vời và đã được dịch ra tiếng Trung Quốc và tiếng Anh, và chúng ta nên đọc các bài đạo ca đó. Ví dụ liên quan đến Ba-La-Mật Phương pháp, Milarepa đã hát *“Thực hành đức hạnh toàn hảo trong bất cứ việc gì con làm. Ngoài ra không có phương pháp nào hơn thế.”* Điều đó có nghĩa ở mức lý tưởng nếu chúng ta luôn luôn không tách rời khỏi tình yêu thương và lòng bi mẫn, thì bất cứ việc gì chúng ta làm với thân, khẩu, ý, dù ở mức độ tâm linh hay thế tục, sẽ trở thành nhân của công đức. Hoặc nếu chưa được ở mức lý tưởng mà ở mức trung gian, chúng ta nên duy trì không tách rời khỏi sắc tướng sáng rõ của vị [Hộ] Phật, hay không tách rời việc quán tưởng vị [Hộ] Phật. Khi đó bất cứ việc gì chúng ta làm sẽ trở thành bữa tiệc cúng dường dâng cho vị [Hộ] Phật. Đây chính là phương tiện thiện xảo, phương pháp để chuyển hóa tất cả các hành động thành đức hạnh một cách thiện xảo.

Ba-La-Mật Sức mạnh đánh thắng bốn ma vương như thế nào

Đức Milarepa cũng đã nói rằng, *“không có năng lực nào vĩ đại hơn năng lực của Ba-La-Mật Sức mạnh trong việc đánh bại bốn ma vương.”* Bốn ma vương gồm: ma vương ngũ uẩn, ma vương các cảm xúc ô nhiễm; ma vương con Trời, ma vương thần chết. Ma vương ngũ uẩn được đánh bại khi chúng ta nhận ra rằng bản chất thật của ngũ uẩn, tứ đại, và các giác quan thì không có sự tồn tại thật sự nào cả. Ma vương ngũ uẩn được giải thoát khi chúng ta nhận ra về bản chất, ngũ uẩn thật sự thanh khiết và chính là các vị [Hộ] Phật. Ma vương những cảm xúc tiêu cực được nhận ra và giải thoát khi chúng ta nhận ra rằng những phát khởi của tâm và những cảm xúc ô nhiễm không tồn tại thực sự, và khi được nhận ra thì chúng sẽ tan đi như là những tảng băng

tan thành nước. Nhận ra được bản chất trống rỗng của những cảm xúc tiêu cực, ma vương cảm xúc ô nhiễm được giải phóng. Ma vương con của Trời tỵ trung chính là những dính mắc vào những vui thú tạm thời không thanh tịnh của đời này. Khi chúng ta nhận ra được hạnh phúc luân hồi không có bản chất thực tại và nỗ lực để đạt đến hạnh phúc vĩnh cửu và tối hậu của Giác Ngộ thì ma vương con của Trời được giải thoát. Ma vương thần chết được giải thoát khi chúng ta nhận ra bản chất bất tử của Phật tánh. Khi chúng ta nhận rằng tâm mình thật sự không thể chết, chúng ta được giải phóng khỏi ma vương thần chết. Đó là cách mà Milarepa đã giải thích về Ba-La-Mật sức mạnh.

Những phẩm tính đạt được khi Ba-La-Mật Cầu nguyện và Trí Huệ thành tựu

Liên quan đến Ba-La-Mật cầu nguyện, Đức Milarepa đã nói rằng ngoài việc thành tựu mục đích, không có cầu nguyện nào khác. Vậy cái gì cần được thành tựu? Khi chúng ta phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn và không còn chấp ngã, thì khi đó chúng ta đã trưởng dưỡng lòng từ bi vô điều kiện. Tâm từ bi vô điều kiện không còn chấp ngã là mục đích cần thành tựu của Milarepa. Từ sự thành tựu này của Milarepa, đã có rất nhiều những hành giả của dòng truyền thừa *Kagyü* theo bước chân của Ngài. Và thông qua sức mạnh và sự gian khổ của Milarepa mà chúng ta, là những người bước theo chân Ngài, có thể nhận ra được bản chất của Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*). Milarepa đã đạt được Giác Ngộ vì lợi lạc của bản thân mình và người khác; và thông qua tình yêu thương và lòng tốt vĩ đại của Milarepa mà chúng ta, những hành giả đi

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

theo bước chân Ngài, có khả năng đạt được Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*) chỉ trong một đời.

Truyền thống Kinh điển có nói rằng trừ phi một người tích lũy công đức trong ba a tăng tỷ kiếp, nếu không sẽ không thể nhận ra được bản chất của tâm. Tuy nhiên vì lòng bi mẫn của Milarepa, chúng ta thật sự có khả năng nhận ra bản chất của tâm trong một đời. Vì vậy mà được nói rằng không có lời cầu nguyện nào khác ngoài việc thành tựu mục đích này.

Ba-La-Mật quan trọng nhất là Ba-La-Mật cuối cùng – Trí huệ, và chúng ta đạt được Trí huệ thông qua nhiều thực hành khác nhau. Cái mà chúng ta còn gọi là Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*) hay Đại Viên Mãn (*Dzogchen*) đều nói đến bản chất của trí huệ, chính là tính giác của chính mỗi chúng ta. Liên quan đến vấn đề này, Milarepa đã nói, *“ngoài việc nhận ra bản chất mộng ảo của các cảm xúc ô nhiễm thì không có trí huệ nào khác”*. Điều này có nghĩa là tính giác nhận ra được những cảm xúc ô nhiễm thật sự không tồn tại chính là trí huệ hay trí huệ nguyên sơ. Về mặt bản chất thì không có cảm xúc ô nhiễm bởi vì khi sự tỉnh giác an trụ trong chính nó – khi sự tỉnh giác an trụ trong sự ổn định – thì thực tế sẽ không có sự khác nhau giữa cảm xúc ô nhiễm, sự tỉnh giác và trí huệ. Chúng đồng khởi hiện. Vì vậy đức Jigten Sumgon đã nói *“Ta đã nhận ra rằng dòng suy nghĩ liên tục không gián đoạn trên thực tế chính là tính giác nguyên sơ hay trí huệ nguyên sơ.”*

Nếu chúng ta biết cách thực hành và giữ vững được sự tỉnh thức và tỉnh giác phân biệt thì khi cảm xúc ô nhiễm xuất hiện, sự tỉnh giác này sẽ nhận ra được và đây [tính giác sáng rõ] chính thực là đức Phật. Sự tỉnh giác cần phải giữ vững trong sự ổn định. Nếu sự tỉnh giác được an trụ với sự ổn định thì nó sẽ

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

vượt qua được bất cứ suy nghĩ, cảm xúc ô nhiễm, vấn đề, hay đau khổ nào bởi vì về thực chất thì đau khổ chẳng là gì khác ngoài việc chính là một ý nghĩ trong tâm chúng ta. Mặc dù chúng ta phóng chiếu ra bên ngoài và nói về biển rộng luân hồi, nhưng đau khổ thật sự chẳng là gì khác ngoài một suy nghĩ trong tâm ta. Khi chúng ta nhìn vào một suy nghĩ và nhìn vào cảm xúc ô nhiễm gọi là đau khổ, chính bản thân nó là sự tỉnh giác. Không có sự khác nhau giữa sự tỉnh giác và tư tưởng. Có một tính giác nhận biết có thể nhìn được bản chất ảo mộng của ý nghĩ. Đây là một điểm rất quan trọng và điều mà đức Jigten Sumgon và đức Milarepa đã nói đều giống nhau về ý nghĩa.

Tất cả mọi suy nghĩ và cảm xúc ô nhiễm – bất cứ thứ gì khởi hiện trong tâm – đều là tỉnh giác nguyên sơ. Chẳng có gì khởi hiện trong tâm của chúng ta mà lại không phải là tỉnh giác. Bất kỳ thứ gì khởi hiện trong tâm đều là tỉnh giác, vì vậy mọi suy nghĩ và cảm xúc ô nhiễm xuất hiện cũng chính là tỉnh giác nguyên sơ. Khi chúng ta nhận ra được điều này, chúng ta sẽ vượt qua được sự bám chấp vào các suy nghĩ đó, và vì thế những suy nghĩ thế tục đó sẽ sụp tan. Vì vậy những chỉ dẫn này, mười Ba-La-Mật, là rất quan trọng đối với chúng ta.

CÚNG DƯỜNG MẠN-ĐÀ-LA

Tiếp theo là cúng dường Mạn-đà-la cũng được giải thích rõ ràng trong nghi quỹ. Trong đó có nói ngay từ đầu là “*toàn bộ tam thiên đại thiên thế giới.*”³⁷ Một số trong chúng ta đã nghe nói về tam thiên đại thiên thế giới. Chúng ta tính toán như thế nào? Đầu tiên hãy nghĩ về vũ trụ của chúng ta, thế giới của chúng ta, và nhân vũ

³⁷ Nghi quỹ, trang 23

trụ của chúng ta lên một ngàn. Một ngàn của những vụ trụ này (vũ trụ bằng một ngàn lần vũ trụ chúng ta đang sống) thì được coi là một đại thiên thế giới. Sau đó lấy đơn vị là đại thiên thế giới, tiếp tục nhân lên một ngàn nữa, thì được nhị đại thiên thế giới. Lại coi nhị đại thiên thế giới này làm đơn vị, nhân tiếp lên một ngàn nữa thì được tam thiên đại thiên thế giới. Lại lấy tam thiên đại thiên thế giới làm đơn vị, và hãy nghĩ rằng có vô số những tam thiên đại thiên thế giới như thế. Vô số những tam thiên đại thiên thế giới như vậy chỉ có Đức Phật mới biết hết được, và gốc rễ của tất cả đều là chấp ngã. Nếu không có chấp ngã – giả sử tất cả mọi người trên thế giới này đều đồng loạt phát khởi tâm vị tha và hoàn toàn tốt bụng với nhau – thì họ đều cảm nhận chính nơi này và ngay tại thời điểm này là cõi tịnh độ. Vì vậy cúng dường Mạn-đà-la nói đến ở đây đã được giải thích khá rõ trong nghi quỹ.

TẤT CẢ MỌI THỨ XUẤT HIỆN VÀ TỒN TẠI ĐỀU LÀ VỊ [HỘ] PHẬT VÀ CÔI TỊNH ĐỘ

Dòng chữ nhỏ ở phần cuối trang 25 [trong nghi quỹ] cũng có một ý nghĩa thâm sâu. Dòng chữ này ghi rằng “*Nhận thức và xác quyết rằng mọi thứ khởi hiện và hiện hữu đều là Bốn tôn và cõi Tịnh độ,*” v.v.. Mọi thứ xuất hiện và tồn tại ở thế giới bên ngoài và ở chúng sinh bên trong, dù rằng số lượng là bao nhiêu đi chăng nữa, thì đều được tạo ra bởi tâm. Chúng được tạo ra bởi những nhận thức và dấu ấn thanh tịnh hoặc bất tịnh phát khởi trong tâm. Các cõi tịnh độ và những tri kiến thanh tịnh được tạo ra bởi tâm Bồ Đề, còn những nhận thức bất tịnh được tạo ra bởi tâm chấp ngã và các cảm xúc ô nhiễm. Chúng ta cần nhận ra chắc chắn rằng những hóa hiện đều từ tâm. Bất cứ cái gì xuất hiện và được sinh ra đều là giả hợp, và vì thế nó có tính

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

chất vô thường và huyền ảo. Không có bất cứ một thứ gì mang sự tồn tại thật sự. Mọi thứ xuất hiện đều mang tính Không – được gọi là tính Không của hiện tượng – và là vị [Hộ] Phật. Nếu mọi thứ khởi hiện được nhận ra là mang tính Không thì đây là vị [Hộ] Phật: hợp nhất của hiện tượng và tính Không. Cả các âm thanh cũng được thấy không có sự tồn tại thực chất. Khi chúng ta nhận ra được mọi âm thanh là tính Không, thì điều đó được gọi là sự hợp nhất của âm thanh và tính Không, và vì vậy âm thanh về bản chất chính là minh chú. Tất cả những thứ này đều xuất phát từ đâu? Những hiện tượng có bản chất tính Không và âm thanh có bản chất tính Không đều xuất phát từ chính tâm mà ra. Chẳng có gì mà tâm không lan tỏa.

NGOÀI TÂM CHÚNG TA, KHÔNG CÓ ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ NÀO KHÁC

Có một lần trong quá khứ Thầy có một số nghi ngờ về điều này bởi vì Thầy nghĩ vị [Hộ] Phật là rất quý giá và là gì đó bên ngoài tâm của chính chúng ta. Ví dụ khi chúng ta đọc câu này “*Chẳng Phật A Di Đà nào khác [ngoài tâm không bám chấp ấy]*” chúng ta có thể thắc mắc điều này có nghĩa như thế nào? Tại sao lại như vậy? Bởi vì có vẻ như Phật A Di Đà ở cõi tịnh độ là gì đó ở xa và rất quý giá. Nhưng khi chúng ta trực ngộ bản tâm thì sẽ thấy rằng bản tâm của chúng ta rất bao la. Nó giống như không gian và lan tràn mọi thứ không hề có chướng ngại. Không có gì là không được dung chứa trong không gian, không gian lan tràn vào tất cả mọi thứ. Về bản chất thì bản tâm của chúng ta giống như không gian. Vì thế mọi hiện tượng trong luân hồi và niết bàn đều được dung chứa trong bản tâm như không gian của chúng ta; bản tâm của ta chứa đựng tất cả. Nghe được điều này

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

thì sau đó Thầy đã hiểu ra, theo cách giải thích này chúng ta sẽ hiểu. Cuối cùng chúng ta nhận ra rằng mọi nhận thức của chúng ta dù là thanh tịnh hay bất tịnh – bất cứ điều gì chúng ta nhận biết - đều không có một sự tồn tại tự thân và chân thực. Ví dụ trong 37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo có ghi “*Các vị Bồ tát – những người đã nhận ra sự không đến không đi của vạn pháp - vẫn nỗ lực không ngừng nghỉ để mang lại lợi lạc cho chúng sinh.*”³⁸ Dòng này cũng bao hàm điều vừa nói ở trên.

Ví dụ mặc dù Phật A Di Đà đã nhận ra được thực tại nhưng Ngài vẫn nỗ lực không ngừng nghỉ ngày và đêm để mang lại lợi lạc cho tất cả các chúng sinh.

Còn điều này nữa, trong trang 23 của nghi quỹ có nói “*Con xin dâng tám biểu tượng cát tường, phẩm vật và các thứ tương tự*”, v.v... Chúng ta nên thêm một thứ cúng dường ở đây, đó là bảy phẩm vật cao quý³⁹. Vì vậy chúng ta có ba loại cúng dường: bảy phẩm vật cao quý, tám biểu tượng cát tường, và tám phẩm vật cát tường. Chúng ta nên thêm vào đây vì những phẩm vật cao quý cũng rất quan trọng nếu chúng ta muốn đạt được hạt giống cao quý là pháp thân trong tương lai.

Phần 2

TỈNH GIÁC SÁNG TỎ KHÔNG BỊ PHÓNG TÂM CHÍNH LÀ PHÁP THÂN CỦA ĐỨC PHẬT

Dòng cuối có ghi “*Chẳng Phật A Di Đà nào khác [ngoài tâm không bám chấp ấy]; Pháp thân của tỉnh giác nội tại là bất khả tư*

³⁸ 37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo, phần “Quy y đức Quán Thế Âm”

³⁹ Nữ hoàng quý báu, Vua quý báu, Ngựa báu, Trang sức báu, Tê Tướng quý báu, Ngựa báu, Xe báu.

nghe.” có liên quan đến một dòng chữ in nhỏ ở phía đầu trang 29 trong nghi quỹ “*Đôi lúc duy trì trạng thái phi thiên định và không phóng tâm rồi tụng một cách không dụng công, siêu vượt trí tuệ*”⁴⁰.”

Dòng này, “*tỉnh giác nội tại là bất khả tư nghì*” là nói đến pháp thân giống như được đề cập trong dòng phía trước – “*tụng một cách không dụng công, siêu vượt trí tuệ*”. Một sự tỉnh giác nhận biết sáng tỏ, tỉnh giác nhận ra mọi suy nghĩ xuất hiện trong tâm – sự tỉnh giác “nhận biết và phân biệt” này chính là pháp thân. Ngoài việc duy trì được trạng thái này, không có một thiên định nào khác cần thực hành. Không có gì khác cần phải làm ngoài việc đừng để mất tỉnh giác sáng tỏ chiếu soi này. Nếu chúng ta không để mất đi tỉnh giác sáng tỏ này thì chỉ điều này là đủ. Vì vậy tỉnh giác sáng tỏ này cần phải được giữ vững. Tỉnh giác trống rỗng mà chúng ta cần nhận ra này cũng được đề cập trong *Tâm Kinh*. Đây chính là tính giác hay tỉnh giác nguyên sơ mà nhận ra tất cả các suy nghĩ dù mạnh mẽ hay vi tế xuất hiện trong tâm. Nếu chúng ta không bám chấp vào bất cứ điều gì khởi hiện thì nó sẽ tự nhiên tan đi, nhưng nếu chúng ta bám chấp vào những suy nghĩ đó thì chúng ta sẽ bị mê lầm. Vì vậy duy trì trong trạng thái vượt khỏi trí tuệ thông thường là một trạng thái không dụng công. Không có một hành động chủ ý nào và chẳng có điều gì cần phải làm. Thậm chí nếu các ý nghĩ có tiếp tục xuất hiện thì chúng cũng không thể nào ảnh hưởng hoặc làm hại đến chúng ta. Ở trong trạng thái đó thì chẳng có bất kỳ điều gì khác cần làm ngoài việc duy trì trong sự tỉnh giác đó. Khi suy nghĩ xuất hiện và chúng ta bắt đầu nghĩ về chúng – khi trí tuệ thông thường xen vào – chúng ta lại mê lầm trở lại. Nếu chúng ta không bám chấp vào bất cứ điều gì khởi hiện thì chúng ta sẽ

⁴⁰Nghi quỹ, trang 29.

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

vượt khỏi trí tuệ thông thường. Bất cứ khi nào chúng ta bám chấp, tâm sẽ bị che chướng hay vẩn đục. Ở trong trạng thái không dụng công thì chẳng có bất cứ chủ đề gì cần phải thiên định. Duy trì được tỉnh giác sáng tỏ không bị phân tâm đó chính là pháp thân, pháp thân thực sự của chư Phật.

GIAI ĐOẠN SINH KHỞI CAO NHẤT

Điều tuyệt vời là từ trong pháp thân xuất hiện báo thân. Khi chúng ta trì tụng minh chú – chúng ta trì tụng rất nhiều minh chú – thì không có những suy nghĩ thế tục khác xuất hiện trong tâm bởi vì hình ảnh của vị [Hộ] Phật sẽ xuất hiện trong tâm của chúng ta. Nếu chúng ta nhớ và nghĩ về vị [Hộ] Phật thì vị [Hộ] Phật đó sẽ xuất hiện trong tâm chúng ta dưới rất nhiều hình tướng, cũng giống như trong bức ảnh Phật A Di Đà. Sự xuất hiện trong tâm chúng ta giống như là phản chiếu rất rõ ràng trong một tấm gương được lau chùi sạch. Vì vậy ở mức lý tưởng là bất cứ khi nào chúng ta nghĩ về vị [Hộ] Phật thì vị đó cũng xuất hiện trong tâm của chúng ta ngay lập tức. Đây chính là giai đoạn sinh khởi hay sự quán tưởng mạnh mẽ và cao nhất – hiện tượng rõ ràng và ngay lập tức của vị [Hộ] Phật trong tâm trí của chúng ta. Nếu điều này được làm thuần thực và nếu tâm của chúng ta luôn luôn sáng rõ thì vị [Hộ] Phật sẽ luôn luôn xuất hiện trong tâm của chúng ta.

Phần 3

MỘT SỐ LỜI KẾT THÚC KHÓA TU

Chúng ta đã hoàn thành tốt đẹp khóa tu trì tụng 100 triệu biến minh chú A Di Đà và đã đạt được thành công và thành tựu không thể nghĩ bàn. Các đạo hữu nên tiếp tục thực

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

hành nghi quỹ Phật A Di Đà đều đặn – ít nhất cũng cố trì tụng một trăm biến A-Di-Đà mỗi ngày. Điều quan trọng nhất là khi chúng ta thực hành, chúng ta cần trưởng dưỡng ba loại tín tâm đã được nói ở phần đầu. Trong thế giới này thì điều quan trọng là chúng ta nên có vị Bổn sư gốc, người mà chúng ta có sự tín tâm và sùng mộ to lớn từ trong sâu thẳm trái tim mình; người mà chúng ta thật sự coi như một vị Phật; chúng ta thật sự không có nghi ngờ gì rằng vị Bổn sư đó cũng thực sự là một vị Phật. Đây là điều mà Bổn sư gốc của Thầy là *Khenpo Munsel* và *Chime Dorje* đã nói. Điều này rất quan trọng!

Thầy muốn chia sẻ với các đạo hữu kinh nghiệm mà Thầy có được khi còn trẻ. Hồi đó Thầy được dạy là chúng ta nên xem các vị đạo sư tâm linh và các vị bổn sư thực sự như là đức Phật, và nên tin tưởng vào điều đó. Vào thời điểm đó Thầy nghĩ rằng chắc rằng phải là như vậy nhưng Thầy lại không thật sự xác quyết trong tâm mình là vị đạo sư trong thực tế đúng là một đức Phật. Tuy nhiên bây giờ thì Thầy có thể nói rằng Thầy có một tín tâm vững chắc rằng đạo sư không khác gì với một vị Phật. Làm sao để Thầy có thể có được sự tin tưởng đó? Thầy nghĩ rằng nên chia sẻ với các đạo hữu vì việc này có thể mang lại lợi lạc cho chúng ta.

Năm 1992, tại Tu viện *Gar Monastery* trong đợt tu tập an cư kiết hạ còn gọi là *Yarne* – (đợt tu tập mùa hè khi các chư tăng thực hành trong 45 ngày), Thầy đã có một giấc mơ vào buổi sáng sớm. Trong giấc mơ có một con chim màu sắc sặc sỡ giống như con công đang bay thẳng đến Thầy. Con chim bay đến cửa sổ phòng của Thầy, bay quay trở lại vào bầu trời, rồi lại bay trở lại vào thành cửa sổ. Thầy mở hai lòng bàn tay ra và con chim đậu

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

xuống tay Thầy. Con chim dùng mỏ để rửa sạch gỉ mắt của Thầy, Thầy cảm nhận rất rõ đó là hiện thân của Phật A Di Đà. Vào ngày hôm sau trong buổi sáng, thầy nhận được tin báo là *Khenpo Tenzin Zangpo*, một vị Lạt-ma tôn quý và cao trọng, đã đến khu tu viện phía dưới (*Lower Monastery*) và sẽ ở đó một ngày rồi chuyển lên khu tu viện phía trên (*Upper Monastery*). Thầy đợi Ngài ở ngoài khu ở của Thầy để chờ đón Ngài, đây là lần đầu tiên Thầy và Ngài gặp nhau. Thay bằng việc đầu tiên chào Thầy theo cách truyền thống, *Khenpo Tenzin Zangpo* nói “Tôi đã gặp Ngài trước đây rồi.” Nghĩ rằng việc này thật cát tường, Thầy đáp lại “Tôi cũng đã thấy Ngài.” Sau đó *Khenpo Tenzin Zangpo* giảng về *Nhập Bồ Tát Hạnh (Bodhicharyavatara)* tại khóa tu *Yarne*. Trong tu viện Ngài ngồi trên ghế danh dự và Thầy ngồi đối diện để nghe Ngài giảng, Ngài có một lọn tóc trông giống như lông công của con chim trong giấc mơ của Thầy hôm trước. Thầy nhìn thấy Ngài trở thành con chim trong giấc mơ và sau đó chuyển lại thành hình tướng vị Lạt-ma, vào lúc đó Thầy tin rằng *Khenpo Tenzin Zangpo* chính là hiện thân của Phật A Di Đà, và đã xuất hiện trong giấc mơ của Thầy như là con chim. Thầy có sự tín tâm to lớn với vị Lạt-ma này.

NHỮNG TÂM NGUYỆN CHO VIỆC TIẾP TỤC KHÓA TU TRONG TƯƠNG LAI

Nhiều người đã tham dự vào khóa tu này, hoặc là trực tiếp ở đây hoặc là tham dự từ nhiều nơi khác nhau trên thế giới. Nhiều người đã giúp đỡ dưới nhiều cách khác nhau hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp – họ đã hỗ trợ cho việc thực hành, tích lũy trì tụng minh chú, giúp đỡ tịnh tài, làm tình nguyện viên, hoặc thậm chí chỉ cần bằng cách tùy hỷ với quá trình thực hành đức

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

hạnh này. Tất cả những người tham gia thực hành hoặc đóng góp bằng bất cứ cách gì sẽ có được cùng công đức của việc đã tích lũy một trăm triệu biến minh chú A Di Đà. Cuối cùng sau khi đã tích lũy được công đức này chúng ta cần phải tiến hành hồi hướng trọn vẹn. Chúng ta cần hồi hướng cho tất cả các chúng sinh để họ đạt được trạng thái Giác Ngộ trong tương lai. Khi chúng ta hồi hướng theo cách này, gốc rễ của đức hạnh sẽ trường tồn, nó sẽ không bao giờ cạn kiệt, giống như nhỏ một giọt nước vào đại dương. Nếu chúng ta hồi hướng theo cách này, đức hạnh sẽ tăng trưởng. Hơn nữa Thầy có hy vọng và cầu nguyện, mong ước rằng trong tương lai, không chỉ có lần này, mà trong tương lai, liên tục trong rất nhiều năm và nhiều thế hệ chúng ta sẽ tiếp tục và tiếp tục tham gia vào đợt tu tập hàng năm như thế này và cùng thực hành với nhau.

Khóa tu trì tụng một trăm ngàn biến minh chú A Di Đà này rất quan trọng, và khóa tu trì tụng một trăm ngàn biến Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn do cố đại sư *Drubwang Rinpoche* khởi xướng cũng rất quan trọng. Ngài là người đầu tiên đã việc phổ biến khóa tu như thế này và từ nhiều nơi trên thế giới, chúng ta đã tổ chức các khóa tu khác nhau như khóa tu A Di Đà, khóa tu Quán Thế Âm (*Chenrezig*), hay khóa tu Kim Cang Phổ Ba (*Vajrakilaya*). Việc này cũng đúng theo mong nguyện của cố đại sư *Drubwang Rinpoche*, khóa tu Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn rất quan trọng và đất nước này có công đức to lớn khi tại đây chúng ta thực hành cả hai khóa tu – khóa tu Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn và khóa tu A Di Đà. Điều đó cho thấy đất nước này có công đức rất lớn, và đức hạnh từ khóa tu này sẽ mãi không bao giờ cạn kiệt. Điều này rất quan trọng và Thầy mong rằng chúng ta sẽ luôn hỗ trợ việc này. Đức hạnh mà chúng ta hồi

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

hướng cho tất cả chúng sinh sẽ phá hủy chấp ngã của họ và giúp họ phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu họ phát khởi Bồ Đề Tâm, họ sẽ đạt được hạnh phúc tạm thời của việc tái sinh trên các cõi cao và cuối cùng sẽ đạt được Giác Ngộ.

Nói chung có các tôn giáo khác nhau trên thế giới này nhưng chúng đều là phương pháp để trường dưỡng bình an và hạnh phúc trong tâm thông qua việc trường dưỡng lòng tử tế, tình yêu thương và lòng bi mẫn. Các nhà khoa học trên thế giới cải tiến thế giới bên ngoài, còn các tôn giáo trên thế giới cố gắng đạt được bình an và hạnh phúc trong tâm. Để thành tựu được điều này, chúng ta cần trường dưỡng lòng tử tế, tình yêu thương và lòng bi mẫn. Đây là nguyên nhân cho bình an và hạnh phúc của tất cả các chúng sinh. Chúng ta nên cầu nguyện rằng tất cả các chúng sinh có thể đạt được bình an và hạnh phúc như vậy. Đó nên là lời cầu nguyện của chúng ta! Xin cảm ơn tất cả!



THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

THUYẾT GIẢNG KHÓA TU PHẬT A DI ĐÀ

Phụ lục 1

***Nghi quỹ thực hành Pháp Thiền Quán và
Trì Tụng Phật A Di Đà có tên Nương
dựa Cõi Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc***

PHÁT KHỞI TÂM VỊ THA

ཨ་ཨ་བདག་ལ་སྣང་བར་བྱེད་པའི་དགྲ་གཞོན་པར་བྱེད་པའི་བགོགས། ཐར་པ་དང

DHAG-LA DANG-WAR JYE-PAY DRA/NO-PAR JYE-PAY GEG/
THAR-PA DANG THAM-CHE KHYEN-PAY BAR-DU CHO-PAR

Tất cả chúng sinh – mẹ hiền, nhất là những kẻ thù ghét con, những người gây chướng ngại và hãm hại con, và những người

ཐམས་ཅད་མཆོན་པའི་བར་དུ་གཙོན་པར་བྱེད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གཙོ་བྱས་པའི་མ་ཙམ་མཁའ་

JYE-PA TAM-CHE KYI TSO JYE-PAY/
MA NAM KHA DANG NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHE DEWA
DANG-DEN/

tạo chướng ngại trên con đường đi đến Giải thoát và đạt Trí huệ viên mãn của con; Nguyên cho họ được hạnh phúc,

དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་ལྷན་སྐྱེག་བསྐྱེད་དང་བྲལ།
སྐྱུར་དུ་སློབ་ན་མེད་པ་ཡང་དགའ་བར་རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ།

DHUG-NYAL DREL NYUR-DU LA-NA ME-PA YANG DAG-PAR
DZOG-PAY JYANG-CHUB RINPOCHE THOB-PAR-JYA/

và xa lìa khổ đau. Con sẽ nhanh chóng an trú họ trong trạng thái Phật quả tối thắng và trân quý.

[Tụng 3 biến] ཞེས་ལན་གསུམ།

BỔ ĐỀ TÂM HẠNH NGUYỆN

དེའི་ཆེད་དུ་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ།
DEI CHE-DU SANG MA-GYE KYI BARDU LU-NGAG YI-SUM
GEWA-LA KOL/

**Do đó, cho đến khi đạt được giác ngộ, con nguyện thực hành
thiện hạnh với thân, khẩu và ý của mình.**

མ་ཤིའི་བར་དུ་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགོ་བ་ལ་བཀོལ།
MA-SHEI BARDU LU NGAG YI-SUM GEWA-LA KOL/

**Cho đến ngày lia đời, con nguyện thực hành thiện hạnh với
thân, khẩu và ý của mình.**

འདུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉི་མ་སང་ད་ཅེས་ཀྱི་བར་དུ་ལྷུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
དགོ་བ་ལ་བཀོལ།།
DU DE-RING-NE SUNG-TE NYI-MA SANG DA TSAM-GYI
BARDU LU NGAG YI-SUM GEWA-LA KOL/

**Từ nay cho đến cùng giờ khắc này của ngày mai, con nguyện
thực hành thiện hạnh với thân, khẩu và ý của mình.**

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
SANG-GYAY CHO DANG TSOG KYI CHOG NAM LA/CHANG
CHUB BARDU DAG-NI KYAB-SU CHI/

**Cho đến khi đạt được giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp
và Tăng tối thắng.**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

|བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།
|འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DAG-GI JYIN-SOK GYI PAY SO-NAM KYI/DRO-LA PEN-CHIR
SANG-GYAY DRUB-PAR SHOG/

Với công đức bố thí cùng các thiện hạnh khác, nguyện cho con viên thành Phật quả vì lợi lạc của mọi chúng sinh.

[Tụng 3 biến] ཞེས་ལན་གསུམ།

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་
བའི་རྒྱུད་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

MA NAM-KHA DANG-NYAM-PAY SEM-CHEN TAM-CHAY DE-
WA DANG DE-WAY GYU-DANG DEN-PAR GYUR CHIK/

Nguyện cho tất cả chúng sinh – mẹ hiền, vô lượng như hư không, có được hạnh phúc và nhân hạnh phúc.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG-NGAL DANG DUG-NGAL GYI GYU DANG DRAL-WAR
GYUR CHIK/

DUG-NGAL ME-PAY DE-WA DANG MI DRAL-WAR GYUR CHIK/

Nguyện cho họ được giải thoát khỏi khổ đau và nhân khổ đau. Nguyện cho họ không bao giờ chia lìa hạnh phúc, không nhuộm ưu phiền.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ཉེ་རིང་ཚགས་ལྷང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་བར་གྱུར་ཅིག
NYE-RING CHAK-DANG NYI-DANG DRAL-WAY TANG NYOM-
LA NE-PAR GYU CHIK/

**Nguyện cho họ an trú được trong trạng thái bình đẳng, không
tham luyến hay ghét bỏ.**

[Tụng 3 biến] ཞེས་ལན་གསུམ།

DORJE CHANG WANG

དོ་རྗེ་འཆང་དབང་ཉིལ་ལི་ནུ་འོ་དང་།
མར་མི་དུགས་པོ་ཕག་གྱུ་འཇིག་རྟེན་མགོན།

DORJE CHANG WANG TI LE NA RO DANG/MAR ME DAG
POPAG DRU JIG TEN GON/

**Con khẩn cầu đức Kim Cang Trì vĩ đại, đức Tilopa, đức
Naropa, đức Marpa, đức Milarepa, đức Gampopa, đức
Phagmodrukpa, Pháp vương Jigten Sumgon,**

།བཀའ་བྲིན་གསུམ་ལྡན་ཅུ་བའི་སྐྱ་མའི་ཞབས།
ཅུ་བརྒྱད་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་ཚོས་སྲུང་ལ།
།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་བྱིས་ཚོབས།།

KA DRIN SUM DEN TSA WÜ LAME SHAB/TSA GYUR LA MA
YIDAM CHO SUNG LA/SOL WA DEB SO DAG JU JEN GYI LOB/

**dưới chân thầy Bốn sư, vốn là người vẹn toàn ba hành động
từ ái và tất cả các Đại sư và Đạo sư gốc của dòng truyền thừa,
các vị Bốn tôn và Hộ Pháp. Nguyện cho gia lực diệu kỳ của
chư vị thấm nhuần tâm thức con.**

KHẨN CẦU ĐẠO SU

མ་བཅོས་རང་རིག་ཚས་སྐྱེ་མངོན་དུ་གྱུར།
དམིགས་མེད་བཅེ་ཆེན་འགྲོ་ཁམས་ཡོངས་ལ་བྱབ།

MA CHÖ RANG RIG CHÖ KU NGÖN DU GYUR/MIG ME TSE
CHEN DRO KHAM YONG LA KHYAB

**Thầy đã viên thành Pháp thân Trí huệ mà chẳng dụng công.
Tình thương của thầy quả là vô ngại, quả là bao la, lan tỏa
chan hòa chúng sinh các cõi.**

ཚད་མེད་འཕྲིན་ལས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་བཞིན་འཇུག
ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

TSHE ME THRIN LE DÜL JE KHAM ZHIN JUG/NGE DÖN TEN PE
NYI MAR SÖL WA DEB

**Năng lực giác ngộ của thầy vô lượng, tùy theo thiên hướng
chúng sinh sẽ được chính thầy thuần dưỡng. Con khẩn cầu
thầy, mặt trời của những giáo pháp chân đế, con khẩn cầu thầy.**
*[Tụng 3 hoặc 7 biến những lời gia trì này, do chính đại sư Adeu Rinpoche
đã nói ra.]*

CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA NGẮN

མཇུག་དངོས་སུ་འབུལ་བ་ནི།
ཁ་བཞི་སྟོས་ཚུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲམ། ཁི་རབ་སྐྱིང་བཞི་ཉི་ཟླས་

SA SHI PO CHU JYUG SHING ME TOG TRAM/RI RAB LING SHI
NYI DAY GYEN PA DI/

**Mặt đất được rưới nước tắm hương, rải hoa và trang nghiêm với
núi Tu Di, ngọn núi tối cao, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng.**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས།
།འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་བར་ཤོག།

SANG-GYE SHING LA MIG TE PHUL WA YI/ DRO KUN NAM
DAG SHING DU KYE WAR SHOG/

**Con xin cúng dường như một cõi Phật. Nguyên cho mọi
chúng sinh có được hạnh phúc của các cõi Phật.**

THỈNH CẦU XOAY CHUYỂN PHÁP LUÂN

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། རྫོ་ཡི་བྱེད་བྲག་ཇི་ལྟར་བ།

SEM CHEN NAM GYI SAM PA DANG / LO WEI JI DAG JI TA WA/

**Xin hãy xoay chuyển Pháp luân của đại thừa, tiểu thừa và
trung thừa**

ཆེ་ཆུང་སྤུན་མོང་ཐོག་པ་ཡི། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྐོར་དུ་གསོལ།

CHE CHUNG THUN MONG THIG PA WEI/ CHOE KYI KHOR LO
KOR DU SOL/

phù hợp với trí huệ và căn cơ khác nhau của chúng sinh.





འོད་དཔག་མེད་གྱི་སྐོམ་བསྐྱེད་མེད་ཞེས་ཞུ་བ་བཞུགས་སོ།

Pháp Thiền Quán và Trì Tụng A Di Đà có tên là Nương dựa Cõi Tịnh Độ Tây Phương Cực Lạc

ན་མོ་ཨ་མི་ཏ་ལྷ་ཡ།

Nam mô A Di Đà Phật

སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་རྒྱལ་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གང་གིས། ཞིང་བཀོད་ཐང་སྐྱབས་འགྲུབ་པའི་མདུན་
དུ། མཚོད་པའི་ཡོ་གུང་གང་འཛོམས་བཤམས་ལ།

*Người hành trì pháp tu A Di Đà nên bày biện nhiều phẩm vật cúng dường
trước tấm ảnh của cõi Tịnh độ*

རྒྱབས་ལུལ་གསལ་འདེབས་བ་ནི།

Quán tưởng các Đối tượng Quy y

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྐྱེས་འོད་དཔག་མེད་པ་ལ་འཁོར་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་དཔག་དུ་
མེད་པས་བསྐོར་བ་དངོས་སུ་བཞུགས་པར་གྱུར། བར་བསམ་ལ།

DÙN GYI NAM KHAR LA MA Ö PAG ME PA LA KHOR JANG
CHUB SEM PA PAG DU ME PE KOR WA NGÖ SU ZHUG PAR GYUR

**Trong không gian trước mặt, xuất hiện Đạo sư trong hình tướng
Phật A Di Đà với tập hội thánh chúng bất khả tư nghì của chư vị
Bồ tát chung quanh.**

Hãy quán như vậy

སྐབས་སེམས་འི།

Quy y và phát Bồ đề tâm

ན་མོ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ཙུ་བ་གསུམ། སྐབས་གནས་རྣམས་ལ་སྐབས་སུ་མཆོ།

འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར། བྱང་ཆུབ་མཆོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

ཅེས་ལན་གསུམ་དང་སྐབས་ཡུལ་དེ་དག་གི་བྱང་དུ་ཚོགས་བསགས་ཡན་ལག་བདུན་པ་འབུལ་བ་འི།

NAMO / KÖN CHOG SUM DANG TSA WA SUM / KYAB NE NAM
LA KYAB SU CHI / DRO KÜN SANG GYE LA GÖ CHIR / JANG
CHUB CHOG DU SEM KYE DO

**Nam mô Phật, Pháp, Tăng và Ba Nguồn Gốc [quy y], là nơi chở
che, con xin nương dựa. Để an lập mọi chúng sinh trong Phật quả,
con phát tâm cầu giác ngộ tối thượng**
[tụng ba biến rồi tụng tiếp như sau:]

*Cúng dường Thất chi nguyện Tích lũy Công đức trước các Đối tượng
Quy y:*

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། ཀུན་ནས་

དང་བས་སྐྱུག་འཆོལ་ལོ།

CHOG CHU DÜ SUM ZHUG PA YI / GYAL WA SE CHE THAM
CHE LA / KÜN NE DANG WE CHAG TSHAL LO

**Với lòng chí thành, con xin đánh lễ tất cả chư Phật và chư Bồ tát
mười phương và ba thời!**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

མེ་ཏོག་བདུག་སྒོ་ས་མར་མེ་དྲི། ཞལ་ཟས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་
སྐྱེལ་ནས་འབྲུལ། འཕགས་པའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

ME TOG DUG PÖ MAR ME DRI / ZHAL ZE RÖL MO LA SOG PA /
NGÖ JOR YI KYI TRÜL NE BÜL / PHAG PEI TSHOG KYI ZHE SU SÖL

Con xin cúng dường nhang, đèn, hương, hoa, thực phẩm, nhã nhạc và các phẩm vật khác, hiện bày [trước mặt] hoặc quán tưởng trong tâm. Thánh chúng tối thượng, xin hãy thọ nhận!

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྡ། སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་
དབང་གྱུར་པའི། སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

THOG MA ME NE DA TA'I BAR / MI GE CHU DANG TSHAM ME
NGA / SEM NI NYÖN MONG WANG GYUR PEI / DIG PA THAM
CHE SHAG PAR GYI

Con xin sám hối mọi tội lỗi, mười điều ác, năm trọng tội mà con không ngừng tái phạm, cộng thêm năm độc, từ vô thủy đến nay.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས། རོ་སའི་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས། དུས་གསུམ་དགེ་བ་
ཅི་བསགས་པ། བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།

NYEN THÖ RANG GYAL JANG CHUB SEM / SO SÖ KYE WO LA SOG
PE / DÜ SUM GE WA CHI SAG PA / SÖ NAM LA NI DAG YI RANG

Con hoan hỷ công đức với mọi thiện hạnh tích lũy trong ba thời của chư Thanh văn, Độc giác, Bồ tát, phàm phu và các bậc tương tự.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་། ལྷོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུར། ཆེ་ཆུང་སྐྱབ་མོང་ཐེག་པ་
ཡི། ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG / LO YI JE DRAG JI TA
WAR/ CHE CHUNG THÜN MONG THEG PA YI / CHÖ KYI KHOR
LO KOR DU SÖL

**Xin hãy xoay chuyển bánh xe Pháp của Đại và Tiểu thừa,
cùng giáo pháp chung, theo ước nguyện và căn cơ khác nhau
của chúng sinh.**

འཁོར་བ་རི་སྒྲིབ་མ་སྐྱོར་བར། ལྷོ་རན་མི་འདའ་སྐྱགས་རྗེ་ཡིས། ལྷུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོར་
བྱིང་བ་ཡི། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

KHOR WA JI SI MA TONG BAR / NYA NGEN MI DA THUG JE YI /
DUG NGEL GYA TSHOR JING WA YI / SEM CHEN NAM LA ZIG
SU SÖL

**Cho đến khi luân hồi tuyệt dứt, xin hãy đừng nhập Niết bàn
mà hãy nghĩ đến chúng sinh đang đắm chìm trong bể khổ với
lòng bi mẫn.**

བདག་གི་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས། རིང་པོར་མི་
ཐོགས་འགོ་བ་ཡི། འདྲེན་པའི་དབལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག། ཅེས་སྐུལ་ནས།

DAG GI SÖ NAM CHI SAG PA / THAM CHE JANG CHUB GYUR
GYUR NE / RING POR MI THOG DRO WA YI / DREN PE'I PAL DU
DAG GYUR CHIG

**Nguyện cho mọi công đức mà con đã tích lũy được trở thành
nhân giác ngộ và nguyện cho con có thể sớm cứu độ chúng sinh.**

Hãy cúng dường [lời nguyện] như vậy.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ཚོགས་ཞིང་རྣམས་རང་ལ་བིམ་པས་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་རྒྱུད་ལ་ཚད་མེད་
བཞིའི་སློ་སྤྲེས་པར་གྱུར། བར་བསམ་ལ།

TSHOG ZHING NAM RANG LA THIM PE DAG DANG SEM CHEN
KÜN GYI GYÜ LA TSHE ME ZHI'LO KYE PAR GYUR

**Quán tưởng: Ruộng công đức tan nhập trong con. Như thế,
Tứ Vô lượng tâm đã phát khởi trong giòng tâm thức của con
và mọi chúng sinh khác.**

སེམས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག། སྤྲེས་བསམ་ལ་ཀུན་དང་བྲལ་བར་ཤོག། བདེ་དང་
རྟུག་དུ་མི་འབྲལ་ཞིང་། བཏང་སློམས་ཆེན་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག། ཅེས་བརྗོད་དོ།

SEM CHEN DE DANG DEN GYUR CHIG / DUG NGAL KÜN
DANG DRAL WAR SHOG / DE DANG TAG DU MI DRAL ZHING /
TANG NYOM CHEN POR NE GYUR CHIG

**Nguyện cho mọi chúng sinh có được hạnh phúc. Nguyện cho
mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Nguyện cho mọi chúng
sinh an trú trong trạng thái đại bình đẳng.**

Hãy tụng như vậy.



དངོས་གཞི་ཡི་དམ་བསྐྱེམས་བཞི།

Phản [hành trì] chính yếu: Quán tưởng Bốn tôn

༄༅། ཨ། ལྷ་ར་སྤིད་ལའོར་འདས་ཚོས་ཀུན་རང་བཞིན་སྟོང་། མ་རྟོགས་ལའོར་བར་
འབྲུལ་རྣམས་ཉོན་རེ་མོངས།

A / NANG SI KHOR DE CHÖ KÜN RANG ZHIN TONG / MA TOG
KHOR WAR THRÜL NAM NYON RE MONG

A, sắc tướng và hiện hữu, vạn pháp trong toàn bộ Luân hồi và Niết bàn đều mang bản tánh rỗng rang. Do không nhận thức được điều này, chúng sinh đang tham đắm trong luân hồi phải chịu xiết bao đau khổ!

སྟོང་གསལ་སྤིང་རྗེ་ཟུང་འབྲུག་རྩལ་མདངས་ཞི། རང་རིག་རྗེ་ཡིག་དཀར་ལོ་ཡོངས་གྱུར་ལས།
TONG SAL NYING JE ZUNG JUG TSAL DANG NI / RANG RIG
HRI YIG KAR PO YONG GYUR LE

Sự tỉnh giác của chính con khởi lên thành chủng tự HRI màu trắng – là hóa hiện của sự hợp nhất giữa tánh Không, tánh chiếu sáng và lòng bi mẫn.

པད་ཟླའི་གདན་དུ་རང་ཉིད་སྐྱུན་རས་གཟིགས། ཞལ་གཅིག་སྤྱུག་བཞི་ཐལ་སྐྱུར་པད་སྤེང་
འཛིན།

PE DE'I DEN DU RANG NYI CHEN RE ZIG / ZHAL CHIG CHAG
ZHI THAL JAR PE THRENG DZIN

[Chữ HRI] hóa thành chính con trong hình tướng Quan Âm ngồi trên đài sen và trắng. [Con có] một mặt và bốn tay, hai tay chấp [trước ngực và hai tay còn lại] cầm một đóa sen và một chuỗi tràng.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ཞི་ཞིང་བྱམས་པའི་ཉམས་ཅན་ལོངས་སྤྱི་ཚས། སྐྱེ་སྤང་བསྐྱེའི་ནང་བྱུང་སྐྱིལ་གྱུང་
བཞུགས།

ZHI ZHING JAM PE'I NYAM CHEN LONG KÜ CHE / KU ME
PEME'I NANG NUB KYIL TRUNG ZHUG

**An lạc và với vẻ mặt từ hòa, [con đáp y] của báo thân [Phật].
Trong tư thế kiết già, phần dưới thân con được hoa sen bao bọc.**

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། རྗེ་ཡིག་དམར་པོ་འོད་ཟེར་རབ་འབར་བས།
DÜN GYI NAM KHAR PE DE'I DEN TENG DU / HRI YIG MAR PO
Ö ZER RAB BAR WE

**Trong không gian trước mặt, trên đài sen và trăng, khởi lên chữ
HRI chiếu rực ánh sáng màu đỏ.**

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་མཉེས་པར་བྱས། མཁྱེན་བཙེ་བྱས་མཐུ་བསྐྱུས་ནས་
རྗེ་ལ་བེམ།

CHOG CHÜ SANG GYE JANG SEM NYE PAR JE / KHYEN TSE NÜ
THU DÜ NE HRI LA THIM

**[Ánh sáng phóng tỏa ra] khiến mười phương chư Phật và Bồ tát
hoan hỷ, thu nhiếp trí huệ, tình yêu thương và oai lực của các
ngài. [Sau đó, ánh sáng] tan hòa vào chữ HRI.**

སྐར་ཡང་འོད་ཟེར་རིགས་དུག་གནས་སུ་འཕྲོས། སེམས་ཅན་ལས་སྤང་བདག་འཛིན་
བག་ཚགས་སྤྱངས།

LAR YANG Ö ZER RIG DRUG NE SU THRÖ / SEM CHEN LE
NANG DAG DZIN BAG CHAG JANG

**Ánh sáng lại phóng tỏa đến sáu cõi, tịnh hóa nhãn nghiệp, sự
chấp ngã và các tập khí của chúng sinh.**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

འོད་ཟེར་ཚུར་འདུས་ཏུ་ཡིག་གནས་འགྲུར་བ། འགོ་བའི་སྐྱབས་མཚོག་སངས་རྒྱས་འོད་
དབག་མེད།

Ö ZER TSHUR DÜ HRI YIG NE GYUR WA / DRO WE'I KYAB
CHOG SANG GYE Ö PAG ME

**Ánh sáng thu lại về và chữ HRI hóa thành đấng thủ hộ tối
thượng của chúng sinh, là đức Phật A Di Đà.**

དམར་གསལ་བསྐྱར་གའི་ལྷན་པོ་ལྟར། ཞལ་གཅིག་སྤྱད་གཉིས་མཉམ་གཞག་ལུང་
བཟེད་འཛིན། ཚེས་གོས་རྣམ་གསུམ་གསོལ་ཞིང་སྦྱིལ་གྲུང་བཞུགས།

MAR SAL PEMA RA GE'I HLÜN PO TAR / ZHAL CHIG CHAG NYI
NYAM ZHAG HLUNG ZE DZIN / CHÖ GÖ NAM SUM SÖL
ZHING KYIL TRUNG ZHUG

**Sắc thân ngài sáng đỏ như núi hồng ngọc, với một mặt và hai
tay kết ấn thiên định và cầm bình bát. Ngài đáp ba Pháp y và
ngồi trong tư thế kiết già.**

ཐུག་ཇེ་འི་ཚེན་གྱི་ལ་འགོ་ལ་རྟག་ཏུ་གཟིགས། སངས་རྒྱས་རྒྱན་གྱི་བདག་ཉིད་ཚེན་པོར་
གསལ།

THUG JE'I CHEN GYI DRO LA TAG TU ZIG / SANG GYE KÜN GYI
DAG NYI CHEN POR SAL

**Không ngừng dõi nhìn chúng sinh với cặp mắt từ bi, ngài là
hiện thân vĩ đại của tất cả chư Phật.**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

དེ་ཡི་གཡས་སུ་འཕགས་མཚོག་སྐྱེན་རས་གཟིགས། ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་གཡོན་པས་

བད་དཀར་འཛིན། དཀར་པོ་རིན་ཚེན་རྒྱན་ཅན་བཞེངས་སྟབས་བཞུགས།

DE YI YE SU PHAG CHOG CHEN RE ZIG / ZHAL CHIG CHAG NYI
YÖN PE PE KAR DZIN / KAR PÖ RIN CHEN GYEN CHEN ZHENG
TAB ZHUG

Bên phía phải của ngài là Bồ tát Quan Âm, với một mặt và hai tay, [tay trái] cầm đóa sen trắng. Ngài đứng thẳng với sắc thân trắng và đeo trang sức ngọc quý.

གཙོ་བོའི་གཡོན་དུ་རྒྱལ་སྤྱས་མཐུ་ཚེན་ཐོབ། ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་གཡོན་པས་

འཛིན། ལྗོན་པོ་རིན་ཚེན་རྒྱན་ཅན་བཞེངས་སྟབས་བཞུགས།

TSO WÖ YÖN DU GYAL SE THU CHEN THOB / ZHAL CHIG
CHAG NYI YÖN PE DOR JE DZIN / NGÖN PO RIN CHEN GYEN
CHEN ZHENG TAB ZHUG

Bên phía trái của ngài là Bồ tát Kim Cang Thủ, với một mặt và hai tay, [tay trái] cầm chùy kim cương. Ngài đứng thẳng với sắc thân xanh dương và đeo trang sức ngọc quý.

འཕོར་དུ་བྱང་སེམས་དགེ་འདུན་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར། གཙོ་བོའི་གནས་གསུམ་འབྲུ་

གསུམ་མཚན་བ་ལས།

KHOR DU JANG SEM GEN DÜN TSHOG KYI KOR / TSO WÖ NE
SUM DRU SUM TSHEN PA LE

Chung quanh ba vị là thánh chúng chư Bồ tát. Ở ba điểm trên thân Phật A Di Đà có ba chúng tự.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་ཕྱོགས་བཅུ་དང་། ཟུང་པར་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་
འཕྲོས།

Ö ZER KAR MAR THING SUM CHOG CHU DANG / KHYE PAR
DE WA CHEN GYI ZHING DU THRÖ

**Từ [các chủng tự], ánh sáng trắng, đỏ và xanh dương phóng
tỏa tận mười phương, đặc biệt đến cõi Tịnh độ Cực lạc.**

སྣང་མཐའ་འཁོར་བཅས་ཕྱགས་དམ་རྒྱུད་བསྐྱུལ་ཏེ། རྣམ་ཅིག་ཉིད་ལ་གནས་འདིར་སྦྱོན་
དངས་གྱུར། སྣོས་སྟེག་རོལ་མོའི་སྐྱ་དང་བཅས།

NANG THA KHOR CHE THUG DAM GYÜ KÜL TE / KE CHIG NYI
LA NE DIR CHEN DRANG GYUR

**Khẩn cầu tâm nguyện của Phật A Di Đà và thánh chúng, [các
ngài] sau đó đã tức thời xuất hiện tại nơi đây.**

Đốt nhang và tấu nhạc.

ཧྲི། རང་རིག་ཀ་དག་བདེ་ཆེན་ཞིང་ཁམས་ནས། རང་ག་དངས་ལྷན་གྱུ་བ་སྣང་མཐའ་
འཁོར་དང་བཅས།

HUNG / RANG RIG KA DAG DE CHEN ZHING KHAM NE /
RANG DANG HLÜN DRUB NANG THA KHOR DANG CHE

**Hum, trong cõi đại hỷ lạc của sự tỉnh giác thanh tịnh nguyên
sơ của con, [an trụ] Phật A Di Đà và thánh chúng như ánh
sáng rực rỡ bên trong, hiện hữu tự nhiên.**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

གདོད་ནས་དམ་ཚིག་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་ཀྱང་། བཙེ་ཚེན་སྤྱགས་རྗེའི་གྲོང་ནས་གཟུགས་
གྱི་སྐྱུར། མོས་པའི་སློང་མཚམས་པར་རྣམ་ཐོལ་ཏེ།

DÖ NE DAM TSHIG YE SHE YER ME KYANG / TSE CHEN THUG
JE'I LONG NE ZUG KYI KUR / MÖ PE'I LO DANG TSHAM PAR
NAM RÖL TE

**Từ khởi thủy, mật nguyện và sự tỉnh giác vô tận của ngài là
một, tuy nhiên, thân tướng ngài hóa hiện từ lòng bi mẫn và
tình yêu thương rộng khắp tùy theo căn cơ [của chúng sinh].**

སྤྱགས་དམ་དབང་གིས་གནས་འདིར་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། ལྷ་ཚོགས་པརྩ་སློབ་པའི་གདན་
སྟོང་དུ། དམ་ཚིག་དགྱིལ་འཁོར་འདི་དང་གཉིས་མེད་བལྟགས།

THUG DAM WANG GI NE DIR SHEG NE KYANG / NA TSHOG
PEMA DA WE'I DEN TENG DU / DAM TSHIG KYIL KHOR DI
DANG NYI ME ZHUG

**Thôi thúc bởi tâm nguyện, kính thỉnh ngài về ngự nơi đây,
trên đài trắng sen nhiều màu sắc, bất khả phân với mạn đà la
mật nguyện này.**

ཨོཾ་མི་དྭཱ་ཤ་ས་པ་རི་ཤ་ར་བཙེ་ས་མ་ཡ་ཇ། རྩྱུ་བོ་ཉོ། ས་མ་ཡ་ཉཱཱ་ལྷན།

OM A MI DHE WA SA PA RI WA RA VAJRA SA MA YA DZA /
DZA HŪM BAM HO / SA MA YA TISTHA HLAN

ཞེས་གསོལ་བས་བདེ་བ་ཅན་ནས་འོད་དཔག་མེད་གཙོ་འཁོར་དངོས་སུ་བྱོན་ནས་རང་སྐྱོམས་པའི་དམ་ཚིག་པ་
དང་ཁུ་ལ་ཁུ་བཞག་ལྟར་ཐིམ་པས་གཉིས་སུ་མེད་པར་བསམ།

*Khán cầu như vậy và quán rằng Phật A Di Đà và thánh chúng đã thực sự xuất
hiện từ cõi Tịnh độ Cực lạc, và hợp nhất, như nước đổ vào nước, với con, [trong
hình tướng của] đức Bốn tôn mật nguyện đã được con quán tưởng.*

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

མཚོན་པ་བྱིན་རླབས་ནི།

Gia trì phẩm vật cúng dường:

རི་ཡི་འཛི། ཚོ་ཨུ་རྗེ། ལན་གསུམ།

RAM YAM KHAM / OM Ā HŪM

[Tụng]ba biến.

ཚོ་སྐྱོད་བེད་སུ་ར་སུ་ར་སུ་ར་སུ་ར་ཨ་བ་རྟེ་བྱེ་སྣ་རྣ། ཚོ་བཟོ་སྣ་ར་ཏ་འཛི།

ཅེས་ལན་གསུམ་གྱིས་བྱིན་རླབས་ལ།

OM SARVA VI PU RA PU RA SU RA SU RA A WAR TE BHYE SVĀ
HĀ / OM VAJRA SPHA RA NA KHAM

[Tụng]ba biến để gia trì phẩm vật cúng dường.

རང་ཉིད་གྲུགས་རྗེ་ཚེན་པོར་གསལ་ལ་བའི་གྲུགས་ཀ་ནས་མཚོན་པའི་ལྷ་མོ་དབག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱོས་ནས། དེ་དག་གི་
ལག་ན་ཉེར་སྦྱོད་བདུན་དང་འདོད་ཡོན་ལྷ་བཀྲ་ཤིས་རྣམས་ཏུ་གསལ་སོགས་མཚོན་རྗེས་དབག་ཏུ་མེད་ཐོགས་ཤིང་
མཚོན་རྗེས་རེ་རེ་ལས་ཀྱང་འདོད་དགའི་སྦྱིན་སྲུང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་སྐྱོས་ནས་མཚོན་པར་བསམ་ལ།

*Quán tưởng cúng dường: Từ tim con, được quán [trong hình tướng của]
đấng Đại bi, thánh chúng bất khả tư nghì gồm các vị thiên nữ cúng dường
hiện ra, tay cầm các phẩm vật cúng dường bất khả tư nghì như bảy thứ cúng
dường, hỷ lạc năm căn, phẩm vật cát tường, biểu tượng, vân vân; và từ từng
phẩm vật cúng dường đó, xuất hiện những đám mây [cúng dường] bất khả
tư nghì của tất cả những gì được ưa thích.*



ལྷོ། ཡན་ལག་བརྒྱུད་དང་ལྷན་པའི་མཚོན་ཡོན་འདི། སྦྱིན་པའི་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་ཞལ་

དུ་འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་འབྱོར་བ་ལྷན་གསུམ་ཚོགས་གྱུར་ཅིག།

HRI / YEN LAG GYE DANG DEN PE'I CHÖ YÖN DI / JIN PE'I
RANG ZHIN GYAL WE'I ZHAL DU BÜL / DRO KÜN JOR PA
PHÜN SUM TSHOG GYUR CHIG

HRI, con xin dâng nước cúng, với tám đặc tính mang tánh chất của bố thí, lên miệng của các đấng Chiến thắng. Nguyện cho sự thuận duyên toàn hảo đến với mọi chúng sinh!

དུངས་བསེལ་སྟོག་མེད་ཡིད་འོང་ཞབས་བསེལ་འདི། ཚུལ་བྲིམ་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་

ཞབས་དུ་འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་སྲིད་པའི་གདུང་བ་བཅིལ་གྱུར་ཅིག།

DANG SIL NYOG ME YI 'ONG ZHAB SIL DI / TSÜL THRIM RANG
ZHIN GYAL WE'I ZHAB DU BÜL / DRO KÜN SI PE'I DUNG WA CHIL
GYUR CHIG

Con xin dâng nước trong mát và thanh khiết với bản chất của giới hạnh này đến đôi chân của các đấng Chiến thắng. Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi sự khốn cùng trong cuộc sống!

ལྷ་རྩལ་མེ་དོག་སྣ་ཚོགས་མངོས་བ་འདི། བཟོད་པའི་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་སྦྱིན་ལ་

འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྷན་ཤོག།

HLA DZE ME TOG NA TSO G DZE PA DI / ZÖ PE'I RANG ZHIN
GYAL WE'I CHEN LA BÜL / DRO KÜN THO RI YÖN TEN DÜN
DEN SHOG

Con xin dâng nhiều loại hoa thiên thể xinh đẹp, có tánh chất của nhãn nhục, lên đôi mắt của các đấng Chiến thắng. Nguyện cho mọi chúng sinh có được bảy đặc tính của các cõi giới cao!

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ལྷན་སྐྱེས་སྐྱུར་བྱུང་བྱི་མཚོག་བདུག་སྒོམ་འདི། བརྩོན་འགྲུས་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་ཤངས་ལ་
འབུལ། འགྲོ་ཀུན་སྲིད་པའི་འཆིང་ལས་གྲོལ་བར་ཤོག།

HLEN KYE JAR JUNG DRI CHOG DUG PÖ DI / TSÖN DRÜ RANG
ZHIN GYAL WE'I SHANG LA BÜL / DRO KÜN SI PE'I CHING LE
DRÖL WAR SHOG

Con xin dâng mùi hương pha trộn tự nhiên thơm ngát, ngọt ngào, có tánh chất của tinh tấn, lên mũi của các đấng Chiến thắng.

Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi xiềng xích luân hồi!

གསལ་ཞིང་སྣང་བའི་རིན་ཆེན་སྒོམ་མེ་འདི། བསམ་གཏན་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་སྤྲུགས་ལ་
འབུལ། འགྲོ་ཀུན་འཇུག་སྒོ་སྒོར་སྐྱབ་སེལ་བར་ཤོག།

SAL ZHING NANG WE'I RIN CHEN DRÖN ME DI / SAM TEN
RANG ZHIN GYAL WE'I THUG LA BÜL / DRO KÜN THRÜL LO
MONG MÜN SEL WAR SHOG

Con xin dâng ngọn đèn sáng chói rực rỡ, có tánh chất của thiên định, lên trái tim của các đấng Chiến thắng. Nguyện cho mọi chúng sinh xua tan được bóng tối chập chùng của vọng tâm.

གུར་གུམ་ལ་སོགས་རང་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་ཆབ། ཤེས་རབ་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་ལ་འབུལ།
འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཚོས་ཉིད་རྫོགས་པར་ཤོག།

GUR GUM LA SOG NGE DEN MEN GYI CHAB / SHE RAB RANG
ZHIN GYAL WE'I KU LA BÜL / DRO WA KÜN GYI CHÖ NYI TOG
PAR SHOG

Con xin dâng thảo dược linh đan thơm tho, hồng hoa, và các phẩm vật khác, có tánh chất của trí huệ siêu việt¹, lên thân tướng của các đấng Chiến thắng. Nguyện cho mọi chúng sinh chứng ngộ được chân tánh nội tại² của tất cả các hiện tượng!

¹ *Tiếng Phạn là jñāna, thường được dịch là Trí huệ.*
² *Tiếng Phạn là Dharmata.*

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

རོ་བརྒྱ་བརྩུད་དང་ལྷན་པའི་ཞལ་ཟས་འདི། ཐབས་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱལ་བའི་ལྷགས་ལ་
འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་ཉིང་འཛིན་ཟས་གྱིས་འཚོ་བར་ཤོག།

RO GYA CHÜ DANG DEN PEI ZHAL ZE DI / THAB KYI RANG
ZHIN GYAL WEI JAG LA BÜL / DRO KÜN TING DZIN ZE KYI
TSO WAR SHOG

**Con xin dâng thực phẩm có trăm vị tinh túy, có tánh chất của
phương tiện, lên lưõi của các đấng Chiến thắng. Nguyên cho
mọi chúng sinh an trụ được nhờ thực phẩm của Chánh định!**

འབྲུད་བརྩུད་དགྲོལ་སོགས་སྣན་འཛེབས་རོལ་མོའི་ཚོགས། ལྷོབས་གྱི་རང་བཞིན་རྒྱལ་
བའི་སྣན་ལ་འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྷན་པར་ཤོག།

BÜ DUNG TRÖL SOG NYEN JEB RÖL MÖ TSOG / TOB KYI RANG
ZHIN GYAL WEI NYEN LA BÜL / DRO KÜN JANG CHUB SEM
DANG DEN PAR SHOG

**Con xin dâng tiếng nhạc hài hòa, như loa xà cừ, trống và
chuông, có tánh chất của oai lực dũng mãnh, lên đôi tai của
các đấng Chiến thắng. Nguyên cho mọi chúng sinh có được
tâm giác ngộ!**

དབང་བོ་ཚིམ་བྱེད་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷ། ལྷོན་ལམ་རང་བཞིན་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་
འབྲུལ། འགྲོ་ཀུན་ཟག་མེད་བདེ་བས་རོམ་པར་ཤོག།

WANG PO TSIM JE DÖ PEI YÖN TEN NGA / MÖN LAM RANG ZHIN
GYAL WA NAM LA BÜL / DRO KÜN ZAG ME DE WE NGOM PAR SHOG

**Con xin dâng năm phẩm vật được ưa thích, vốn sẽ làm vui
ngũ căn, có tánh chất của khẩn nguyện, lên các đấng Chiến
thắng. Nguyên cho mọi chúng sinh đều hài lòng với niềm hỷ
lạc thanh tịnh!**

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

བགྲ་ཤིས་རྟགས་དང་རྫས་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ། ཡེ་ཤེས་རང་བཞིན་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་
འབུལ། འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་ཐོབ་པར་ཤོག།

TRA SHI TAG DANG DZE GYE LA SOG PA / YE SHE RANG ZHIN
GYAL WA NAM LA BÜL / DRO KÜN SANG GYE YÖN TEN THOB
PAR SHOG

**Con xin dâng tám biểu tượng cát tường, phẩm vật và các thứ
trương tợ, có tánh chất của trí huệ nguyên thủy³, lên các đấng
Chiến thắng. Nguyện cho mọi chúng sinh đạt được các phẩm
tính của quả vị Phật!**

ཨོ་སྐབ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་ལུ་བྲ་སྣ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨྲ་ཏྲི། ཅེས་མཚོན་དོ།

OM SARVA PŪ DZA ME GHA SA MU DRA SPHA RA NA SA MA
YE Ā HŪM

Hãy khẩn nguyện như vậy

མརྒྱལ་འབུལ་བ་ནི།

Cúng dường Mạn đà la:

སྣོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་རབ་འབྱམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། བདག་དུ་བཟུང་དང་མ་བཟུང་
དངོས་པོ་དང་། བདག་ལུས་ལོངས་སྤོད་བདོག་པ་ཅི་མཆིས་པ།

TONG SUM JIG TEN RAB JAM THAM CHE KYI / DAG DU ZUNG
DANG MA ZUNG NGÖ PO DANG / DAG LÜ LONG CHÖ DOG PA
CHI CHI PA

**[Tất cả] những gì con sở hữu hoặc không sở hữu trong toàn bộ
tam thiên đại thiên thể giới, thân thể con, các niềm vui và toàn
bộ tài sản,**

³ Tiếng Phạn là *jñāna*, có nghĩa là ‘Sự tỉnh giác vô tận/nguyên thủy’

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ལྷོས་མེད་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་འབྲུལ་བ་ཡིས། འགོ་ཀུན་བདག་འཛིན་རབ་ཞི་བྱང་སེམས་ལྷན། རྣམ་
དག་ཞིང་དུ་ཐོག་མེད་སྐྱེ་བར་ཤོག།

TÖ ME DE CHEN ZHING DU BÜL WA YI / DRO KÜN DAG DZIN
RAB ZHI JANG SEM DEN / NAM DAG ZHING DU THOG ME KYE
WAR SHOG

**con đều cúng dường, mà không giữ lại gì, cho cõi Tịnh độ
Cực lạc. Nguyên cho sự chấp thủ của chúng sinh nhờ đó mà
được đối trị và như thế, nguyện cho họ được an lập trong tâm
giác ngộ, và nguyện cho họ được tái sinh vào cõi tịnh độ mà
không gặp trở ngại nào.**

ཨོ་རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལྷ་མེ་མྱ་ལྷ་ལྷ།

OM RATNA MANDALA PŪ DZA ME GHA Ā HŪM

སྐྱིང་པའི་ཡན་ལག་བདུན་བཞི།

Thất chi nguyện Tinh yếu⁴

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་རྟོགས་པས་དོན་བྱུག་འཚལ། རིག་སྟོང་འཛིན་མེད་སྣང་བྲིད་
མཚོད་བར་འབྲུལ། གཉིས་འཛིན་འབྲུལ་སྣང་ཚོས་ཉིད་སྐྱོང་དུ་བཤགས།

RANG SEM SANG GYE TOG PE DÖN CHAG TSAL / RIG TONG
DZIN ME NANG SI CHÖ PAR BÜL / NYI DZIN THRÜL NANG
CHÖ NYI LONG DU SHAG

**Nhận thức rằng tâm thức con là Phật, con xin đánh lễ [trên
phương diện] tối hậu. [An trụ] trong sự tỉnh giác rỗng rang,
không bám chấp, mọi thứ khởi hiện và tồn tại đều được cúng
dường. Vọng niệm bám chấp nhị nguyện được phát lộ sám
hối trong pháp giới của tự tánh nội tại của vạn pháp.**

⁴ “Tinh yếu” chỉ sự cúng dường tối hậu, đối nghĩa với ‘Bên ngoài’

སྐྱུ་གསུམ་ལྷུན་གྱི་རྫོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། སུགས་རྗེ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོད།
KU SUM HLÜN GYI DZOG LA JE YI RANG / THUG JE GYÜN CHE
ME PE'I CHÖ KHOR

Con hoan hỷ⁵ trong trạng thái thành tựu tam thân mà không cần dụng công. Bánh xe Pháp của lòng bi mẫn không gián đoạn xoay chuyển [tự nhiên].

འཁོར་འདས་ཀྱང་བྱེད་པར་བཞིན་ཚོས་སྐྱུར་བཞུགས། འཁོར་གསུམ་དམིགས་མེད་བྱེད་
བརྒྱལ་ཆེན་པོར་བསྐྱོད།

KHOR DE KÜN KHYAB RANG ZHIN CHÖ KUR ZHUG / KHOR
SUM MIG ME KHYAB DAL CHEN POR NGO

Luân hồi và Niết bàn hiện hữu như Pháp thân tự nhiên ở khắp nơi. Trong [trạng thái] dung thông vô ngại, chẳng chấp trước vào tam giới, con xin hồi hướng.

བསྐྱོད་པ་བྱ་བ་ནི།

Tán tụng

སྣང་སྲིད་ཐམས་ཅད་ལྟ་དང་ཞིང་ཁམས་རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་གྱི་རོལ་བ་རུང་ཤེས་ཤིང་ངེས་ཤེས་སྐྱེས་པ་ནི་དོན་གྱི་
ལུག་གམ་བསྐྱོད་པ་ཡིན་ལ། སུན་མོང་བརྩ་ཙམ་དུ་ལྟ་རྣམས་གྱི་མཁའ་བརྗེ་རྣམས་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་འདུན་ཤིང་
གྲུས་པས་འདུད་བ་ནི།

Nhận thức và xác quyết rằng mọi thứ khởi hiện và hiện hữu đều là Bản tôn và cõi Tịnh độ, sự tự hiển lộ của tính giác nguyên thủy, chính là sự đánh lễ và xưng tán thực sự. Sự đánh lễ như một hình thức giản đơn, thông thường, để hồi tưởng và tôn vinh các phẩm tính của trí huệ, của tình yêu thương cùng oai lực của Bản tôn, [được thể hiện] như sau:

⁵ Theo Lama Thubten Nyima, khi an trú trong trạng thái thành tựu Tam thân không dụng công thì sự hoan hỷ tự nhiên phát khởi

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

ཧྲི། བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོད། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་བྱུགས་རྗེས་
གཟིགས།

HRI / DE CHEN ZHING DU CHÖ KYI KHOR LO KOR / SEM CHEN
NAM LA TAG TU THUG JE ZIG

**HRI, quay bánh xe pháp trong cõi Tịnh độ Cực lạc, ngài
không ngừng dõi nhìn chúng sinh với lòng bi mẫn.**

དམ་བཅའ་ཞལ་བཞེས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་པའི། ལྷང་མཐའ་མཉམ་བཞག་མཛད་ལ་
བྱུག་འཚལ་བསྟོད།

DAM CHA ZHAL ZHE DRO WE'I DÖN DZE PE'I / NANG THA
NYAM ZHAG DZE LA CHAG TSAL TÖ

**Con xin đánh lễ và xưng tán Phật A Di Đà, đang an trú trong
đại định và thôi thúc bởi lòng nguyện cứu giúp mọi chúng
sinh!**

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དང་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་ལ་སོགས། ལྷུ་ལ་སྲས་བྱང་སེམས་དག་བཅོམ་
འཕགས་པའི་ཚོགས།

CHEN RE ZIG DANG THU CHEN THOB LA SOG / GYAL SE JANG
SEM DRA CHOM PHAG PE'I TSOG

**Đối trước đức Quan Âm, Kim Cang Thủ, chư Bồ tát khác, tập
hội A La hán tôn quý,**

བདེ་ཚེན་ཞིང་དུ་བཞུགས་པའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྲུས་བས་བྱལ།
འཚལ་བསྟོད། ཅེས་བསྟོད།

DE CHEN DU ZHUG PE'I HLA TSO G LA / LÜ NGAG YI SUM GÜ
PE CHAG TSAL TÖ

**và thánh chúng đang an trú trong cõi Tịnh độ Cực lạc, con xin
thành kính đánh lễ và xướng tán với thân, khẩu và ý.**

Hãy tán dương như vậy

བརྒྱས་དམིགས་ནི།

Quán tưởng tụng chú

རང་ཉིད་འཛིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་ལྷུགས་ཀ་རུ། ལྷ་སྟེང་རྗེ་མཐར་ཡིག་བྱུག་གཡས་སུ་བསྐོར།
RANG NYI JIG TEN WANG CHUG THUG KA RU / DA TENG HRI
THAR YIG DRUG YE SU KOR

**Trong tim con, với hình tướng Quan Âm, trên đĩa mặt trăng là
chữ HRI, được bao bọc bởi sáu chủng tự minh chú xoay theo
chiều kim đồng hồ.**

དེ་ཡི་འོད་ལས་སྐྱེས་སྟེང་དཀར་པོ་སྟོོས། ལྷུགས་ཀ་ནས་ཐོན་མདུན་བསྐྱེད་ལྷུགས་ཀར་
ཐིམ། ལྷུ་གསུང་ལྷུགས་ཀྱི་ལྷུགས་རྗེའི་ལྷུགས་དམ་བསྐྱེད།

DE YI Ö LE NGAG THRENG KAR PO TRÖ / THUG KA NE THÖN
DÜN KYE THUG KAR THIM / KU SUNG THUG KYI THUG JE'I
THUG DAM KÜL

**Từ đó phát ra ánh sáng và chuỗi minh chú màu trắng phóng
ra khỏi tim con, rồi tan hòa trong tim Bản tôn A Di Đà đang
quán trước mặt⁶. Tâm nguyện từ bi về Thân, Khẩu, Ý của Phật
A Di Đà được thỉnh cầu.**

⁶ Bản tôn đang quán tưởng trước mặt là đức Phật A Di Đà.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

སྣང་མཐའི་སྤྱགས་ཀའི་རྗེ་མཐར་སྤྱགས་སྤྱིང་ལས། འོད་ཟེར་དམར་པོའི་སྤྱགས་སྤྱིང་ཞལ་
ནས་ཐོན། རང་གི་ཞལ་ལྷགས་བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།

NANG THA'I THUG KE'I HRI THAR NGAG THRENG LE / Ö ZER
MAR PÖ NGAG THRENG ZHAL NE THÖN / RANG GI ZHAL
ZHUG JIN LAB NGÖ DRUB THOB

**Từ chuỗi minh chú bao quanh chữ HRI nơi tim Phật A Di Đà,
một chuỗi minh chú bằng ánh sáng màu đỏ phóng ra từ
miệng Ngài vào miệng con và con đón nhận sự gia trì và
thành tựu.**

དེ་ལྟར་རྒྱུན་མི་ཚད་དུ་ལའོར་བ་ཡི། སྤྱགས་ལས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་སྣ་ཚོགས་འབྲོས།
DE TAR GYÜN MI CHE DU KHOR WA YI / NGAG LE Ö ZER KHA
DOG NA TSOG THRÖ

**Cứ như vậy, các chuỗi minh chú liên tục xoay chuyển qua lại
giữa con và đức Phật A Di Đà. Ánh sáng nhiều màu sắc phát
ra từ chuỗi minh chú đang xoay vòng,**

ཐོས་གསལ་བཅུདེ་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་མཉེས་བར་བྱས། །མམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཀུན་
གྱི་སློབ་གསུམ་སྦྱངས། ལྷོད་བཅུད་རྣམ་དག་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་གྱུར།

CHOG CHÜ SANG GYE JANG SEM NYE PAR JE / KHAM SUM
SEM CHEN KÜN GYI DRIB SUM JANG / NÖ CHÜ NAM DAG DE
CHEN ZHING DU GYUR

**làm cho mười phương chư Phật và Bồ tát hoan hỷ, tịnh hóa ba
loại vô minh của mọi chúng sinh trong ba cõi; vũ trụ cùng
chúng sinh biến thành cõi Tịnh độ Cực lạc.**

བར་བསམ་ལ། ཨོཾ་ཨ་མི་ནེ་ཨ་མྲི། ཅེས་བསྐྱེད།

Hãy quán như vậy và tụng: OM A MI DHE WA HRĪ

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

རྣམས་སུ་བསྐྱོམས་མེད་ཡེང་མེད་སྐྱེད་ས། བྱར་མེད་ལྗོ་འདས་ངང་ནས་བཟུ།

Đôi lúc duy trì trạng thái phi thiên định và không phóng tâm rời tụng một cách không dụng công, siêu vượt trí tuệ:

ཧྲཱི། རང་རིག་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་སྒྲ། བཟུང་འཛིན་བྲལ་བའི་སེམས་ལ་སྣོན། སྣང་བ་
མཐའ་ཡས་འོག་ན་མེད། རང་རིག་ཚོས་སྒྲོང་མཚར་ཆེ།

HUNG / RANG RIG NANG WA THA YE KU / ZUNG DZIN DRAL
WE'I SEM LA TÖ / NANG WA THA YE LOG NA ME / RANG RIG
CHÖ KU NGO TSAR CHE

HUM, tỉnh giác nội tại là sắc tướng Phật A Di Đà. Hãy nhìn vào chính tâm không bám chấp nhị nguyên! Chẳng Phật A Di Đà nào khác [ngoài tâm không bám chấp ấy]; Pháp thân của tỉnh giác nội tại là bất khả tư nghì.

ཨོཾ་ཨ་མི་དྷེ་ཨ་ཧྲཱི། ཅེས་གང་འགྲུབ་བརླུས་མཐའ།

OM A MI DHE WA HRĪ

Tụng câu chú này nhiều lần theo ước nguyện và cuối cùng, [hãy tụng]:

ཧྲཱི། བཅོམ་ལྡན་མགོན་པོ་སངས་རྒྱས་འོད་དབག་མེད། བརྩེ་ཆེན་རྒྱལ་སྐུ་བྱང་སེམས་
འཕགས་བའི་ཚོགས། ཉོན་མོངས་འགྲོ་ལ་བྱུགས་རྗེའི་རབ་དགོངས་ལ། བདག་སོགས་
བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་འདྲེན་དུ་གསོལ།

HUNG / CHOM DEN GÖN PO SANG GYE Ö PAG ME / TSE CHEN
GYAL SE JANG SEM PHAG PE'I TSOG / NYÖN MONG DRO LA
THUG JE'I RAB GONG LA / DAG SOG DE CHEN ZHING DU DREN
DU SÖL

HUM, đấng chiến thắng siêu việt, đấng thủ hộ, Phật A Di Đà và thánh chúng chư vị Bồ tát tôn quý và từ ái, hãy đôi nhìn chúng con, những kẻ đau khổ, một cách từ bi và dẫn dắt chúng con về cõi Tịnh độ Cực lạc.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

སློབ་གྱི་སྤྱལ་ས་བསྐྱེད་དམ་བཅའ་ཇི་བཞིན་དུ། སྤྱལ་ས་དམ་མ་གཡེལ་སྤྱལ་རྗེས་དབང་གི་
ལྷ། ལས་ངན་མཐའ་ཟད་ལོངས་བཞེད་སྤྱུག་ནས། ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འབྲེན་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

NGÖN GYI THUG KYE DAM CHA JI ZHIN DU / THUG DAM MA
YEL THUG JE WANG GI HLA / LE NGEN THA ZE KHOR WA DONG
TRUG NE / DA TA NYI DU DREN PAR DZE DU SÖL

Nương vào giới nguyện Bồ tát trước đây, không dao động [hay xa rời] mới liên kết thiêng liêng, hồi Bồn tôn với lòng đại bi, xin hãy tiêu trừ mọi ác nghiệp và làm cho đáy thẳm luân hồi được rộng sạch. Ngay lúc này đây, xin hãy là người dẫn dắt chúng con!

དེ་ལྟར་གདུང་སྤྱལ་ས་བྲག་པོས་བརྒྱན་བསྐྱེད་བས། སྤྲུང་མཐའི་སྤྱལ་ས་ལས་སྤྱལ་ས་རྗེས་
འོད་དམར་འཕྲོས། བདག་སོགས་འགྲོ་བའི་སྣོད་ཁར་གྱིམ་པའི་མོད།

DE TAR DUNG SHUG DRAG PÖ GYÜ KÜL WE / NANG THA'I
THUG LE THUG JE'I Ö MAR THRÖ / DAG SOG DRO WE'I NYING
KHAR THIM PE'I MÖ

Vì con đã cung thỉnh bậc giác ngộ với lòng chí thành như vậy, các luồng ánh sáng màu đỏ của lòng bi mẫn phóng ra từ tim của đức Phật A Di Đà, rồi tan hòa vào trong tim con và tim của tất cả chúng sinh.

བདག་འཛིན་ལོག་རྟོག་འབྲུལ་པ་རང་སར་ཞིག། བདག་མེད་ཚོས་སྐྱེའི་དགོངས་པ་མངོན་གྱུར་
བསམ། གསལ་ལྟོང་འཛིན་མེད་སྣོས་བྲལ་ངང་དུ་བཞག། ཅུས་ཅིག་ནས་སུ་མཉམ་པར་བཞག།

DAG DZIN LOG TOG THRÜL PA RANG SAR ZHIG / DAG ME
CHÖ KÜ GONG PA NGÖN GYUR SAM / SAL TONG DZIN ME
TRÖ DRAL NGANG DU ZHAG

Sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm nhờ đó mà tan rã vào chính sự chấp ngã, tà kiến và vọng niệm. Trạng thái Pháp thân vô ngã được xác lập và con an trú trong tánh chiếu soi sáng chói cùng với tánh Không, thoát khỏi sự bám chấp và tạo tác.

An trú trong trạng thái thiền định này càng lâu càng tốt.

བསྐྱེད་ལྗོན།

Hồi hướng

འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བསྐྱེད་མས་བཞུགས་ལས་བྱུང་བའི། བསོད་ནམས་མཐའ་ཡས་དམ་བུ་གང་
ཐོབ་དེས། འགྲོ་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ལ་ཚུ་བོར་བྱིང་བ་རྣམས། འོད་དཔག་མེད་པའི་གནས་རབ་
ཐོབ་པར་ཤོག།

DI TAR NAM PAR GOM DE LE JUNG WE'I / SÖ NAM THA YE
DAM PA GANG THOB DE / DRO WA DUG NGAL CHU WOR JING
WA NAM / Ö PAG ME PE'I NE RAB THOB PAR SHOG

**Nương vào vô lượng công đức thiêng liêng đã tích lũy qua công
phu hành thiên và tụng chú, nguyện cho mọi chúng sinh, đang
đắm chìm dưới dòng sông khổ não, đạt được trạng thái tối
thượng của Phật A Di Đà.**

གིས་བརྗོད་ནི།

Kệ tụng Cát tường

རྒྱ་མཚོ། ཚེས་སྐྱུ་ཀུན་ལྟུང་མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད། འོངས་སྐྱུ་བརྩེ་ལྷན་རྒྱལ་གྲས་སེམས་
དཔའི་ཚོགས། སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་འཁོར་བཅས་ཀྱིས། འགྲོ་རྣམས་བདེ་ཆེན་
བསྐྱོད་པའི་བཀྲ་གིས་སྦྱོལ། ཅེས་མེ་ཏོག་གི་ཆར་བརྒྱལ་ཞིང་རོལ་མོ་བསྐྱོག་གོ།

HUNG HRI / CHÖ KU KÜN KHYAB GÖN PO Ö PAG ME / LONG KU
TSE DEN GYAL SE SEM PEI TSOG / TRÜL KU NYEN THÖ DRA CHOM
KHOR CHE KYI / DRO NAM DE CHEN DRÖ PEI TRA SHI TSÖL

**HUNG HRI, pháp thân toàn khắp, đứng chớ che A Di Đà, các
báo thân – thánh chúng từ ái của chư vị Bồ tát và các ứng thân
– tập hội chư Thanh văn, A La Hán cùng thánh chúng, xin hãy
ban sự cát tường cho mọi chúng sinh tiến hóa về cõi Tịnh độ**

Cực lạc.

Rải hoa và tấu nhạc.

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiên Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

བསྐྱེ་བཞི། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །འོད་དཔག་མེད་མགོན་གྲུབ་གྱུར་ནས།
GE WA DI YI NYUR DU DAG / WÖ PAG ME GON DRUB GYUR NE/

**Hồi hướng: Qua công đức này nguyện cầu cho con mau chóng
thành tựu quả vị của đức Phật A Di Đà**

།འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྟས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །།
DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

**Và cũng như vậy, giúp cho tất cả chúng sinh con lại, chẳng
phân biệt ai chứng được quả ấy.**

སྐྱོན་ལམ་ནི།

Lời nguyện [vãng sinh về cõi Tịnh độ Cực Lạc]

ཨེ་མ་ཏོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། གཡས་སུ་ཇོ་བོ་གྲགས་རྗེ་ཆེན་
པོ་དང་། གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་པོ་བ་རྣམས་ལ།

E MA HO/NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG/YE
SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG/YÖN DU SEM PA THU
CHEN THOB NAM LA

**E MA HO! Tuyệt vời thay! Ở chính giữa là Phật Vô lượng
quang A Di Đà. Bên phải là [Quan Âm], Đại từ Đại bi Bồ tát,
bên trái là [Kim Cang Thủ], Đại hùng Đại lực Bồ tát.**

སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་ལོ་རྒྱུ་བསྐྱོད། བདེ་སྦྱིད་ངོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་
བ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེ།

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR/DE KYI NGO
TSAR PAG TU ME PA YI/DE WA CHEN ZHE JA WA'I ZHING
KHAM DER

Chung quanh các ngài là thánh chúng bất khả tư nghì của chư Phật và chư Bồ tát. An lạc và hạnh phúc diệu kỳ là Phật quốc có tên là Cực lạc.

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་བ་སྤྱ དེ་
སུ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA THAG/KYE WA ZHEN GYI BAR
MA CHÖ PA RU/DE RU KYE NE NANG THEI ZHAL THONG SHOG
Khi con và mọi chúng sinh khác lìa bỏ cõi đời này, nguyện cho chúng con được tái sinh về đó mà không phải đọa sinh trở lại luân hồi. Một khi tái sinh ở đó, nguyện cho chúng con được diện kiến đức Phật A Di Đà Vô lượng quang.

དེ་སྐོན་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཟབ་བ་འདི། ལྷོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་
ཅད་གྱིས། གོགས་མེད་འགྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI/CHOG CHÜ SANG GYE JANG
SEM THAM CHE KYI/GE G ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SÖL
[Nương theo oai lực] của mười phương chư Phật và chư Bồ tát, xin hãy gia hộ cho con đạt được ước nguyện này không chướng ngại.

ཏད་ཡ་ཐ་གྲི་ཡ་ཨ་མ་བོ་ནྟ་ནུ་ཡ་སྣ་རྒྱ།

TADYA THA / PAÑTSA GRI YA A WA BO DHA NĀ YA SVĀ HĀ

ཅེས་པ་འདི་ནི་སེདྭ་བོ་འབྲི་ཐུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་གྲིང་ཚོས་ཚོགས་ནས་འོད་དཔག་བསྐྱེན་པ་དུང་ལྷུང་བསགས་
སྐྱབ་བྱེད་འཆར་ཡ། ཚོས་ཚོགས་སྲ་མ་དོར་འཛིན་དོན་འགྲུབ་ནས་འོད་དཔག་སྐྱབ་ཐབས་དོན་བསྐྱེས་ཁ་
གསལ་ཞིག་མཛད་གནང་ཡོང་བ་ཞེས་ལྷན་བསྐྱབས་བརྗེ་མགར་ཚེན་རིན་པོ་ཆེར་གསོལ་བ་བཏབ་པར་རྟེན།
ལྷན་བསྐྱབས་བརྗེ་མགར་ཚེན་རིན་པོ་ཆེ་ནས་གསུང་དོན་ལྟར་སྲ་མ་དགའ་དཔེ་འམ་ཚོས་མིང་ལ་ཐུབ་བསྐྱེན་ཉི་མ་རུ་
འཕོད་པས་ཚོགས་བཅད་རུ་བསྐྱིགས་སྟེ་བྲིས་པ་འདིས་འགོ་བ་མང་པོ་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།

Với tâm nguyện tham gia khóa nhập thất trì tụng một trăm triệu lần minh chú A Di Đà tại Trung tâm Dri Thubten Dargye Ling ở Singapore, Lama trụ trì Dorzin Döndrup đã khẩn cầu Đại sư Kyabje Garchen Rinpoche ban cho một nghi quỹ A Di Đà ngắn gọn nhưng rõ ràng. Do đó, Lama Gape, pháp danh Thubten Nyima, đã biên soạn những câu kệ này theo các ngôn từ mà Đại sư Kyabje Garchen Rinpoche đã tuyên thuyết [từ kim khẩu của ngài]. Với công đức này, nguyện cho vô lượng chúng sinh được tái sinh vào cõi Tịnh độ Cực lạc. Theo thỉnh nguyện của Dorzin Döndrup, nghi quỹ này được dịch sang Anh ngữ bởi Ina Bieler và hiệu đính bởi Kay Candler. Ina Bieler giữ toàn bộ bản quyền - 2011 Konchog Kunzang Tobgyal chuyển Việt ngữ tháng 10 năm 2011. Konchog Jimpa Lhamo hiệu đính bản dịch Việt ngữ



Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiền Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

Phụ lục 1: Nghi quỹ thực hành Thiền Quán và Trì Tụng Phật A Di Đà

Phụ lục 2

37 Pháp Hành Bồ Tát Đạo

Nam-mô Quán-Tự-Tại Bồ-Tát⁴⁷

Con đem thân khẩu ý, chí tâm đánh lễ vị Đạo sư Vô thượng (và thủ-hộ-chủ), Ngài Quán-Tự-Tại Bồ-Tát.

Trong khi quán chiếu sự bất lai bất khứ (không đến không đi) của vạn Pháp, Ngài chuyên tâm nỗ lực đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả an vui hạnh phúc, là nơi phát sinh sự thành tựu của các giáo lý tối thắng. Đó là nhờ sự thấu hiểu của các pháp hành Đạo; bởi vậy, ta (Gyelsay Thogme Zangpo) sẽ giảng giải về Pháp hành Bồ-tát Đạo.



⁴⁷ Quán-Thế-Âm Bồ-tát

Phụ lục 2:37 Pháp hành Bồ tát Đạo

Đức Quán-Thế-Âm Thiên Thủ Thiên Nhân

1. Đã được thân người quý hiếm, đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm, để giải thoát cho chính mình và chúng sinh khỏi biển khổ luân hồi. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
2. Vì quyến luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Bởi vậy, trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bằng những gì nên làm và những gì không nên làm. Hãy từ bỏ xứ sở chánh quán. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
3. Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Giữ gìn không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với sự tỉnh giác trong suốt, tín tâm kiên cố vào giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập nơi thanh vắng. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
5. Liên hệ với họ (ác tri thức) sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta học hỏi, suy tư và tu tập. Và họ sẽ làm tâm từ-bi của ta thối thất. Hãy tránh xa bạn xấu. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
6. Nuông cấy nơi họ (thiện tri thức), lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh của ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
7. Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sinh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy, có quy y thì hãy quy y nơi Tam Bảo, nơi nương tựa chân thật. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
8. Đáng Điều-Ngự Trượng-Phu từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp.

Phụ lục 2:37 Pháp hành Bồ tát Đạo

Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng vĩnh hằng của giải thoát. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thủy đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô lượng chúng sinh, phải đào luyện chí hướng vị tha. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sinh. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham khôn cùng, thúc đẩy hấn trộm cắp hoặc bảo kẻ khác tước đoạt tài sản của ta, hãy dâng hiến cho hấn thân xác, của cải và công đức ta đã góp nhặt trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái, hãy phát tâm từ bi thọ nhận tất cả tội ác của họ. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những chuyện xấu xa về ta, ta hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta giữa công cộng trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

17. Nếu có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn, lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta làm đối với vị Bổn sư. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

18. Mặc dù sống trong nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối, nhưng ta không chút sòn lòng. Hãy gánh nhận những tội ác và khổ đau của chúng sinh. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, cũng như giàu có tương đương với Tỳ-sa-môn Thiên Vương [vị trời chủ về tài của], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
20. Khi mà sự sân hận là kẻ thù chính [nội ma] chưa khống chế được, thì dù có chinh phục được những kẻ thù bên ngoài, cũng chỉ làm cho chúng [kẻ thù bên trong ta] gia tăng thêm mà thôi. Bởi vậy, ta hãy điều phục tâm bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống ta càng thêm khát. Hãy lập tức buông bỏ những gì gây ra tham ái. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
22. Sự hiển bày của vạn pháp đều tùy thuộc vào Tâm. Từ khởi thủy, bản tánh của tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến [cực đoan vọng tưởng]. Hãy hiểu biết điều này như thế, và đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên năng sở đối đãi [chủ thể và đối tượng]. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc ngủ mơ của bà mẹ). Chấp các huyền ảnh là thực có sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy, khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyền. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
25. Kẻ tầm cầu giác ngộ có khi phải thí bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bố thí mà không cầu mong sự đền đáp. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.
26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi ích chúng sinh, điều này

Phụ lục 2:37 Pháp hành Bồ tát Đạo

thật đáng buồn cười. Bởi vậy, hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

27. Đối với những vị Bồ-tát muốn vun bồi công đức, thì những kẻ hãm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy, hãy tập nhẫn nhục với tâm vô hận thù. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

28. Ngay như hàng Thanh-văn và Độc-giác chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Bởi vậy, nỗ lực tinh tấn để làm lợi lạc cho chúng sinh là căn nguyên của mọi thiện căn. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiên chi và thiên quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn vô-sắc định. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

30. Có năm Ba-la-mật mà thiếu trí tuệ Ba-la-mật thì không thể dẫn đến đạo quả. Bởi vậy, hãy tập luyện các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào ba cõi. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

31. Nếu không chịu tự quán xét lỗi lầm, tức là ta chỉ mang danh là hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

32. Nếu vì sự thôi thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của một vị Bồ-Tát, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy, đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả Đại-Thừa. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp và làm cho việc học hỏi, suy tư và tu tập suy thoái. Bởi vậy, hãy từ bỏ đừng dính mắc đến thân quyến bạn hữu, những mối tương quan, thú chủ, v.v... Đây là pháp hành Bồ - tát Đạo.

34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ-tát hạnh. Bởi vậy, hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chặn bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh

Phụ lục 2:37 Pháp hành Bồ tát Đạo

niệm và tỉnh giác, diệt trừ những phiền não như tham ái. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi “*Tâm ta đang ở trạng thái nào?*” Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để làm lợi lạc cho chúng sinh. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

37. Giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sinh, thấu suốt sự thuần tịnh của ba cõi. Hãy dùng công hạnh (công đức của những nỗ lực này) để hồi hướng đến giác ngộ. Đây là pháp hành Bồ-tát Đạo.

Ta đã soạn 37 Pháp Hành Bồ-tát Đạo, cho tất cả những ai muốn đi trên con đường Bồ-Tát, theo lời giảng giải của các yếu nghĩa trong kinh điển, mật điển và luận của chư vị tổ sư.

Vì trí tuệ kém cỏi cũng như sự hiểu biết thiếu sót nên lời lẽ ta không được văn hoa hấp dẫn đối với các học giả, tuy nhiên ta đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên ta cho rằng các pháp hành Bồ-tát Đạo này không có gì sai trái.

Tuy nhiên, đại hạnh của các vị Bồ-tát thật khó lường cho những kẻ tâm trí thô thiển như ta. Con cúi xin các Ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như sự mâu thuẫn và những ý nghĩa thiếu mạch lạc.

Qua công đức này, nguyện chúng sinh đạt được Bồ-đề tâm (chí hướng vị tha, chân-đế lần tục-đế) và nhờ đó sẽ trở thành Bồ-tát Quán-tự-tại, vị Bồ-tát thoát khỏi hai kiến chấp, chấp thế gian và chấp an lạc (xuất thế gian).



*Do Đại Sư Ngulchu Gyalsay Thogme Zangpo biên soạn
Minh Không (Bảo Thanh Tâm) chuyển Việt ngữ vào tháng 4/2001*

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Phụ lục 3

Trong quá trình dịch và biên tập cuốn sách này, chúng tôi cũng may mắn gặp được hai bài giảng về pháp tu Phật A-Di-Đà của đức Pháp vương Kyabgon Chetsang Rinpoche – Người là một trong hai vị Pháp vương đứng đầu dòng truyền thừa Drikung Kagyu (thuộc Phật giáo Tây Tạng).

Chúng tôi vô cùng hoan hỷ được đưa hai bài giảng chân quý của đức Pháp vương Chetsang Rinpoche vào cuốn sách này để giới thiệu cùng quý Phật tử hữu duyên.

Nguyện mọi sự cát tường!

Làm thế nào để có thể kết nối được với Đức Phật A Di Đà trong đời sống hàng ngày

Làm thế nào để có thể kết nối với Đức Phật A-Di-Đà. Nếu chúng ta có cảm nhận là chúng ta cần kết nối với Phật A-Di-Đà, hoặc phát nguyện kết nối với Phật A-Di-Đà, thì điều đó chưa đủ. Chúng ta phải làm sao để có thể thực sự kết nối với Đức Phật A Di Đà từ tâm tới tâm. Tâm đại từ đại bi của Phật A-Di-Đà luôn ở đó, giống như khi có một cái hoa tai và chúng ta hỏi làm thế nào để đeo hoa tai vào người? Chúng ta cần phải có một cái móc để có thể đeo hoa tai đó. Cái móc ở đây chính là lòng tín tâm, sự quy ngưỡng cần phát khởi tới Phật A-Di-Đà, tới tâm đại từ đại bi của Ngài.

Nói chung, có nhiều cõi giới Tịnh độ khác nhau. Chẳng hạn cõi Tịnh độ hướng Đông – là cõi Tịnh độ của sự hỷ lạc chân chính; cõi Tịnh độ hướng Nam – là cõi Tịnh độ của vị Phật Quang Minh; cõi Tịnh độ hướng Tây – là cõi Tịnh độ của đức Phật A-Di-Đà, cõi tịnh độ hỷ lạc; cõi Tịnh độ hướng Bắc – là cõi Tịnh độ của những công hạnh viên mãn. Tóm lại, cõi Tịnh độ *Sukhavati* – cõi Tịnh độ Cực Lạc – chính là cõi Tịnh độ của Đức Phật A-Di-Đà.

Chúng ta có pháp môn hành trì cầu vãng sanh về cõi Cực Lạc của Đức Phật A-Di-Đà. Đây là pháp môn tối quan trọng của giáo lý Đại thừa. Ví dụ ở truyền thống Phật giáo Trung Hoa có hai pháp tu chính yếu. Một là tu tập để vãng sanh về cõi Cực Lạc của Phật A-Di-Đà, hai là tu thiền để đạt được chánh định (*samathi*). Cũng như thế trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng có các pháp tu khác nhau, trong đó có truyền thống hành trì theo pháp môn của Phật A-Di-Đà. Vừa mới đây có các bài khẩn nguyện hướng về Đức Phật A Di Đà

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

cũng đã được thu tóm và ấn tống trong hai bộ tư liệu và được sử dụng trong truyền thống Tây Tạng. Do đó, chúng ta cần hiểu Phật giáo Tây Tạng cũng có sự kết nối rất sâu sắc với Đức Phật A Di Đà và giáo lý của Ngài. Vì vậy, đối với người Tây Tạng, việc hành trì cầu vãng sanh về cõi Tịnh độ của Phật A-Di-Đà cũng rất quan trọng.

Với các cõi Tịnh độ khác nhau như bốn cõi Tịnh độ đã được [Pháp vương Chetsang Rinpoche] nhắc đến ở trên, cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà là một cõi Tịnh độ vô cùng đặc biệt. Cõi *Sukhavati* hay cõi Cực lạc được hóa hiện nương vào đại hạnh nguyện của Đức Phật A-Di-Đà. Trước khi thành tựu quả vị Phật, Đức Phật A Di Đà là một vị tỳ kheo có pháp danh là Pháp Tạng. Khi đó tỳ kheo Pháp Tạng đã phát nguyện rất rộng lớn, vĩ đại là Ngài có thể kiến lập một cõi Tịnh độ Cực Lạc, nơi mà những chúng sinh chưa hoàn toàn từ bỏ được hết chướng ngại, tham ái, tâm niệm ô nhiễm vẫn có thể được vãng sanh vào đó. Và vì vậy, cõi Tịnh độ Cực Lạc được kiến lập nương vào đại hạnh nguyện của Ngài. Nói chung, người ta nói có tất cả 500 đại nguyện mà Đức Phật A Di Đà đã phát khi là tỳ kheo Pháp Tạng. Truyền thống Phật giáo Trung Hoa liệt kê 47 đại nguyện của Ngài. Và trong các truyền thống Phật giáo khác hoặc các kinh điển Phật giáo nói rằng, Ngài đã phát hơn 40 đại nguyện, nương vào các đại nguyện này của Ngài mà cõi Tịnh Độ Cực Lạc được thiết lập. Cõi Tịnh độ này khác xa các cõi Tịnh độ khác bởi vì ở Cõi Cực Lạc, những chúng sinh tâm thường như chúng ta – là những chúng sinh chưa thoát khỏi che chướng, chưa từ bỏ hết tham sân si và các tâm niệm ô nhiễm – vẫn có thể được tái sinh ở đó, và khi đã tái sinh ở đó rồi chúng ta vẫn có thể đi được đến các cõi Tịnh độ khác. Đây là một điều vô cùng đặc biệt và riêng có của cõi Tịnh độ của Đức Phật A-Di-Đà.

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Cõi Tịnh độ Cực lạc của Phật A-Di-Đà là cõi vô cùng đặc biệt, vô cùng vi diệu và màu nhiệm. Các chúng sinh ở đó được sinh ra một cách vi diệu. Cõi Cực lạc này có các bờ sông, bờ hồ thuần khiết, những con chim thanh tịnh. Đời sống ở đó rất thanh tịnh! Tất cả các âm thanh, hình tướng ở cõi Tịnh độ Cực lạc đều chứa đựng Pháp. Chúng sinh được sinh ra ở đây một cách vô cùng màu nhiệm, chúng sinh trong cõi Tịnh độ Cực Lạc có thể hóa hiện vô lượng vật phẩm cúng dường từ lòng bàn tay của họ. Các vật phẩm cúng dường này vô cùng thuần khiết giống như được nhắc ở một câu chuyện trong kinh điển, Phổ Hiền Bồ Tát hóa hiện vô số vật phẩm cúng dường màu nhiệm từ lòng bàn tay của Ngài. Chúng sinh ở cõi này có thể đến được các Phật Quốc hay các cõi Tịnh độ khác. Đây là các đặc điểm vô cùng vi diệu của cõi Cực lạc này, mà chúng ta có thể đã được biết đến. Chúng ta phát nguyện vãng sanh vào cõi Tịnh độ này là để thành tựu những phẩm hạnh thâm diệu ở đó.

Có ba cách, hay ba phân loại để giúp chúng ta hiểu hơn về cõi Tịnh Độ của Phật A-Di-Đà. Phân loại thứ nhất là những minh họa về cõi Tịnh độ Cực Lạc, chẳng hạn bức tranh Phật treo ở sau lưng Đức Pháp vương, đây là hình thức để giúp chúng ta hiểu được, nhìn thấy được về cõi Tịnh độ và điều này được làm vì lợi lạc của chúng sinh! Phương cách thứ nhì để hiểu về cõi Tịnh độ là cõi Tịnh độ được hóa hiện từ chính bản thân chúng ta, từ chính tri kiến thuần tịnh bên trong mỗi chúng ta. Phương cách thứ ba là làm sao đạt tới cảnh giới tối thượng viên mãn thực sự của cõi Tịnh độ, và đây chính là cõi Tịnh độ tối thượng, viên mãn. Tóm lại có ba phân loại để hiểu về cõi Tịnh độ:

(1) Thông qua tranh minh họa Cõi Tịnh độ;

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

- (2) Thông qua tri kiến thuần tịnh từ bản thân mỗi người;
- (3) Cõi Tịnh độ viên mãn.

Làm thế nào để chúng ta có thể kết nối với Đức Phật A Di Đà trong đời sống hàng ngày. Thật ra có bốn điều kiện chúng ta cần phải có nếu muốn kết nối với Đức Phật A Di Đà trong đời sống hàng ngày. Thứ nhất là ruộng công đức – chính là nền tảng. Thứ hai là cái nhân, ở đây muốn nói đến sự tích lũy công đức, trí tuệ và tịnh hóa nghiệp chướng, chướng ngại. Thứ ba là phát khởi Bồ Đề Tâm, tâm nguyện giác ngộ vì lợi lạc chúng sinh. Thứ tư là hồi hướng và tiếp tục cầu nguyện. Đây là bốn điều kiện tối cần thiết mà chúng ta cần phải có để kết nối được với tâm thức của Đức Phật A-Di-Đà.

1. Đầu tiên khi nói đến nguyên nhân hay điều kiện thứ nhất để có thể tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc, chúng ta nói đến ruộng công đức. Và vì vậy có pháp môn quán tưởng ruộng công đức, hay quán tưởng cõi Phật A-Di-Đà, đây là pháp môn hành trì để hỗ trợ cho chúng ta và tạo nền tảng cho chúng ta tu tập. Muốn quán tưởng ruộng công đức, hay quán tưởng cõi Phật A-Di-Đà, thì gồm có hai phần. Phần thứ nhất là sử dụng những phương tiện để hỗ trợ như sử dụng *thangka*, bức tranh của cõi Tịnh độ. Thông qua việc nhìn ngắm bức tranh hay *thangka* cõi Tịnh độ kỹ lưỡng, sau đó cố gắng quán chiếu làm sao để hình ảnh Cõi Cực Lạc hóa hiện rõ nét trong tâm trí của chúng ta. Phần thứ hai là đọc tụng và trì tụng kinh A-Di-Đà thường xuyên để nhớ chi tiết về cõi Tịnh độ được minh họa như thế nào. Nếu tụng đọc kỹ lưỡng, chúng ta sẽ quen thuộc

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

với hình ảnh của Cõi Tịnh độ và vì thế hình ảnh cõi Tịnh độ sẽ thấm nhuần vào tâm thức của chúng ta. Khi cõi Tịnh Độ thấm nhuần vào tâm thức chúng ta, và khi chúng ta có thói quen quán tưởng về cõi Tịnh Độ, thì vào thời điểm chúng ta ra đi, hình ảnh của cõi Tịnh độ sẽ hóa hiện trong tâm chúng ta.

2. Nguyên nhân hay điều kiện thứ hai cần có trong đời sống hàng ngày là cần biết tích lũy công đức, phước đức, trí tuệ, và kèm theo đó chúng ta còn cần tịnh hóa nghiệp chướng, chướng ngại trên con đường tu tập. Làm thế nào để thực hiện được điều này? Sau khi quán tưởng ruộng công đức mô tả hình ảnh cõi Tịnh Độ của Phật A-Di-Đà một cách rõ ràng, sau khi giữ để hình ảnh đó hiện lên rõ ràng trong tâm thức chúng ta, thì đối trước những hình tượng đó, chúng ta cúng dường bảy nhánh. Bài nguyện cúng dường bảy nhánh chính là bảy phương pháp tu tập khác nhau, gồm có (1) quy ngưỡng Đức Phật; (2) cúng dường lên Đức Phật; (3) sám hối tất cả các ác nghiệp đã tạo; (4) tùy hỷ với các thiện hạnh, thiện nghiệp; (5) thỉnh cầu chư Phật chuyển Pháp; (6) thỉnh cầu các Ngài thường trụ, tại thế; (7) hồi hướng tất cả công đức cho chúng sinh. Đây là các phương pháp đặc biệt giúp chúng ta tịnh hóa nghiệp chướng và tích lũy công đức.

Trong truyền thống Phật giáo Trung Quốc, người Trung Quốc trì tụng nhiều danh hiệu khác nhau của Phật A-Di-Đà, đây là một cách để tích lũy công đức. [Pháp vương Chetsang Rinpoche nói rằng] năm ngoái (2009) khi Ngài đến thăm Việt Nam, dân chúng Việt Nam cúng dường một số lượng hoa vô cùng nhiều lên chư Phật. Và Ngài nói đây cũng là một pháp tu vĩ đại, một phương cách rất tốt để cúng dường chư Phật và tích lũy công đức. Ở Tây Tạng, [Ngài nói] chúng tôi không có nhiều

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

hoa cho lắm, nên cách chúng tôi tích lũy công đức là cúng dường những lời cầu nguyện lên chư Phật và phát khởi đại nguyện. Ngoài ra ở Tây Tạng, Phật tử còn cúng dường đèn, nến, hương đăng, ... Đèn nến cúng dường ở Tây Tạng được làm bằng bơ của con trâu *Yak* cái.

3. Điều kiện hay nguyên nhân thứ ba cần có để chúng ta có thể kết nối được với Đức Phật A Di Đà trong đời sống hàng ngày là chúng ta cần phát khởi Bồ Đề Tâm, hay tâm thức giác ngộ vì lợi lạc chúng sinh. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến mình mà không quan tâm đến người khác, thì với động lực như vậy chúng ta sẽ không thể được tái sinh vào Cõi Cực lạc của Phật A-Di-Đà, điều đó sẽ không xảy ra! Vì vậy điều kiện thứ ba là chúng ta cần phải phát khởi Bồ Đề Tâm, có những giải thích khác nhau về Bồ Đề Tâm. Nói chung Bồ Đề Tâm được chia làm ba loại.

a. Thứ nhất là phát khởi tâm Bồ Đề như một vị Vua, một đấng Quân Vương, vị Vua trở thành người đứng đầu và trị vì một đất nước. Sau khi lên ngôi Vua, vị Vua cố gắng mang lại lợi ích cho thần dân của Ngài. Tương tự, nếu một người phát nguyện muốn đạt được giác ngộ trước, sau đó qua sự giác ngộ và giải thoát của mình, người đó có thể giúp người khác, thì đó là phát nguyện giống vị Vua.

b. Thứ hai, phát khởi tâm nguyện giống người thuyền trưởng. Người thuyền trưởng phát tâm nguyện Bồ Đề cùng hành khách của mình vượt qua sông cùng lúc, đạt giác ngộ cùng lúc với hành khách của ông.

c. Thứ ba, phát khởi tâm Bồ Đề giống người chẵn cừ. Một người chỉ có ước nguyện duy nhất muốn làm lợi lạc người khác mà không có một chút gì bám chấp về bản ngã của mình, thì gọi là phát khởi Bồ Đề Tâm giống như người chẵn cừ. Điều

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

mà người chăn cừu mong muốn là làm sao giúp ích được cho chúng sinh, người chăn cừu bằng mọi hình thức bảo vệ các con thú của anh ta, giúp chúng thoát khỏi mọi sợ hãi, nguy hiểm, mang chúng đến những nơi có đồng cỏ tốt cho chúng ăn, nơi có nước ngon cho chúng uống. Với tâm nguyện như vậy, người chăn cừu không có bất cứ một sự chấp ngã nào cả, hạnh nguyện duy nhất của người chăn cừu là mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Nếu chúng ta phát khởi tâm nguyện Bồ Đề như người chăn cừu thì đó là tâm Bồ Đề cao nhất, tâm Bồ Đề tối thượng.

Nếu không có Bồ Đề Tâm, nếu chúng ta chỉ nghĩ đến bản thân, và chỉ mong muốn chúng ta và những người thân yêu của chúng ta hạnh phúc, và đạt đến được cảnh giới của Phật A-Di-Đà thì đó là tâm nguyện vô cùng thiếu sót, giới hạn. Đó không phải là nền tảng, nguyên nhân tốt lành để tái sinh vào cõi Cực Lạc, do đó cần hết sức cố gắng để có được động lực thiện lành, đó là động lực mong muốn và giúp cho tất cả chúng sinh vô lượng vô biên như không gian có thể được giải thoát như chúng ta.

Trong rất nhiều kinh điển và giáo lý đã được thuyết giảng có dạy rằng, nếu chúng ta chỉ nghĩ về bản thân và lợi ích cho mình mà không nghĩ về lợi ích của người khác, thì chúng ta không thể thành tựu được ước nguyện của bản thân mình. Nhưng nếu chúng ta luôn nghĩ và mong muốn làm lợi lạc cho chúng sinh khác thì thông qua động lực đó, chúng ta có thể thành tựu lợi ích của người khác và của chính mình. Tương tự như vậy, khi chúng ta làm việc vì lợi lạc của chúng sinh thì mục đích và lợi ích của chúng ta được thành tựu một cách tự nhiên, và đó là thành tựu đạt được thông qua việc nghĩ đến lợi lạc của người khác trước khi nghĩ đến mình.

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

4. Nguyên nhân hay yếu tố thứ tư để giúp chúng ta kết nối được với Phật A-Di-Đà trong đời sống hàng ngày là những lời cầu nguyện hồi hướng, hay hạnh hồi hướng của chúng ta. Chúng ta cần hồi hướng vì điều này rất quan trọng! Chúng ta nên hồi hướng tất cả các thiện hạnh ngay sau khi làm xong các thiện hạnh đó, trước khi có các vọng niệm xảy ra. Hồi hướng là pháp tu để giúp gốc rễ của thiện hạnh được tiếp tục tăng trưởng mà không bao giờ voi cạn. Nếu chúng ta biết hồi hướng công đức thì đó là nguồn gốc của thiện hạnh, và nguồn gốc thiện hạnh sẽ luôn thường còn mà không bao giờ bị mất đi. Ví dụ khi chúng ta để một giọt nước trên một cái đĩa thì giọt nước có thể bị khô cạn rất nhanh, nhưng nếu cùng một giọt nước mà chúng ta cho vào đại dương bao la thì giọt nước sẽ luôn mãi ở trong lòng đại dương cho dù đại dương có còn hiện hữu hay không, cho dù đại dương có khô cạn thì giọt nước vẫn ở trong lòng đại dương. Tương tự như vậy nếu chúng ta cầu nguyện tái sinh lên cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Phật A-Di-Đà thì chúng ta cần phát nguyện cùng với tâm Bồ Đề, và tâm Bồ Đề đó cần luôn tràn khắp, thấm nhuần với ước nguyện vãng sanh. Nếu có tâm Bồ Đề và biết cách hồi hướng thì tâm Bồ Đề sẽ luôn thường còn, Tâm Bồ Đề và hồi hướng sẽ giúp cho nguồn gốc thiện hạnh luôn luôn trụ lại. Cho dù ta chết hay bất tỉnh, nguồn gốc thiện hạnh chúng ta đã hồi hướng không bao giờ chấm dứt. Vì vậy nếu chúng ta hồi hướng thiện hạnh cùng với tâm Bồ Đề thì sẽ làm cho thiện hạnh của chúng ta ngày càng tăng trưởng thêm.

Tâm nguyện mong được vãng sanh ở cõi Tịnh độ của Phật A-Di-Đà là một điều kiện, nhân tố vô cùng quan trọng, có

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

được sự phát tâm đó sẽ giúp chúng ta bước đi trên con đường tu tập, là con đường dẫn chúng ta có thể đến được cảnh giới Tịnh độ Cực Lạc. Chúng ta nghe nói, tất cả các hiện tượng trong Pháp giới đều được tạo ra do bởi nhân duyên, và những nhân duyên này đến từ động cơ của chúng ta. Mọi hành động, công việc, công hạnh, bất kỳ việc gì xảy ra, tất cả đều đến từ động cơ thúc đẩy chúng ta làm việc đó, vì vậy động lực là quan trọng nhất trong con đường tu tập. Thông qua năng lực của động cơ, của tâm; nương vào năng lực của thân, khẩu, ý, chúng ta dùng đó làm thước đo để biết có được vãng sanh hay không. Một lần nữa chúng ta biết rằng trước tiên phải phát khởi đại nguyện để được vãng sanh vào cõi Cực Lạc, và sau đó cần phải phát khởi Bồ Đề Tâm. Và quan trọng hơn nữa, cần nhất tâm quán chiếu sâu sắc Bồ Đề Tâm, dùng Bồ Đề Tâm là động cơ thúc đẩy tu tập và là phương tiện để tái sinh vào cõi Cực Lạc.

Năng lực của tâm chúng ta rất to lớn vĩ đại không thể nghĩ bàn, sự vận hành của tâm cũng như vậy, vượt khỏi sự thấy biết của chúng ta và là không thể nghĩ bàn. Vì vậy khi chúng ta phát tâm và cầu nguyện được vãng sanh ở cõi Tịnh độ Cực Lạc thì sự phát tâm này cũng mang một năng lực không thể nghĩ bàn, nếu chúng ta đã phát khởi Bồ Đề Tâm một cách chân chính thì đó chắc chắn sẽ là một hạt giống đưa đến giác ngộ, điều này là hoàn toàn chắc chắn. Thậm chí ngay cả khi chúng ta chưa thật sự phát khởi Bồ Đề Tâm, khi chúng ta mới phát khởi Bồ Đề Tâm hư dối thì đó vẫn là một nguyên nhân, một nhân duyên dẫn chúng ta cuối cùng đạt được giác ngộ.

Trong một số kinh điển có kể câu chuyện về một ma vương. Ma vương đó chưa thành tựu được thiện hạnh, đã bị Đức Phật trói bằng dây thừng, Đức Phật dọa và bắt ma vương

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

phải phát khởi Bồ Đề Tâm thì mới được cõi trời. Ma vương vì muốn được cõi trời nên đã phát khởi tâm Bồ Đề. Ma vương phát khởi Bồ Đề Tâm để được cõi trời chứ không phải chính từ đáy lòng, đó không phải phát Bồ Đề Tâm chân chính. Tuy vậy, ngay khi ma vương phát khởi Bồ Đề Tâm, Đức Phật thọ ký vào một thời trong tương lai ma vương sẽ thành Phật, sẽ đạt được giác ngộ. Câu chuyện này nói rằng ngay cả khi chúng ta phát khởi Bồ Đề Tâm hư dối, không chân chính, thì chính sự phát khởi Bồ Đề Tâm đó và chính tâm Bồ Đề đó vẫn mang lại lợi lạc và kết quả vô cùng tốt đẹp. Vì vậy điều rất quan trọng là phải gieo hạt giống Bồ Đề Tâm để đạt được tái sinh vào cõi Tịnh Độ của Phật A-Di-Đà, một khi đã gieo hạt giống thì chắc chắn sẽ có hoa trái! Giống như khi chúng ta gieo hạt xuống một cánh đồng thì dù muốn hay không muốn hạt giống sẽ nảy mầm, đó là khi được tái sinh vào cõi Tịnh Độ của Phật A-Di-Đà.

Vì vậy trước khi chúng ta chết, chúng ta phải phát đại nguyện và khẩn nguyện một cách rất chân thành là muốn được tái sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc, với một tâm thức tự do thoát khỏi mọi nghi ngờ, thì điều này sẽ giúp cho chúng ta được rất nhiều.

Vừa qua Ngài đã giảng dạy cho chúng ta làm thế nào kết nối với Phật A-Di-Đà trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đã học về các phương thức khác nhau, theo những gì Đức A-Di-Đà đã chỉ dạy. Tiếp theo Đức Pháp Vương Chetsang Rinpoche sẽ chỉ dạy cho chúng ta biết làm sao để tự bản thân mỗi người quán chiếu về Đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh Độ của Đức Phật A-Di-Đà, làm thế nào có thể quán tưởng được cõi Tây Phương

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Cực Lạc từ chính bản thân mỗi chúng ta, và làm thế nào để hành trì được pháp môn của Đức Phật A Di Đà bằng một tri kiến hoàn toàn thuần tịnh từ bản thân mỗi người.

Tri kiến thuần tịnh là tinh túy của Kim cương thừa, để tu tập theo pháp môn của Đức Phật A-Di-Đà, nếu muốn phát khởi một tri kiến thuần tịnh về cõi Tịnh Độ Cực Lạc, thì chúng ta có thể hành trì theo pháp môn đã được giảng dạy trong Kim Cang thừa. Kim Cang thừa là con đường tu tập còn được gọi là quả thừa. Sở dĩ Kim Cang thừa được gọi là quả thừa vì người hành giả sử dụng phương pháp nương vào kết quả để hành trì trên con đường tu tập. Đầu tiên chúng ta thọ nhận gia lực hay quán đánh từ Đức Phật A-Di-Đà, sau đó đón nhận giáo lý, chỉ dẫn và tu tập theo hai giai đoạn khác nhau.

Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn sinh khởi hay tu tập theo các vị Hộ Phật. Giai đoạn thứ hai là giai đoạn thành tựu vị Hộ Phật. Khi bắt đầu thực hành giai đoạn sinh khởi hay quán tưởng vị Hộ Phật, chúng ta trì tụng câu minh chú bằng tiếng Phạn: *“Om Swabhava Shuddha Sarwa Dharma Swabhava Shuddha Ham”*. Câu minh chú này có nghĩa rằng “tất cả mọi hiện tượng trong pháp giới đều thuần khiết từ bản tánh”. Bản tánh của tất cả các hiện tượng là thanh tịnh, đó là phương cách để chuyển hóa tri kiến bất tịnh trở thành tri kiến thuần khiết. Ví dụ như khi ở đây, chúng ta coi chỗ này là nơi không thanh tịnh, không linh thiêng. Chúng ta coi chỗ này là nơi bình thường thế tục, và từ đó chúng ta có sự bám chấp cho rằng nơi này không phải là nơi thanh tịnh, nơi này chỉ là nơi bình thường thế tục. Nếu chúng ta trì tụng câu minh chú đó sẽ giúp ta quán chiếu về nơi chốn này như một pháp giới thuần tịnh, và chúng ta có thể chuyển hóa tri kiến bất tịnh thành tri kiến thanh tịnh.

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Chính bằng phương cách đó, chúng ta có thể chuyển hóa nơi chốn này, bình chửa này thành một cõi Phật, một cõi Tịnh Độ. Bình chửa nói ở đây chính là cõi giới mà chúng sinh đang sống ở trong đó. Qua phương pháp đó, chúng ta có thể trực chứng ra được tinh túy của chính sự tỉnh giác của chúng ta, và sự tỉnh giác này chính là Đức Phật A-Di-Đà, là tinh túy của tâm thức của chúng ta. Ví dụ qua pháp môn tu tập của giai đoạn sinh khởi, chúng ta quán tưởng chủng tợ của Đức Phật A-Di-Đà, quán tưởng pháp tòa của Ngài gồm mặt trăng, mặt trời, và quán tưởng luồng ánh sáng phóng tỏa ra từ hình tướng đó và dâng cúng đến chư Phật và chư Bồ tát ở cõi cao hơn, và sau đó quay trở lại hòa tan vào người hành giả. Khi có thể quán tưởng như vậy, chúng ta dần dần hóa hiện chính bản thân mình thành thân tướng của Phật A-Di-Đà, dần dần chúng ta thấy chính bản thân mình là Phật A-Di-Đà. Chính qua pháp môn tu tập để phát khởi tri kiến thuận tịnh này, chúng ta sẽ dần dần thấy cõi giới này là cõi Phật, và chúng ta – các hành giả - chính là Đức Phật A-Di-Đà. Đó chính gọi là *Samaya-Sattwa* hay các vị Tát Đỏa Mật Nguyện.

Sau khi quán tưởng mình trong thân tướng của Phật A-Di-Đà và trở thành 1 vị Tát Đỏa mật nguyện, thì chúng ta cần hiểu dù quán tưởng thân mình như thế nhưng sâu trong dòng tâm thức của mình, chúng ta chưa hoàn toàn dứt bỏ tri kiến tầm thường, thế tục. Chúng ta vẫn quan niệm mình là người bình thường và thân, khẩu, ý là thân, khẩu, ý thế tục. Để xóa tan tri kiến này, sau khi quán tưởng chính bản thân mình trong hình tướng Phật A-Di-Đà, chúng ta cần quán tưởng chủng tợ *HRI* trong luân xa tim của mình. Từ chủng tợ *HRI* vô số hào quang phóng tỏa thính nguyện chư Phật Bồ Tát. Chư Phật Bồ Tát ở mười phương trên không gian hóa hiện trong hình tướng của

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Phật A-Di-Đà - nhiều vô lượng vô biên giống như muôn vàn giọt mưa từ khắp mười phương - phóng tỏa các luồng ánh sáng xuống và rơi vào người hành giả. Khi đó chúng ta cần phải hiểu rằng chư Phật Bồ Tát trong hình tướng của Phật A-Di-Đà gọi là các vị Trí tuệ tôn. Các vị Trí tuệ tôn từ trên rơi xuống và tan hòa vào trong chúng ta - được gọi là các hành giả mật nguyện. Sau đó chúng ta trì tụng câu minh chú "*Dza Hum Bam Ho*" để giúp tâm an định. Khi đó chúng ta cần hiểu tâm của chúng ta - gọi là các vị Tát đỏa mật nguyện - và tâm của các vị Hộ Phật trí tuệ tan hòa vào nhau như nước hòa với sữa. Đó là các bước tuần tự trong giai đoạn sinh khởi các vị Hộ Phật. Hành trì quán tưởng vị Hộ Phật cũng là phương pháp thuần nhất rất phổ cập trong giai đoạn sinh khởi đối với các pháp tu khác nhau.

Khi quán tưởng chư vị Trí tuệ tôn và hành giả mật nguyện hòa tan vào với nhau, thì trên thực tế chúng ta có thể có sự nghi hoặc. Sở dĩ có sự nghi hoặc là do chúng ta đã tạo các tập khí sâu dày từ nhiều tiền kiếp. Làm sao để có thể chặt đứt được sự nghi hoặc và các tập khí này? Chúng ta có thể thực hiện điều đó thông qua việc đón nhận quán đảnh hay gia lực. Có nhiều lễ quán đảnh hay gia lực khác nhau, ví dụ chúng ta có thể nhận lễ gia lực tịnh bình. Chúng ta thỉnh mời chư vị Hộ Phật đến từ Ngũ Bộ Phật, các Vị tới để ban năng lực gia trì cho chúng ta. Thông qua các giai đoạn của phương pháp gia lực, chúng ta có thể từ từ cởi bỏ tri kiến tầm thường thế tục và thay thế bằng tri kiến thuần tịnh.

Chúng ta đã nói về cách thực hành tri kiến thuần tịnh từ bản thân mỗi người để được tái sinh vào Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Làm như thế nào để thực hiện được điều đó đúng nhất. Đó là khi chúng ta quán chiếu và nhìn thấy được rằng toàn bộ vũ trụ,

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

toàn thể cõi giới này là cõi Tịnh Độ Cực Lạc, tất cả các chúng sinh sống trong đó là các Đức Phật A-Di-Đà. Chúng ta cần nhận diện ra rằng bất cứ hình tướng nào chúng ta nhìn thấy cũng đều đến từ Phật A-Di-Đà, bất cứ một âm thanh nào chúng ta nghe thấy cũng chính là âm thanh của Phật A-Di-Đà. Bất cứ tư tưởng nào hiện lên cũng là sự kết hợp giữa tánh sáng và tánh không, và đó chính là tư tưởng của Phật A-Di-Đà. Đây là phương cách để giúp hành giả tu tập để có thể hiểu được như thế nào là Đức Phật, nhất là hiểu được như thế nào là Đức Phật A Di Đà từ tri kiến thuận tịnh của bản thân mỗi người.

Sau đây Ngài giảng về cõi Phật viên mãn, cõi Phật tối thượng. Đó là cõi Phật thực sự khi chúng ta thành tựu được trí tuệ Ba La Mật. Thường thường trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, khi thành tựu trí tuệ Ba La Mật, người ta gọi là *Mahamudra*, hay *Mahasiddhi*, hay *Dzogchen*, và đó chính là Đại Thủ Ấn, là Đại Viên Mãn, là trí tuệ một Vị Phật. Đức Long Thọ có nói “Ta bà và Niết bàn không phải là hai thứ khác nhau, Ta bà và Niết bàn chính là một”. Làm sao để có thể hiểu được điều này? Chúng ta chỉ có thể hiểu được khi trực chứng được thực tướng của cõi Luân Hồi – khi trực chứng được thực tướng của Luân hồi thì đó chính là Niết Bàn. Sự trực chứng được thực tướng của cõi Luân Hồi là điều chúng ta cần đạt tới, khi hiểu được điều đó, chúng ta hiểu được tất cả các chúng sinh đều có Phật tánh, có một vị Như Lai bên trong. *Kinh Bạch Hoa Sen* nói rằng cần quán chiếu sâu sắc để hiểu được điều đó, sau đó trì tụng minh chú để có sự sáng suốt giúp tiếp tục quán chiếu.

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Hình thức tu tập này chính là nguyên nhân để giúp chúng ta đạt được giác ngộ, đây là cõi Phật viên mãn, cõi Phật tối thượng, đó chính là bản tâm của chúng ta. Nếu chúng ta trực chứng được bản tâm, trực chứng được thật tướng của vạn Pháp thì đó chính là Niết Bàn. Nếu không trực chứng được bản tâm mình, không nhận diện được thật tướng của vạn Pháp thì đó gọi là trạng thái luân hồi. Cõi Phật viên mãn, đó chính là trạng thái tâm tịnh giác của chúng ta, đó chính là Phật tánh của chúng ta, đó chính là cái gọi là *Rigpa*.

Vậy Đức Pháp Vương Chetsang Rinpoche đã dạy cho chúng ta ba phương cách khác nhau để hiểu về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A-Di-Đà. Thứ nhất là hiểu về cõi Tịnh độ như được giới thiệu, mô tả qua các hình thức minh họa khác nhau. Thứ hai là hiểu về cõi Tịnh Độ thông qua tri kiến thuần tịnh từ bản thân mỗi hành giả. Thứ ba là hiểu về cõi Tịnh độ viên mãn, tối hậu. Chúng ta cần hiểu cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà thông qua ba lăng kính khác nhau như vậy. Và chúng ta cần kết hợp ba lăng kính khác nhau này về Cõi Tịnh Độ trong đời sống hàng ngày để kết nối với Đức Phật A-Di-Đà. Chúng ta cần thực hành dần dần, từng bước, như các bước khác nhau của bậc thang, cần đi từng bước để đạt đến cái gọi là viên mãn. *Hô Kim Cang Mật Điển* nói rằng, nếu mang giáo lý của người thượng căn giảng dạy cho người hạ căn thì giáo lý đó trở thành thuốc độc. Ngược lại nếu mang giáo lý của người hạ căn giảng dạy cho người thượng căn thì giáo lý đó cũng trở thành thuốc độc, vì không phù hợp căn cơ. Chúng ta cần hiểu rằng Đức Phật chính là Y Vương, Pháp chính là thuốc, và chúng sinh là bệnh

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

nhân. Đức Phật trong cương vị Y Vương quan sát bệnh của chúng sinh và cho thuốc phù hợp với căn cơ của người đó. Vì vậy có các giáo lý khác nhau giành cho các chúng sinh với căn cơ khác nhau.

Hiểu được căn cơ của chúng ta, tu tập giáo lý đã được chỉ dạy một cách thuần tịnh, tinh tiến, qua đó chúng ta có thể kết nối với Đức Phật A Di Đà trong đời sống hàng ngày.

Tâm Bảo Đàn (Sue Sue Luu) Việt dịch 10/2009, Trần Lan Anh ghi chép 2013.

ཨོཾ་ཨ་མི་དེ་ཤ་མུཾ།

ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ VÀ CÔI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC

Nói chung, ta được biết là có nhiều cõi Tịnh Độ, nhiều cõi linh thánh của những Đấng Giác ngộ mà chúng ta gọi là chư Phật. Cõi Tịnh Độ của Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà thì đúng là một nơi độc nhất vô nhị. Có những cõi Tịnh Độ ở bốn phương Đông, Tây, Nam, Bắc, và ở trung tâm. Trong số đó, cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà là nơi dễ đến nhất và vì thế rất đặc biệt. Nhờ lập một ước nguyện đặc biệt được tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc, ta có thể thành tựu sự chuyển di tâm thức của ta tới cõi đó. Năng lực của lời cầu nguyện, năng lực của ước nguyện sùng mộ và nhiệt thành là tất cả những gì cần phải có. Trong mối liên hệ với thế giới của ta thì Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà ở phương tây và ở phía trên thế giới của ta. Ta phải chấp nhận một vũ trụ quan và nhận ra rằng có nhiều hệ thống thế giới khắp không gian. Tôi đang nói tới một hệ thống hết sức bao la. Chúng ta hãy xác định vị trí của ta. Điều tôi đang nói - trong phạm vi của hệ thống vĩ đại - vận hành như sau: Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Đấng Giác ngộ chính yếu trong một tiểu thiên thế giới vĩ đại. Điều này có nghĩa là toàn thể hệ thống được gọi là vũ trụ của ta với những mặt trời và mặt trăng, những vì sao và hành tinh, là một đơn vị. Nhân nó lên một ngàn lần và sau đó nhân lên một ngàn lần rồi một ngàn lần nữa. Đó là ba tiểu thiên thế giới. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thống lĩnh một trong những tiểu thiên thế giới đó. Cõi của Đức Vô Lượng Quang A Di Đà thậm chí siêu vượt hệ thống vũ trụ đó.

Điều tôi đang giảng có xuất xứ từ một lời cầu nguyện do Karma Chagme sáng tác biểu lộ nguyện ước mãnh liệt được tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Trong bài nguyện, Karma Chagme nói rằng cõi Tịnh Độ Cực Lạc có phạm vi rộng lớn như

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

thế, vượt xa thực tại bình thường của chúng ta và mắt trần của chúng ta không bao giờ có thể nhìn thấy nó. Nó không phải là cái gì có thể được nhìn thấy một cách vật lý. Nó quá bao la; phạm vi của nó không thể so sánh với bất kỳ tiêu chuẩn nào. Ta biết rằng nó vượt quá khả năng tri giác của các giác quan của ta. Nó rất xa và rộng lớn, vì thế hoàn toàn vượt quá khả năng đo lường của ta. Chúng ta có thể nhìn thấy những vì sao và đi tới mặt trăng, nhưng các giác quan của ta sẽ không bao giờ nhận thức được thực tại của Cõi Cực Lạc. Đối với sự suy nghĩ và nhận thức bình thường của ta thì nó quá xa và quá bao la. Trong ý nghĩa đó, ta không thể tới đó bằng bất kỳ phương tiện vật chất nào. Tuy nhiên, khi tâm ta đã được tịnh hóa, được tiết trừ được những lỗi lầm, khi trở về trạng thái nguyên sơ của chính nó thì ta có thể trực tiếp kinh nghiệm thực tại của cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cách thức để tri giác cõi Tịnh Độ là bằng tâm chứ không bằng những giác quan. Vì thế, hãy thiết lập cái thấy đó trong tâm bạn và hình dung rằng an trụ ở trung tâm của Cõi Cực Lạc bao la, gồm chứa tất cả là Chúa tể của cõi Tịnh Độ: Đức Phật A Di Đà, Đức Phật Vô Lượng Quang. Thân Ngài có sắc đỏ và trông giống Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài có đủ 80 tướng chính và 32 tướng phụ của một hiền lộ Hóa Thân toàn giác. Chẳng hạn như Ngài có nhục kế mà bạn nhìn thấy ở những pho tượng và *thangka* của Đức Phật. Trong bàn tay Ngài có những luân xa và v.v.. như bạn có thể nhìn thấy có nhiều tướng khác nhau. Hai bàn tay ở trong tư thế quân bình thiên định, Ấn Thiên Định, và trong bàn tay là một bình bát. Trông Ngài rất giống Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, chỉ khác ở điểm nước da Ngài có màu đỏ hồng ngọc đậm. Trông Ngài thật rực rỡ và chói lọi. Ngài an tọa trên một hoa sen và một tòa mặt trăng. Sau lưng Ngài là Cây Như ý. Bên phải Ngài là Đức Avalokiteshvara

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

(Quán Thế Âm) có sắc trắng. Bên trái Ngài là Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), Chúa tể của Những Phương tiện Mãnh liệt. Đây là ba vị lãnh đạo của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nói một chút về lịch sử sự hình thành cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà thì đó là một cõi Tịnh Độ không có những khiếm khuyết. Nó viên mãn trong mọi phương diện.

Sự nhận thức về cõi Tịnh Độ đó không xuất hiện mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân của cõi linh thánh toàn hảo này là gì? Rất nhiều kiếp về trước, trước khi là một vị Phật, Đức Phật A Di Đà là một tu sĩ có tên là Dharmakara (Pháp Tạng), có nghĩa đen là ‘căn nguyên của Pháp.’ Khi Ngài tu hành như một Bồ Tát, Ngài đã lập một loạt những lời cầu nguyện, hay những nguyện ước mãnh liệt, về cách thế của những sự vật khi Ngài hoàn toàn Giác ngộ. Ngài nói: “Có rất nhiều cõi Tịnh Độ và những người tới được cõi đó là những chúng sinh đã từ bỏ ác hạnh, những người đã tích tập vô số công đức, và đã chuyên cần thực hành Pháp. Họ có thể đi tới những cõi Tịnh Độ đó, nhưng điều đó rất khó khăn. Còn tất cả những người không từ bỏ ác hạnh, không tích tập rất nhiều công đức, và không thể thực hành một cách nghiêm nhặt thì sao? Tôi sẽ thiết lập một cõi Tịnh Độ để những người đó có thể dễ dàng đi tới. Nguyên tôi giải thoát tất cả chúng sinh không có những phẩm tính siêu nhiên đó của những hành giả đi tới những cõi Tịnh Độ của tất cả những vị Phật khác.” Có nhiều bản văn cầu nguyện (hay thệ nguyện) của Đức Phật A Di Đà lập nên khi Ngài là Dharmakara (Pháp Tạng). Chỉ riêng ở Tây Tạng đã có 500 bản văn cầu nguyện khác nhau. Ở Trung Hoa có nhiều bản văn về việc lập những Đại Nguyện của Đức A Di Đà. Nói chung, có thể nói rằng tất cả những nguyện ước mãnh liệt của Ngài có thể được

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

sắp xếp thành Bốn Mươi Tám Đại Nguyên. Cõi Tịnh Độ Cực Lạc trở thành hiện thực nhờ một trong Bốn Mươi Tám Đại Nguyên đó.

Đây là nguyên nhân sự hiện hữu của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cõi Tịnh Độ này không hiện hữu mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân của sự hiện hữu này là hoạt động của vị Bồ Tát – bậc đã trở thành Đức Phật A Di Đà.

Nói chung, tất cả chư Phật giữ gìn mọi chúng sinh trong tâm khảm của các Ngài với lòng từ ái và bi mẫn. Bởi lòng đại bi của các Ngài, các Ngài lập những nguyện ước mãnh liệt. Các ngài lập những đại nguyện, làm việc trải qua nhiều đời; trong khi tu hành là những Bồ Tát trước khi thành Phật để ảnh hưởng tới tất cả chúng sinh bằng vô số phương cách. Giống như cọ xát hai cây gậy với nhau đủ lâu và đủ mạnh bạn có thể tạo ra lửa, nhờ tích tập công đức và trí tuệ nguyên sơ thì mọi sự đều có thể được thành tựu. Trong trường hợp này điều được thành tựu là sự thiết lập Cõi Tịnh Độ Cực Lạc ở phương tây của thế giới chúng ta nhờ sự tích tập vô lượng công đức và trí tuệ nguyên sơ của Ngài. Một lần nữa, chúng ta hãy khảo sát sự ẩn dụ của hai cây gậy cần thiết để tạo ra lửa. Lửa không xuất hiện tự nhiên từ một cây gậy. Bạn cần có hai cây gậy và cần nỗ lực cọ xát chúng với nhau bằng một cách thức đặc biệt trong một thời gian. Cuối cùng một tia lửa bật ra từ sự kết hợp của hai cây gậy và lửa bắt đầu cháy. Trong một cách thế tương tự, mọi hiện tượng, mọi thực tại, mọi pháp, đều hiển lộ nhờ sự kết hợp của tánh Không và căn nguyên tương thuộc (duyên sinh.) Mọi sự hoàn toàn có sự quan hệ hỗ tương với nhau. Điều đó được gọi là sự duyên sinh. Đó là một cây gậy. Cây gậy kia là tánh Không: Chân lý của tánh Không, sự hoàn toàn không có sự hiện hữu

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

nội tại của mọi hiện tượng. Hai cây gậy kết hợp với nhau, là bản tánh thực sự của thực tại. Đây là sự thực của mọi sự, của mọi thực tại.

Hãy để cõi Tịnh Độ sang một bên trong chốc lát và hãy khảo sát cõi giới chúng ta đang sống. Thế giới chúng ta thì cũng thế. Nó là sản phẩm của sự hợp nhất bất nhị của sự trong sáng (quang minh) và tánh Không, của hình tướng và tánh Không. Những sự vật xuất hiện trong một cách thế hoàn toàn không bị chướng ngại, và tuy thế chúng không có thực chất. Thực chất của chúng là không [không có tự tánh]. Điều đó có nghĩa là mọi khả năng của kinh nghiệm bắt nguồn từ sự hợp nhất bất nhị của hình tướng và tánh Không. Chúng ta hãy khảo sát sự hiển lộ của thế giới chúng ta hay của cõi Tịnh Độ. Mọi sự không đơn thuần là một sự trống không bởi chúng có xuất hiện, có phải thế không? Ta có thể nhìn thấy rõ ràng mọi sự. Mọi sự dường như có sự hiện hữu và mọi sự có vẻ có một căn bản vật chất trong thế giới chúng ta. Đó là một vế của phương trình biểu thị sự hiển lộ rõ ràng của các hiện tượng, của những kinh nghiệm. Tuy nhiên, vế đó không thể có nếu không có tánh Không. Nếu mọi sự có sự hiện hữu vững chắc, vật chất, nội tại thì không điều gì có thể hiện hữu. Chính nhờ tánh Không mà những sự vật có thể hiển lộ như những hình tướng. Chỉ vì có tánh Không nên mọi sự vật mới có thể hiện hữu. Không có tánh Không thì sẽ chỉ là một khối cứng đặc vững chắc. Như thế thì sẽ chỉ là một vật. Không điều gì có thể hình thành sự hiện hữu tương đối mà không có sự đặt nền chủ yếu trong tánh Không. Vì thế chính nhờ tánh Không mà thế giới chúng ta hiện hữu. Nhờ tánh Không, cõi Tịnh Độ Cực Lạc được thiết lập bởi năng lực của sự nguyện ước, sự tích tập công đức, và trí tuệ nguyên sơ của

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

Đấng giác ngộ A Di Đà. Tôi nghĩ rằng nếu bạn mới đến với Đạo Phật thì điều này thật khó hiểu, nhưng quả thật chỉ nhờ có tánh Không mà có hình tướng.

Bây giờ ta hãy tiếp tục khảo sát những phẩm tính đặc biệt của cõi Tịnh Độ được hình thành nhờ những nguyện ước của Đức Phật A Di Đà được gọi là Cõi Cực Lạc (Dewachen). Ta được biết là có nhiều cõi Phật khác, nhưng để tới được những nơi đó ta phải hoàn toàn đạt được một địa vị cao quý. Ví dụ như để đi tới cõi Tịnh Độ của Đức Phật khác thì phải là một Bồ Tát thập địa hoặc đang tới gần những cánh cổng của sự giác ngộ toàn triệt và viên mãn, và phải tích tập vô lượng công đức. Những chúng sinh bình thường rất khó ước nguyện tới đó. Vì chúng ta mà Đức Phật A Di Đà đã lập những nguyện ước mãnh liệt. Mặc dù cõi Tịnh Độ của Ngài có vẻ rất xa thế giới chúng ta nhưng đối với những chúng sinh như chúng ta thì việc tới được cõi đó cũng tương đối dễ dàng. Đó là nhờ năng lực của những lời khẩn cầu và nguyện ước của Ngài. Như có nói ở trên, hiện có nhiều bản văn những lời nguyện, khẩn cầu và nguyện ước của Đức Phật A Di Đà. Nếu bao gồm chúng trong một câu duy nhất thì tinh túy của những lời nguyện, khẩn cầu, và nguyện ước là: “Cầu mong một Cõi Tịnh Độ được thiết lập để những chúng sinh bình thường với nghiệp bất tịnh, những chúng sinh có ác nghiệp, những người không từ bỏ ác hạnh, có thể đi tới được.” Khi bạn tới những cõi Tịnh Độ của những vị Phật khác, bạn sẽ đạt được giác ngộ nhờ địa vị cao quý bạn đã có trước khi tới đó. Còn ở cõi Cực Lạc, bạn có thể tới đó nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đã giác ngộ. Điều xảy ra là bạn sẽ không trở lại vòng luân hồi sinh tử mà đúng hơn, bạn sẽ có mọi điều kiện tích cực và tốt lành để tích tập công đức và trí tuệ nguyện

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

so. Ở cõi đó bạn sẽ có thể từ bỏ mọi ác hạnh và thực hành để điều phục và tu hành tâm bạn cho tới khi bạn thuần thục để có thể đạt được giác ngộ. Như thế đó là một sự giới thiệu tổng quát Cõi Cực Lạc.

Bây giờ tôi sẽ giảng về một bài nguyện ước được tái sinh trong Cõi Dewachen (Cực Lạc) do Karma Chagme Rag-Astrs Rinpoche biên soạn. Trước hết, tôi sẽ bắt đầu với một mô tả về địa hình của cõi Tịnh Độ này. Mặt đất không giống với mặt đất trong thế giới chúng ta. Nó không gồ ghề và phủ đầy đá. Nó hoàn toàn nhẵn và bằng phẳng, và được cấu tạo bởi bụi châu báu. Trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc, bạn luôn luôn có một cảm nhận của cái thấy rộng lớn. Nó rất bao la. Không có những sự thay đổi ánh sáng và bóng mát. Một ánh sáng toàn khắp rộng lớn xuất hiện từ thân vật lý của Đức Phật Vô Lượng Quang, Đức Phật A Di Đà. Toàn bộ cõi giới chìm ngập trong sự chói lọi của thân giác ngộ của Đức Phật A Di Đà. Mặt đất không khô rần. Nó mềm và nếu bạn ngã trên đó, bạn sẽ nảy người lên. Bạn sẽ không bị vấp ngón chân. Ở Dewachen mọi sự đều mềm mại. Ở đó có nhiều cây cối, chúng là những cây châu báu như ý cho bạn bất kỳ những gì bạn cần. Những cành cây đầy chim chóc đủ loại. Tất cả chúng đều là những hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Chúng có giọng hát du dương tuyệt vời. Hơn là những tiếng hát bình thường, chúng hát những Giáo Pháp làm tâm bạn hoan hỉ và an bình.

Mọi người ở đó được nghe âm thanh du dương của Pháp đều trở nên an lạc, hạnh phúc, và hài lòng. Có nhiều sông, suối và những con lạch và nước thì không phải là nước bình thường. Nó là nước hoa. Có những cái hồ mà bạn có thể nghỉ ngơi ở đó và tắm nước hoa. Mặt đất phủ đầy hoa sen rực rỡ và thơm ngát,

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

nó nở ra và từ nhụy của mỗi hoa sen hóa hiện vô số tia sáng. Trên đầu mỗi tia sáng là một vị Phật. Tất cả chư Phật đều thuyết giảng Pháp. Nhờ nghe các Ngài giảng Pháp tâm bạn rũ sạch mọi cảm xúc tiêu cực. Trong Cõi Cực Lạc không có bệnh tật, không có sự nghèo khó, sự già nua và sự chết. Không có sự phân biệt giữa người này và người khác. Tất cả đều tuyệt đẹp. Tất cả đều đầy ắp những phẩm tính tốt lành. Không có những thiếu sót, những lỗi lầm, những ô nhiễm, không có các loại đau khổ, thậm chí từ 'đau khổ' cũng không được nghe thấy ở cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Cách thức để được sinh ra ở Dewachen là lập một niềm tin và ước nguyện mạnh mẽ đối với cõi Tịnh Độ, và khát khao được sinh ra ở đó. Khi bạn sinh ở cõi đó, bạn không sinh bằng một tiến trình bình thường. Trong thế giới của ta, hết thầy chúng ta đều tới đó trong sự khổ nhọc và làm việc trong sự buồn phiền. Ở nơi đây sự sinh ra là một tiến trình đau đớn. Ở Cõi Dewachen, bạn không sanh ra nhờ một thai tạng, mà đúng hơn bạn được sinh một cách kỳ diệu trong nhụy một hoa sen nở. Nếu bạn cầu nguyện với sự nhất tâm và niềm tin nhiệt thành mãnh liệt được sinh ra ở đó thì bạn sẽ được như ý. Nếu bạn nuôi dưỡng bất kỳ mối nghi ngờ nào thì bạn vẫn được sinh ở đó nhưng sẽ sinh trong một bông sen chưa nở. Bạn được tắm trong ánh sáng chói ngời của Đức Phật nhưng bạn không thể nhận ra mọi phẩm tính của cõi Tịnh Độ và không thể tùy ý du hành đây đó. Bạn ở trong một bông sen khép miệng cho tới khi những vết tích sâu cùng của sự hoài nghi và tiêu cực bị tẩy trừ. Khi ấy bông sen sẽ nở ra. Nếu bạn không có chút nghi ngờ nào thì bạn được sinh trong một bông sen nở. Điều này gắn liền với loại nguyện ước được tái sinh trong Cõi Tịnh Độ mà bạn đã lập

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

nên vào lúc chết. Hãy lưu giữ trong tâm sự phân biệt hết sức quan trọng này giữa hai loại sinh ra khác nhau trong cõi Tịnh Độ. Điều tối quan trọng là phải lập nguyện ước đúng đắn được tái sinh vào lúc chết. Hãy làm điều này một cách mạnh mẽ không chút nghi ngờ. Nếu bạn cho phép sự hoài nghi đi vào tâm bạn thì bạn sẽ sinh trong một bông sen khép miệng. Nếu vào lúc chết bạn lập nguyện ước mạnh mẽ này thì khi ấy, không phải trải nghiệm bất kỳ điều gì, bạn được sinh trong nhụy một bông sen nở trước sự hiện diện của Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà. Một trong những phẩm tính kỳ diệu của việc được tái sinh trong Cõi Cực Lạc là nếu bạn từng đọc những quyển sách mỏng về việc du hành tới những cõi Tịnh Độ khác thì bạn có thể đi tới đó lập tức ngay khi ước muốn điều đó. Bạn có thể di chuyển một cách thần diệu tới bất kỳ cõi Tịnh Độ nào khác chỉ bằng cách lập nguyện tới nơi đó. Từ thế giới này, bạn không thể tức thì đi tới cõi Tịnh Độ khác, nhưng từ cõi Tịnh Độ Cực Lạc thì bạn có thể. Bạn có passport, visa, và mọi loại vé cần thiết để đi tới mọi Tịnh Độ của bất kỳ Đức Phật nào, ở mọi phương và bất cứ khi nào bạn muốn.

Khi bạn sinh trong một hoa sen nở, bạn vẫn chưa viên mãn. Bạn đã tẩy trừ khỏi dòng tâm thức của bạn mọi điều tiêu cực, mặc dù bạn chưa là Phật nhưng bạn được sinh trong một hình thức có nhiều phẩm tính tích cực giống như những phẩm tính của một vị Phật. Bạn được sinh ra với một thân sắc vàng rực rỡ. Bạn có những năng lực siêu nhiên và siêu giác. Bạn được thụ hưởng năm loại năng lực siêu giác. Phẩm tính khác mà bạn có như một hài nhi là mọi vật bạn cần để cúng dường chư Phật mà hiện nay bạn nhận thức bằng đôi mắt vật lý của bạn thì ở cõi Tịnh Độ, chúng sẽ tự động hiển lộ trong đôi bàn

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

tay bạn. Bằng cách ấy bạn có thể dễ dàng tích tập công đức và hoàn thiện nó để tích tập trí tuệ. Hơn nữa, cuối cùng thì sự tích tập công đức và trí tuệ đưa tới Phật Quả sẽ xảy ra rất nhanh chóng trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Trái nghịch với những cõi Tịnh Độ khác, trong cõi Dewachen (Cực Lạc) tiến trình tích tập công đức và trí tuệ rất nhanh chóng. Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói: “Do đó việc cầu xin được tái sinh ở cõi Dewachen tích tập công đức nhiều như thể con cúng dường bảy loại ngọc quý và những châu báu khác đầy tràn ba ngàn thế giới (được đề cập trước đây).” Nói chung, chúng ta có thể nói rằng bất kỳ chúng sinh nào nghe danh hiệu của Đức Phật A Di Đà (phù hợp với những Đại Nguyện của Đức Phật A Di Đà) lập nguyện tái sinh trong cõi Dewachen và dẫn mình vào thực hành đó đều có thể được tái sinh trong cõi Dewachen. Những người từng tích tập sự tiêu cực của năm trọng tội thì khó đạt được điều đó. Mặc dù thế, ngay cả đối với những người tội lỗi nặng nề như thế, nếu họ thực hành mãnh liệt thì họ vẫn có thể được tái sinh trong cõi Dewachen.

Tóm lại, về những giáo lý của Đức Phật A Di Đà và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc thì thực hành này rất phổ biến trong tất cả những quốc gia theo Phật Giáo Đại thừa. Tại sao thế? Đó là bởi tính chất của những lời nguyện của Đức Phật A Di Đà. Thực hành Đức Phật A Di Đà và Cõi Tịnh Độ thích hợp với những người bình thường và ai cũng có thể thực hành. Bạn không phải là một đại nhân cao quý đã từ bỏ mọi ác hạnh. Bạn không phải là một hành giả tuyệt vời. Tùy thuộc vào năng lực những lời nguyện của Đức Phật A Di Đà, bạn có thể dẫn mình vào thực hành này. Đây là một thực hành Kinh thừa. Do đó, nó là Pháp

môn mọi người có thể thực hành. Nó rất dân chủ và được dành cho tất cả mọi người.

Hỏi: Một khi đã được sinh trong cõi Tịnh Độ, liệu ta có những cơ hội quay trở lại thế giới này để giúp chúng sinh đạt được Giác ngộ?

Đáp: Mục đích của việc tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc là để đạt được Phật Quả. Vì thế, ý nghĩa của cõi Tịnh Độ Cực Lạc là bạn đã có được mọi điều kiện tốt lành để đạt được sự Giác ngộ toàn triệt và viên mãn. Khi bạn hoàn toàn giác ngộ thì trạng thái đó không phải là sự Giác ngộ phiến diện để an nghỉ trong Niết Bàn. Nó là sự Giác ngộ Đại thừa được đặt nền trên tánh Không, chứng ngộ rằng Niết Bàn và sinh tử không phải là điều để bám luyến. Điều then chốt của mọi thực hành Đại thừa là lòng Đại Bi. Tự thân cõi Tịnh Độ được thiết lập bằng năng lực Đại Bi của Đức Phật A Di Đà. Nếu bạn chứng ngộ tánh Không thì khi ấy lòng bi mẫn tự động hiển lộ. Tánh Không đó cùng với lòng bi mẫn - là những gì tạo nên Phật Quả - cũng tạo thành sự giải thoát toàn triệt và viên mãn. Khi bạn giải thoát như thế, bạn sẽ không bị hạn chế đối với cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Bạn có thể mang bất kỳ cách thể hiện lộ nào bạn muốn. Bạn có thể đi tới bất kỳ cõi Tịnh Độ nào bạn muốn. Bạn không ngừng hiển lộ trong vô vàn phương cách khác nhau vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Hỏi: Ở một mặt, việc được tái sinh ở Cõi Cực Lạc nghe có vẻ thật dễ dàng. Ở mặt khác thì vào lúc đó để có được sự an lạc thực sự ta sẽ phải củng cố bản thân, thực sự ước muốn thành tựu Bồ Đề tâm. Do đó dường như có một thách thức to lớn

trong việc ước muốn giúp đỡ người khác và không chỉ quan tâm tới bản thân. Vì thế việc ấy không thật dễ dàng.

Đáp: Việc tái sinh trong Cõi Dewachen (Cực Lạc) chỉ khó khăn nếu bạn mắc phạm một trong Năm Trọng tội Không chuộc lỗi được. Nếu bạn không phạm một trong những tội đó thì rất dễ dàng, bởi tất cả những gì bạn cần làm thì tùy thuộc vào năng lực của việc hình thành những nguyện ước mãnh liệt được tái sinh trong Cõi Cực Lạc. Điều mà năng lực đó làm là hợp nhất bạn với sự đối trị với mọi che chướng và sự phi-đạo đức của bạn. Đó là năng lực của đại nguyện của Đức Phật A Di Đà. Yếu tố khác góp phần khi bạn hình thành nguyện ước để nối kết sự thực hành này và được tái sinh trong cõi Tịnh Độ. Lý do khác khiến ta rất dễ dàng được tái sinh là giây phút chết chính là mỗi khoảnh khắc. Giáo Pháp dạy rằng mọi sự ở trong trạng thái thay đổi liên tục. Mọi sự đều vô thường và hướng tới cái chết trong mọi lúc, vì thế trong mỗi khoảnh khắc, cái gì đó chết đi và cái gì đó tái sinh. Kinh nghiệm của bạn ra sao thì tùy thuộc vào việc tâm bạn được hướng tới thế nào. Tư tưởng hiện tại của bạn sẽ đưa dẫn tới kinh nghiệm theo sau của bạn. Nếu bạn thiết lập một nguyện ước liên tục từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác, thấu hiểu rằng bất kỳ khoảnh khắc nào cũng có thể là lúc chết, trong mỗi khoảnh khắc bạn đều khao khát được tái sinh trong Cõi Dewachen, thì bạn đã thiết lập sự tương tục của nguyện ước đó. Điều đó sẽ là kinh nghiệm của bạn. Nguyên nhân trong khoảnh khắc đó sẽ tạo nên kết quả trong khoảnh khắc kế tiếp. Mọi sự là sự chuyển hóa trong tâm thức.

Hỏi: Rinpoche, ngài có thể giảng thêm cho chúng con về ánh sáng trong những bông sen khép lại? Làm thế nào ánh sáng ấy chiếu sáng chúng?

Đáp: Trong Cõi Cực Lạc, mọi sự được thấm đẫm ánh sáng. Giống như mọi sự khác ở trong và khắp Cõi Cực Lạc, nó là một hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Nó là toàn bộ Đức Phật A Di Đà. Mọi sự được tri giác trong Cõi Cực Lạc là một sự trải rộng của Đức Phật A Di Đà. Ánh sáng là Ánh sáng của lòng Bi mẫn. Chính Ánh sáng của lòng Bi mẫn làm thuần thục chúng sinh.

Hỏi: (không nghe rõ)

Đáp: Sự hình thành của lời nguyện tái sinh trong Cõi Cực Lạc là một vấn đề cá nhân. Bạn không thể phát triển một nguyện ước nhân danh người nào khác. Tuy nhiên bạn có thể giúp đỡ người khác bằng cách lập lại cho họ nghe danh hiệu của Đức Phật A Di Đà và cho họ biết sự hiện hữu của Đức Phật A Di Đà trong cõi Tịnh Độ. Ta được biết rằng ngay cả việc nghe danh hiệu A Di Đà cũng rất ích lợi. Một điều khác mà bạn có thể làm để giúp đỡ người khác là vào lúc họ chết bạn có thể làm những thực hành A Di Đà khác nhau. Chẳng hạn như vào lúc chết bạn có thể thực hiện Ph'owa, và đó là một thực hành chuyển di tâm thức của người chết ra khỏi thân họ. Những nghi lễ và puja khác được thực hiện vào lúc đó. Có một nghi thức được gọi là Shitje. Nó là nghi lễ được thực hiện vào lúc chết. Nhiều điều có thể được thực hiện mặc dù người ấy đã chết. Yếu tố tâm thức của họ được nhắm tới và được hướng dẫn bằng những cách khác nhau.

Hỏi: (nghe không rõ)

Đáp: Chúng ta phải nói một chút về tánh Không. Những giáo lý tánh Không tuyệt nhiên không khẳng định rằng những gì ta tri giác thì tuyệt đối không hiện hữu. Chúng ta không nói rằng các

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

sự vật được cấu tạo bằng những nguyên tử và phân tử và có thực tại vật chất (theo nghĩa đen) không hiện hữu, và trong ý nghĩa đó, thì huyền hóa. Chúng ta đang nói rằng chúng không có tự-tánh. Chúng không có sự hiện hữu nội tại. Chúng không có thực tại vững chắc, có thật, tương ứng với cách thức xuất hiện của chúng. Chúng có vẻ hiện hữu một cách nội tại, nhưng không phải như vậy. Đây là giáo lý của Phái Trung Đạo vĩ đại – Madhyamika. Ở đây có hai trường phái khác nhau, Phái Duy Tâm (Cittamatra) nói rằng mọi sự tự chúng là tâm. Điều duy nhất thực sự hiện hữu là tâm và mọi điều khác chỉ là một sự phóng chiếu của tâm. Giáo lý Mahamudra (Đại Ấn) nói rằng bản tánh thực sự của thực tại thì siêu vượt việc chấp nhận hoặc có hoặc không, chẳng có chẳng không, cũng có cũng không. Điều này được gọi là ‘Bốn Cực đoan’ (Tứ cú). Quan điểm Mahamudra siêu vượt chúng. Đứng ở bình diện chân lý tương đối của ta, trong tiếng Tây Tạng nói là ‘Kun-zop Dempa’ có nghĩa là một câu mê hoặc. ‘Dempa’ có nghĩa là chân lý. ‘Kun-Zop’ nghĩa là hoàn toàn sai lầm. Vì thế ‘chân lý hoàn toàn sai lầm’, chân lý tương đối là kết quả của tri giác sai lầm của ta. Chúng ta tri giác các sự vật có sự hiện hữu nội tại trong khi thực ra chúng không có. Tâm thức chúng ta bám chấp vào điều ta tri giác là vững chắc và thực có. Bởi sự bám chấp trong tâm thức này, ta vật chất hóa điều mà trong thực tế thì trống không. Đó là một sai lầm. Mọi hiện tượng là kinh nghiệm của ta. Chúng được kinh nghiệm bởi và trong tâm ta. Nếu khác đi thì không thể có kinh nghiệm. Mọi sự xuất hiện bên ngoài là một phóng chiếu của tâm trong ý nghĩa rằng nó được kinh nghiệm bởi tâm. Nó không có sự hiện hữu nội tại vững chắc từ khía cạnh riêng của nó. Đó là một sự sai lầm trong tri giác.

Hỏi: Có cách nào khiến ta có thể ở trong cõi Tịnh Độ, ngoại trừ vào lúc chấm dứt sự sống theo nghĩa đen. Mặt khác, đây có phải là điều có thể đạt tới trong đời sống hiện tại? Có thể đi tới cõi Tịnh Độ trong đời này?

Đáp: Có, khi hơi thở sau cùng đã được thở ra, trước khi hơi thở kế tiếp được thở vào. Vào lúc đó, có một cái chết và một sự tái sinh. Ở đó bạn có thể kinh nghiệm cõi Tịnh Độ trong khoảng thời gian giữa những hơi thở.

Hỏi: Rinpoche, ngài nói rằng ta có thể kinh nghiệm cõi Tịnh Độ trong khoảng giữa đó, vậy trong trường hợp đó, cái gì là cõi Tịnh Độ?

Đáp: Cái gì thực sự là cõi Tịnh Độ? Cõi Tịnh Độ là giác tánh nguyên sơ không ô nhiễm của riêng ta. Nếu từ khoảnh khắc này cho tới khoảnh khắc khác, bạn hồi quang phản chiếu và vẫn duy trì được bản tánh giác ngộ nguyên sơ của bạn thì đó là cõi Tịnh Độ. Mọi sự đến từ bốn tâm bạn. Hãy thấu hiểu điều đó, hãy an trụ ở đó: đó là cõi Tịnh Độ.

Hỏi: Nếu sự duyên sinh xuất hiện trong tánh Không thì làm thế nào nó có thể hiện hữu nếu không có sự tạo tác trong tánh Không?

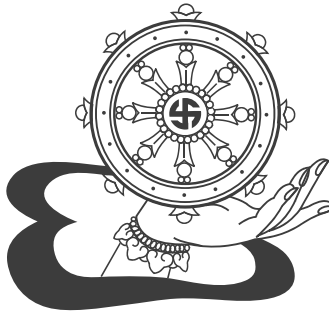
Đáp: Tánh Không và sự duyên sinh thì bất nhị. Chúng là một. Ngay cả khi nói bất nhị là đã sai lạc rồi, bởi điều đó hàm ý rằng có thể có một sự nhị nguyên được vượt qua. Từ vô thủy, chúng luôn luôn là một. Không có sự khác biệt giữa chúng. Nó không giống như có hai phần. Khi bạn nhìn tánh Không và sự duyên sinh một cách nhị nguyên thì đó là sự loại suy của samsara,

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

vòng luân hồi sinh tử. Hãy vượt qua sự nhị nguyên và bạn đồng thời nhìn thấy nhân và quả. Khi đó mọi sự đồng xuất hiện. Đó là tánh Không và sự duyên sinh viên mãn, bất nhị. Trong bản văn, nhiều ví dụ đã được sử dụng để minh họa chân lý này của sự hợp nhất tánh Không và sự duyên sinh. Tuy nhiên chúng ta hãy lấy ví dụ chiếc tách này. Như một sự hiển lộ hay xuất hiện tương đối được cơ cấu tri giác của ta kinh nghiệm, chiếc tách là một cái gì phức hợp. Nó được cấu tạo bởi những phần tử nhỏ bé. Phải vậy không? Nó được tạo bởi những nguyên tử và phân tử trở thành những chất thể đặc biệt là đất, nước, gió, và lửa. Tất cả những sự vật này được kết hợp trong một cách thể như để tạo nên cái ta gọi là chiếc tách. Sau đó nó được trang trí, vẽ lên và được khắc chạm. Đó là cái gì được tạo nên mà tiếng Tây Tạng chúng tôi nói là 'Dutshé': phức hợp, cái gì đó được tạo nên. Những nhân và duyên được tập hợp lại theo một cách để tạo nên một sự hiển lộ tương đối mà ta có thể sử dụng và tác động lẫn nhau và nhận thức như điều ta gọi là một chiếc tách. Tuy nhiên, nếu từ khía cạnh riêng của nó và không phụ thuộc vào những nhân và duyên thì không có sự vật gì gọi là chiếc 'tách'. Không có điều gì xuất hiện như chiếc 'tách' tự nó và thuộc về nó mà tách biệt với toàn thể tiến trình những nhân và duyên cùng tụ hội. Nó không có bản chất. Bản chất của nó thì trống không. Trong Kinh 'Prajna Paramita Hydraya' (Tâm Kinh): "Sắc tức là Không, Không tức là sắc, sắc không khác Không, Không không khác sắc." Mọi hiện tượng có cùng bản tánh chính xác đó. Bất kỳ điều gì được kinh nghiệm trong luân hồi sinh tử hay sự siêu vượt của nó đều có đồng một bản tánh chính xác đó. Bản chất của nó trống không và nó được kinh nghiệm như một kết quả của sự duyên sinh. Tri giác những sự vật như những thị kiến xen kẽ của tánh Không và sự

Phụ lục 3: Hai bài giảng của Đức Pháp vương Chetsang Rinpoche

duyên sinh thì vẫn là một chúng sinh bình thường. Vượt qua thị kiến nhị nguyên, tri giác các sự vật đồng thời là tánh Không và sự duyên sinh, thì đó là Phật. Vị Thánh vĩ đại Nagarjuna (Long Thọ) nói: “Luân hồi sinh tử và sự siêu vượt của nó (sinh tử và Niết Bàn) không phải là hai. Việc thấu hiểu bản tánh của luân hồi sinh tử trong bản chất của nó là sự siêu vượt.”



Nguyên tác:

“Amitabha Buddha and the Pureland of Dewachen

*The Oral Commentaries of His Holiness The Drikung Kyabgon, Chetsang Rinpoche
(Những bình giảng khẩu truyền của Đức Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche)*

Michael Lewis dịch sang Anh ngữ. Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa

<http://www.purifymind.com/AmitabhaDewachen.htm>

