

(Giảng ngày 12.10.2011)

HIỂN VÀ MẬT

*“Người tu phải kết hợp được cả hai truyền thống
Hiển và Mật.”*



Việt Nam là một đất nước có truyền thống Phật giáo lâu đời, cho nên người Việt Nam cũng đã quen với giáo lý Phật đà từ rất lâu. Đây chính là nền tảng tốt đẹp để chúng ta có thể phát triển lên tiếp nữa. Trong đạo Phật có nhiều thừa, nhiều dòng phái khác nhau, Kim cương thừa Tây Tạng là một trong các thừa của Phật giáo. Kim cương thừa Tây Tạng tới Việt Nam mới được ít năm nay vì vậy vẫn còn rất mới mẻ với người Việt Nam.

Xét theo xuất xứ, về căn bản đạo Phật Việt Nam có nguồn gốc từ Trung Hoa. Đạo Phật tới Trung Quốc

khoảng 400 năm trước khi tới Tây Tạng. Sự khác nhau giữa đạo Phật ở Trung Hoa và đạo Phật Tây Tạng chủ yếu ở chỗ đạo Phật ở Trung Hoa về căn bản là Hiền giáo còn ở Tây Tạng là Mật giáo. Vì vậy các Phật tử Trung Hoa có kiến thức về Hiền giáo là căn bản, chứ không phải kiến thức về Mật giáo.

“... người tu Mật trước hết phải nghiên cứu giáo lý Hiền thật sâu sắc và đầy đủ.”

Trong Phật giáo Tây Tạng cũng có Hiền giáo. Hiền giáo ở Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam hay bất kỳ một nơi nào khác đều giống nhau. Còn ở Tây Tạng phần Mật giáo rất độc đáo, khác biệt hẳn. Ở Tây Tạng có sự hòa trộn, hợp nhất giữa hai truyền thống Hiền và Mật. Trong truyền thống Mật giáo của Tây Tạng có những nét đặc thù của pháp tu, chẳng hạn như pháp quán tưởng Bổn tôn, trì chú. Kim cương thừa có khởi nguồn từ Ấn Độ và xuất hiện trong thời kỳ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Sau đó Mật tông được truyền sang Tây Tạng và một số nước khác. Ở Trung Quốc Mật

tông được truyền vào đời Đường. Ở Nhật Bản hay một số nước châu Á khác cũng có Mật tông. Riêng ở Việt Nam thì thầy không dám chắc rằng có Mật tông hay không?

Trong truyền thống Hiền giáo, chủ yếu hành giả phải tu tập để phát triển tâm bồ đề. Nuôi dưỡng tâm bồ đề cũng là điều chính yếu đối với người tu Mật thừa. Không tu tập để phát được tâm bồ đề thì không có cách nào để bước chân thật sự vào con đường của Kim cang thừa. Vì vậy cả hai truyền thống của Đại thừa với mục đích chung là phát tâm bồ đề đều hòa quyện với nhau, thống nhất với nhau. Kẻ chân tu phải kết hợp được cả hai truyền thống đó. Một người phát nguyện tu tập theo Kim cang thừa biết điều này. Tức là người tu phải kết hợp cả hai truyền thống Hiền và Mật. Hiền và Mật phải hợp nhất.

Ngày nay mọi người trên thế giới đều biết rằng Phật giáo Tây Tạng về căn bản là Mật tông. Vì thế, có nhiều người hình dung rằng các đạo sư Tây Tạng giống như là các vị hành giả yogi, những cư sĩ hay đại loại như vậy. Nhưng thật ra đạo Phật Tây Tạng về căn bản lấy truyền thống Hiền giáo làm nền tảng,

đặc biệt là truyền thống giới luật của Hiền giáo.

“Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh.”

Tất cả các tu viện ở Tây Tạng đều xây dựng theo nguyên tắc đó. Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh. Một vị tu sĩ, dù là tăng hay ni, đều phải giữ giới nghiêm mật. Phải có hiểu biết đầy đủ, đúng đắn về giới luật. Phải hiểu giới là gì và tại sao phải giữ giới luật. Nếu không có giới luật thì không thể có tu viện, không thể có được người tu hành. Các quý vị là người tu, rất cần phải biết điều đó, phải hiểu điều này. Chỉ như vậy chúng ta mới có được chung một nền tảng căn bản thống nhất trong Phật giáo.

Trong các tu viện ở Tây Tạng, những người tu nghiên cứu chủ yếu là Hiền giáo - nhiều hơn là nghiên cứu về Mật. Chẳng hạn, các vị sư trẻ khi muốn nghiên

cứu giáo lý thì phải học qua tất cả các môn học căn bản của Hiền giáo như Logic học, Ba la mật, Trung quán, Giới luật v.v. Vậy một người tu Mật trước hết phải nghiên cứu giáo lý Hiền thật sâu sắc và đầy đủ, trước khi bước vào nghiên cứu giáo lý Mật. Đây là một nguyên tắc căn bản của Kim cang thừa Tây Tạng.

Ở Tây Tạng, người tu được dạy cả ba loại giới luật: Biệt giải thoát giới, Bồ tát giới, Mật giới. Truyền thống Mật giáo Tây Tạng cho phép người tu cùng một lúc có thể thọ và giữ cả ba loại giới luật đó.

Trước hết một hành giả phải biết Biệt giải thoát giới. Gốc của Biệt giải thoát giới chính là ngũ giới. Trên nền tảng của Biệt giải thoát giới người tu xây dựng Bồ tát giới - phát nguyện tu tập để trưởng dưỡng tâm bồ đề. Rồi trên nền tảng của Biệt giải thoát giới và Bồ tát giới, người tu nhận quán đảnh, nhận giáo huấn để tu pháp quán tưởng bốn tôn, tu các nghi quỹ v.v.

Về căn bản, tinh túy của Mật giới kết lại ở một chữ tri kiến thanh tịnh. Tức là, theo Kim cang thừa bản tánh của mọi hiện tượng trong pháp giới, của vạn pháp là thanh tịnh. Tính thanh tịnh của vạn pháp luôn

luôn có mặt ở đó, từ vô thí. Lý do tại sao chúng ta không nhìn thấy được bản tánh thanh tịnh đó là vì chúng ta có chấp ngã, có nhiễm ô, có tham, sân, si v.v. Những thứ đó che mờ, ngăn cản không cho chúng ta nhìn thấy được chân tánh của vạn pháp. Vậy khi một hành giả phát nguyện tu tập theo truyền thống Kim cương thừa, thọ giới của Kim cương thừa thì hành giả đó phải luôn nỗ lực hành trì để đạt tới tri kiến thanh tịnh.

Như thầy đã nói ở phần trước, trên thế giới người ta hiểu Phật giáo Tây Tạng là Kim cương thừa. Và một số người có cách nghĩ sai lạc rằng đạo sư có nghĩa là yogi. Chúng ta nên phân biệt rõ hai khái niệm yogi và tu sĩ. Yogi không phải là tu sĩ và tu sĩ không thể là yogi. Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng có yêu cầu rất cao, rất nghiêm ngặt về việc các bậc Đạo sư nắm giữ dòng Pháp phải là một vị tỳ kheo. Đạo Phật Tây Tạng yêu cầu rất cao về vấn đề này. Chính vì vậy ở Tây Tạng mặc dù dân số rất nhỏ nhưng vẫn có nhiều vị sư tốt, tức là những vị tăng ni giữ giới trong sạch. Phần lớn các vị đạo sư ở Tây Tạng đều giữ giới tỳ kheo và không có gia đình. Họ phải giữ giới nguyện

thật thanh tịnh và đây là điều quan trọng bậc nhất.

Ở các nơi khác nhau tại Tây Tạng cũng có các vị yogi và một số vị đạo sư vĩ đại là yogi nhưng các vị đạo sư là tu sĩ nhiều hơn nhiều so với các vị đạo sư là yogi.

DZOGPA CHENPO VÀ DÒNG TRUYỀN THỪA

“... tri kiến của Dzogpa Chenpo là tri kiến tối thượng.”



Phật giáo Tây Tạng có hai dòng phái lớn: Cổ mật và Tân mật. Đó là cách phân chia theo truyền thống Mật thừa chứ không phải theo Hiển giáo. Theo truyền thống Kim cang thừa Tây Tạng thì phái Cổ mật là

Nyingmapa và truyền thống Tân mật là Tân Kadampa (New Kadampa).

Thời kỳ của vị vua Phật Trisong Deutsen, Tổ Liên Hoa Sinh cùng nhiều vị đại học giả của Ấn Độ đã được mời tới Tây Tạng để dịch các kinh sách Phật giáo, trong đó có kinh sách của Kim Cương thừa. Từ đó xuất hiện dòng phái Nyingmapa. Tiếp sau đó là thời Tân dịch. Trong thời kỳ này các dịch giả cũng có dịch rất nhiều kinh sách, chủ yếu là Mật điển, từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng; ví dụ như Kalachakra (Bánh xe thời gian). Truyền thống Tân dịch có các dòng phái lớn là Sakyapa, Kagyupa, Gelugpa, còn truyền thống Cựu dịch thì gắn liền với Nyingmapa.

Dòng truyền thừa Longchen Ningthik thuộc về truyền thống Nyingmapa. Do chúng ta thuộc dòng Cổ mật nên vị Đạo sư chính của chúng ta là Đức Guru Rinpoche. Giáo lý Longchen Ningthik là phục điển được chôn cất bởi Đức Guru Rinpoche và được Khai Mật tạng Vương Jigme Lingpa khai mở.

Theo tri kiến của dòng Nyingmapa trong tất cả các tri kiến của Phật giáo tri kiến của Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn là tối thượng. Dzogpa Chenpo

(Dzogchen) là Đạo Giải thoát Tối thượng. Theo dòng Cổ mật thì tri kiến của Dzogpa Chenpo là tri kiến tối thượng, tri kiến quan trọng nhất có thể có được trên cõi đời này.

Thành tựu cao nhất, thành tựu tối thượng của hành giả Dzogchen là đạt tới thân cầu vòng. Trong truyền thống Dzogchen có nhiều vị đại Đạo sư. Trong tất cả các vị Tổ của dòng Dzogchen Đại Viên Mãn thì những vị vĩ đại nhất phải kể đến là Đức Guru Rinpoche, Vairochana, Longchenpa. Đây là những vị Thầy quan trọng nhất trong lịch sử của dòng Cổ Mật.

Lý do tại sao các bậc Thầy đều dạy rằng Dzogchen là thừa cao nhất, thừa tối thượng của Phật Giáo? Trong các truyền thống khác của Phật giáo, ví dụ như trong các dòng phái khác của Mật thừa, cũng có những pháp tu, những chứng ngộ rất cao. Tuy nhiên, hành giả ở những truyền thống khác không thể đạt được chứng ngộ cao tới mức mà hành giả Dzogchen có thể đạt được. Khi tu theo các truyền thống khác, hành giả có thể đạt tới thành tựu tối thượng chỉ sau khi chết. Tức là họ vẫn phải đợi tới khi chết, trong thân trung âm, thì mới có thể đạt tới

chúng ngộ tối cao. Nhưng một hành giả Dzogchen thì không phải đợi tới khi chết, tức là không phải đợi tới giai đoạn thân trung âm. Họ có thể đạt thành tựu viên mãn ngay trong cuộc đời này. Tức là thân, khẩu, ý tan hoàn toàn thành ánh sáng và hành giả đạt thân cầu vòng.

Chữ đầu tiên trong cuốn ngondro là chữ “Dzogchen”. Chữ “Dzogchen” có hai thành tố là “Dzog” và “chen”. Chữ “Dzog” tiếng Tây Tạng có nghĩa là “viên mãn”, “toàn thiện”. Chữ “chen” tiếng Tây Tạng có nghĩa là “đại”, “vô biên”. Thế nào có nghĩa là “Dzog.” Thế nào có nghĩa là “chen”. Viên mãn – cái gì viên mãn? Vạn pháp trong luân hồi và Niết bàn vốn tự chúng trong chân tánh là viên mãn. Dzogchen là như vậy. Trong chân tâm bản tánh của mỗi chúng sinh vạn pháp vốn là viên mãn. Đó là Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn.

*“... tinh túy của Mật giới kết lại ở một chữ
tri kiến thanh tịnh.”*

Vạn pháp vốn là viên mãn, thanh tịnh trong thật tánh của chúng – điều này có ý nghĩa gì? Nếu ta chúng được chân tâm thì có thể nhận thấy tất cả vạn pháp và chân tánh của chúng. Và nếu trụ được trong tánh thì trong cảnh giới đó ta có thể phát triển trí huệ thù thắng. Khi hành giả trụ được trong cảnh giới đó thì vô minh, che chướng, bám chấp trong tâm sẽ bị đoạn diệt. Điều này có ý nghĩa thực tế rất lớn lao vì đây là con đường để hành giả có thể nhanh chóng đạt tới thành tựu cao nhất.

Dòng truyền thừa Longchen Nyingthik được các bậc Tổ sư của phái Cổ Mật truyền dạy, đặc biệt nhất là Ngài Longchen Rambjam. Chữ “Longchen Nyingthik” được lấy từ tên của Sư tổ. Trong các vị Đạo sư vĩ đại của dòng Dzogpa Chenpo thì Longchen Rambjam là một trong những vị đã đạt được chứng ngộ cao nhất của Dzogpa Chenpo, tức là đạt thân cầu vòng ngay trong cuộc đời này. Các giáo huấn vĩ đại của Đức Longchenpa để lại rất đồ sộ nhưng tinh yếu của các giáo huấn này vẫn là giáo huấn Dzogpa Chenpo - đó là giáo lý Longchen Nyingthik. Trong chữ “Longchen Nyingthik” thì chữ “Nyingthik”

trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là “Giọt tinh”, “Tâm yếu”.

Đức Longchen Rabjam là một người lao động rất cần cù - Ngài tu tập rất tinh tấn. Ngài đã dành toàn bộ thời gian, công sức của đời mình cho việc học giáo lý và ản tu. Lúc đầu Ngài nghiên cứu tất cả kinh sách Đức Phật truyền dạy và trở thành một vị học giả vĩ đại. Sau đó Ngài phát tâm ly gia xuất thế, trở thành một hành giả và tới Kangri Thodkar. Ở Kangri Thodkar Ngài sống một mình trong một hang động và ản tu suốt đời. Ngài tu pháp Dzogpa Chenpo và đạt được chứng ngộ viên mãn. Cũng trong thời gian ở hang động Ngài đã để lại nhiều giáo huấn về Dzogchen. Trong tất cả các kinh sách mà Đức Longchenpa để lại thì tập “Bảy kho báu” là giáo huấn quan trọng nhất của dòng Dzogchen. Có thể nói cuốn “Bảy kho báu” là giáo huấn quan trọng nhất về Dzogchen mà chúng ta có thể tìm thấy được trên cõi đời này.

Đức Longchenpa vĩ đại là một khát sĩ sống suốt cuộc đời mình trong hang động và tu trì, hoàn toàn không vướng vào những mối bận tâm thế tục. Đó là

một chút chuyện kể về Ngài.

Khoảng chừng ba bốn trăm năm sau khi Longchenpa viên tịch, thì Tổ Jigme Lingpa (hóa thân của Longchenpa) ra đời. Đức Jigme Lingpa có nhiều linh kiến, trong đó ba lần Ngài có linh kiến về Tổ Longchenpa. Tổ Jigme Lingpa trong những lần đó đã trực tiếp nhận giáo huấn từ Tổ Longchenpa. Ngài cũng có những linh kiến về Vimalamitra – một trong những vị Sư tổ của dòng Dzogchen. Đức Vimalamitra đã đạt được chứng ngộ cao nhất của Dzogpa chenpo. Ngài đã đắc thân cầu vòng ngay trong chính cuộc đời. Tổ Jigme Lingpa đã nhận được nhiều giáo huấn trao truyền từ Vimalamitra.

Phần chính của nghi quỹ mà chúng ta đang có trong tay được Tổ Jigme Lingpa viết ra. Giáo lý Longchen Nyingthik là một phục điển được Tổ sư Jigme Lingpa khai mở. Lý do chính, mục đích chính Tổ Jigme Lingpa viết ra Mật điển Longchen Nyingthik là để hành giả tu tập và đạt tới giác ngộ tối thượng Dzogpa chenpo.

“... hành giả tu ngondro phải thực hiện hai công việc,
thứ nhất là tịnh hóa nghiệp và thứ hai là tích lũy công
đức.”

Chữ “ngondro” có nghĩa là “dự bị” hay “chuẩn bị”; như vậy pháp ngondro là pháp *dự bị* hay pháp *chuẩn bị*. Tại sao lại nói là “chuẩn bị”? Chuẩn bị ở đây là chuẩn bị cho Đại Viên Mãn, chuẩn bị cho sự chứng ngộ của Đại Viên Mãn. Pháp ngondro có ý nghĩa, tác dụng như thế nào? Câu trả lời là: hành giả tu ngondro phải thực hiện hai công việc, thứ nhất là tịnh hóa nghiệp và thứ hai là tích lũy công đức. Tại sao phải tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức. Bởi nếu chúng ta muốn đạt được thành tựu ở những giai đoạn tu tập tiếp theo, thì trước hết chúng ta phải tạo nhân và duyên chính yếu, không thể thiếu được. Nếu không thì chúng ta sẽ không đạt được những kết quả mong muốn. Chính vì vậy, trong giai đoạn tu tập pháp tu ngondro hành giả phải tạo ra được những điều kiện tiên quyết để có thể đạt được những chứng ngộ cao hơn về sau.

NGOẠI NGONDRO - PHÁP TỊNH KHẨU

*“... mục đích chính của việc tu ngoại ngondro
là để phát được tâm xả ly.”*



Sáng nay Thầy đã nói về dòng truyền thừa Longchen Nyingthik, sơ lược lịch sử, về các vị Tổ sư của dòng truyền thừa, về những đặc điểm, giá trị, phẩm tánh của pháp tu và dòng truyền thừa. Bây giờ chúng ta chuyển sang phần nghi quỹ.

Nghi quỹ ngondro được chia làm hai phần: Ngoại ngondro và Nội ngondro. Những đề tài của Ngoại ngondro có thể tìm thấy nó ở trong bất kì cuốn kinh nào của Phật giáo. Đặc biệt phần Ngoại ngondro bao gồm trọn trong giáo lý Tứ Diệu Đế do Đức Phật tuyên thuyết trong lần chuyển pháp luật đầu tiên. Trên thực

tế, tu Ngoại ngondro là tu Tứ Diệu đế. Trong Tứ Đế đó thì hai chân lý đầu tiên là phần nhấn mạnh của Ngoại ngondro.

Chúng ta phải hiểu sâu sắc ý nghĩa của phần Ngoại ngondro và tầm quan trọng của nó. Nếu không thì không thể thành tựu việc tu nói chung, và không thành công trong việc hành trì phần này nói riêng. Vậy thì mục đích của phần Ngoại ngondro là gì?

Ý nghĩa trọng yếu của phần tu Ngoại ngondro là để ta hiểu được, nhận ra được bản chất của luân hồi, bản chất của cuộc sống này đây. Khi nhận rõ được bản chất thật của luân hồi thì ta sẽ phát được tâm xả ly. Khi đó ta sẽ không còn bị dính mắc vào nơi trần cảnh, không còn bị mê đắm trong luân hồi nữa. Chỉ một khi đã phát được tâm xả ly thì mới có thể tu tập tiếp các phần sau. Vậy thì mục đích chính của việc tu Ngoại ngondro là để phát được tâm xả ly, chán bỏ luân hồi.

“Pháp tịnh khẩu mục đích là để

tịnh hóa nghiệp chướng về khẩu.”

Bây giờ chúng ta sang phần thứ nhất – “Pháp tịnh khẩu”.

Pháp tịnh khẩu mục đích là để tịnh hóa nghiệp chướng về khẩu. Dòng đầu tiên: OM AH HUNG. Đây là ba chủng tự của Tam thân Phật: Pháp thân, Báo thân và Ứng hóa thân. Chủng tự OM là chủng tự của Hóa thân, chủng tự AH là chủng tự của Báo thân, và chủng tự HUNG là chủng tự của Pháp thân. Khi quán tưởng ba chủng tự OM AH HUNG ta gieo hạt giống trong dòng tâm thức của mình để thành tựu Tam thân Phật. Và như vậy cũng tức là ta đang tịnh hóa khẩu nghiệp.

Ngoài ra còn có một nghĩa khác. Ba chủng tự OM AH HUNG là tinh túy của Tam kim cương: Thân kim cương, Khẩu kim cương và Ý kim cương của Phật. Chủng tự OM là tinh túy của Thân kim cương, chủng tự AH là tinh túy của Khẩu kim cương, chủng tự HUNG là tinh túy của Ý kim cương (Trí huệ) của Phật.

Dòng kế tiếp: “Lửa phát ra từ chủng tự RAM đốt tan lưới hành giả”. Hãy quán tưởng chủng tự RAM. Chủng tự RAM trong sách là chữ Tây Tạng nhưng âm RAM là âm tiếng Phạn. Khi tụng dòng này hãy quán tưởng chủng tự RAM ở trên lưới của mình. RAM là biểu tượng của lửa. Vì vậy ta quán tưởng chủng tự này biến thành ngọn lửa thiêu tan mọi khâu chướng, khâu nghiệp, và khâu của ta được hoàn toàn thanh tịnh hóa.

Khi quán tưởng một vị Bồ tôn thì có rất nhiều chi tiết và thực sự rất khó để ghi nhớ tất cả, nên chúng ta phải cố gắng để càng ngày các chi tiết đó càng được hiện lộ rõ ràng. Một trong những cách để giúp quán tưởng tốt là đầu tiên ta phải bám vào những nét, những chi tiết căn bản, phải cố gắng ghi nhớ. Chẳng hạn như trong phần này thì ba chủng tự OM AH HUNG, hay chủng tự RAM phải cố gắng ghi nhớ, không được bỏ qua. Lúc đầu sẽ rất khó khăn, nhưng dần dần ta sẽ phát triển khả năng tập trung chú ý và tăng được định lực.

Hãy quán tưởng ở giữa lưới chủng tự RAM. Rồi nó biến thành một ngọn lửa rất nhỏ; mặc dù nó nhỏ

vậy nhưng rất sắc nét, rất rõ ràng. Ngọn lửa này sẽ đốt đi tất cả những bất thiện nghiệp về khẩu. Nhờ đó mà cái lưỡi của chúng ta biến thành ánh sáng đỏ, trong suốt. Dòng tiếp theo: “Rồi biến thành chày kim cương ba châu bằng ánh sáng đỏ”. Ta quán tưởng chày kim cương ba châu, chất liệu của nó là ánh sáng đỏ, trong suốt. Xung quanh chủng tự RAM ở giữa tâm chày có các vòng tròn nguyên âm, phụ âm và kiết tường tâm chú. Quán tưởng như vậy cũng rất khó bởi vì phải tưởng tượng ba vòng tròn. Khi chưa thấy thì mình tin tưởng cũng được rồi. Tin tưởng rằng ở nơi đó có ba vòng tròn minh chú như vậy.

Tiếp theo, ta quán tưởng từ những chủng tự ở mỗi chuỗi minh chú đều phóng chiếu ra vô lượng ánh sáng cúng dường chư Phật, chư Bồ tát. Về nguyên tắc ta có thể cúng dường chư Phật, chư Bồ tát, chư A la hán tất cả mười phương pháp giới những gì? Ở đây khi mình quán tưởng ánh sáng phóng ra từ những chủng tự như vậy thì đồng thời cũng có thể cúng dường những vật phẩm [quán tưởng] cao quý khác như nước, hoa, đèn bơ v.v. Tóm lại là tất cả những gì tốt đẹp, cao quý mà ta muốn cúng dường lên chư Phật,

chư Bồ tát. Chính nhờ hành động cúng dường thông qua pháp quán tưởng đó mà ta tạo được công đức. Nhờ công đức này ta nhận được lực gia trì gia hộ của chư Phật, chư Bồ tát. Rồi năng lực các Ngài ban cho ta thị hiện trong hình tướng của ánh sáng dội ngược trở lại.

Tại sao chúng ta phải tịnh hóa khẩu? Trong cuộc sống, ta có thể nói những lời gây ra khẩu nghiệp. Ví dụ như nói dối, nói những điều không thành thật, nói sai sự thật. Hoặc dùng lời nói để lừa người khác. Tất cả những lời nói đó tạo khẩu nghiệp. Sau này mặc dù ta nói với người khác những lời đúng đắn, chân thật nhưng do khẩu nghiệp kia nên người ta không tin. Trong khi đó có những người mà khi họ nói ra, lời nói của họ có oai lực và khiến cho người khác nghe họ, tin họ. Tất cả là do nghiệp về khẩu. Vì vậy nếu ta muốn cho lời nói của mình có sức mạnh thì mình phải tịnh hóa khẩu nghiệp. Khi đó khẩu của ta sẽ có oai lực, có sức mạnh khiến người khác tin và nghe theo.

Phần tịnh hóa khẩu bằng cách tụng ba minh chú này rất quan trọng. Nếu hàng ngày vừa tụng vừa quán tưởng như vậy, thì dần dần ta sẽ phát triển mạnh năng

lực của khẩu đề có thể thuyết phục được người khác tin vào lời nói của mình. Áp dụng vào việc tu tập, nhờ tịnh hóa khẩu như vậy mà năng lực của khẩu sẽ khiến cho khi ta trì chú (ở phần tiếp theo của pháp tu) năng lực minh chú cũng sẽ mạnh lên gấp bội. Vậy pháp này là để chuẩn bị cho những pháp sau.

ĐỨC BỔN SƯ

*“Nếu không có Bổn sư thì chúng ta
không thể tu hành đúng đường hướng.”*



Chúng ta chuyển sang trang số 15, ngoại ngondro. Mục đích của phần ngoại ngondro là gì? Khi tu phần này là phải chuyển được tâm. Tại sao phải luyện tâm? Đó là vì thông thường khi chúng ta không

có tu thì tâm mình còn rất hoang dại. Nó chạy loăng quăng khắp nơi, chỗ nào cũng có mặt nhưng lại không có mặt ở nơi nào hết. Là vì nó không trụ vào một mục đích rõ ràng, chân chính nào cả. Nếu ta tu tốt phần ngoại ngondro thì tâm ta sẽ được thuần hóa dần dần, để cuối cùng nó sẽ trụ được vào trong mục đích chân chính là thực hành chánh pháp.

Thông thường tâm của chúng ta luôn loạn động, luôn bị lôi kéo bởi vọng tưởng. Khi tâm về đúng vị trí rồi thì tự nó sẽ rất trong sáng, an hòa, đơn sơ và thiện lành. Và chỉ khi đó ta mới có đủ sáng suốt để biết được tâm mình nó đang muốn cái gì, và nó không muốn cái gì. Phải luôn biết được tâm của mình. Tu là điều phục được tâm, là hiểu được đúng bản thân và bắt đầu tỉnh giác về những cái gì hay và không hay đang xảy ra trong tâm mình.

Mở đầu của pháp tu tiên yếu ta thỉnh cầu tới Đức Bổn Sư ba lần. Tại sao? Đó là vì trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng Bổn sư đóng vai trò trung tâm. Nếu không có Bổn sư thì chúng ta không thể tu hành đúng đường hướng. Vì thế không thể thành chánh quả. Vì vậy mà Guru là trung tâm, là tối quan trọng

trong cuộc đời của một hành giả.

Đức Tsonghkapa có dạy rằng cội nguồn của tất cả những phẩm tánh tốt đẹp trong tâm một hành giả chính là Đức Bổn Sư. Chân thành đặt hết niềm tin, lòng khát ngưỡng của mình vào một vị Thầy, đi theo Ngài và gắn kết trọn vẹn với Ngài - đó là điều quan trọng nhất mà một hành giả Kim Cương thừa phải làm cho được. Bất cứ một ai bước chân trên con đường Kim cương thừa đều phải biết đó là điều kiện tiên quyết, điều kiện tối quan trọng giúp ta có được chút thành tựu nào đó.

Một hành giả trước khi có kết nối tâm linh chính thức với một vị Bổn sư nào đó đều phải có một khoảng thời gian để khảo sát vị thầy; để tìm xem vị thầy đó có thực sự có được những phẩm tánh mà một vị Guru cần phải có hay không. Các vị đạo sư dòng Kadampa trong quá khứ đã nêu một tấm gương sáng trong việc khảo sát một vị thầy. Các ngài đã bỏ nhiều năm trời để khảo sát vị thầy của mình. Khi chúng ta đã thấy rằng vị thầy của mình thực sự có những phẩm tánh cần thiết, thì lúc đó cần phải phát triển tâm chí thành chí tín với Bổn sư.

Chúng ta phải đặt trọn cuộc đời mình nơi Guru, quy y Ngài, và cúng dường toàn bộ thân, khẩu, ý của mình trọn vẹn cho Ngài. Bất kì lời nói nào, ý chỉ nào của Ngài ta cũng đều phải nỗ lực làm theo và tin tưởng. Chỉ khi đó thì chúng ta mới có được điều kiện quan trọng nhất để thành tựu trên con đường tu.

Trong truyền thống Kim cương thừa, có một đòi hỏi một đòi hỏi rất quan trọng, đó là người hành giả phải nhìn thấy vị Guru của mình như một vị Phật. Đức Marpa đã dạy Tổ Milarepa: “Nếu con chỉ nhìn thấy ta như một ông sư, như một con người bình thường, thì kết quả con có được chỉ là nước lã mà thôi.”

Chúng ta nên tìm hiểu kỹ những vấn đề trong mối quan hệ giữa đạo sư và đệ tử. Chúng ta phải tìm hiểu để biết được: phải làm như thế nào để khảo sát một vị thầy, để nhận một vị thầy, để trở thành một đệ tử tốt. Làm như thế nào để nghe được giáo lý mà Thầy truyền dạy cho mình, để có thể đi theo chân một Ngài và làm theo những gì mà Ngài chỉ dạy theo đúng nghĩa của một đệ tử.

Bây giờ thầy sẽ nói thêm cho quý vị biết về mối quan hệ giữa dòng truyền thừa Longchen Nyingthik

và cá nhân thầy. Thầy cũng sẽ giải thích thêm việc dòng truyền thừa đã được trao truyền [nhất mạch không gián đoạn] tới thầy như thế nào?

Nhiều quý đạo hữu ở đây cũng đã biết Lama Sang, tức là thân phụ của ta. Ngài là một trong các vị Tổ của dòng truyền thừa. Vị Guru chính của Ngài là Đức Dodrupchen IV, hiện còn sống và đang sống ở Sikkim. Ngoài ra, tất nhiên là Lama Sang còn theo học nhiều vị Thầy khác nữa của mình. Ngài có một vị Thầy. Vị Thầy này cũng thuộc xứ Golog và đã viên tịch cách đây 40 năm. Ngài là một trong những vị Thầy chính yếu của Lama Sang. Ngài cũng là một vị Đạo sư của dòng Longchen Nyingthik.

Vị thầy thứ hai này của Lama Sang không phải là người nổi tiếng, nhưng đó là một vị thầy rất quan trọng. Ngài đã viết rất nhiều nghi quỹ, luận bình giảng cho các pháp tu của dòng Longchen Nyingthik. Ngài cũng là một học giả đặc biệt nổi tiếng là thông tuệ. Ngài là đệ tử của Tổ Dodrupchen III.

Tổ Dodrupchen là một học giả lớn, có thể sánh ngang với Đức Mipham Rinpoche và Đức Tsongkhapa. Tổ Dodrupchen III đã nhận giáo lý

Longchen Nyingthik trao truyền từ Tổ Jamyang Khyentse và Tổ Patrul Rinpoche. Bản thân Patrul Rinpoche và Jamyang Khyentse lại là đệ tử của Tổ Jigme Gyalwai Nyugu; và Jigme Gyalwai Nyugu lại là đệ tử chính yếu của Sư tổ Jigme Lingpa.

Đó là cách mà dòng truyền thừa Longchen Nyingthik đã được trao truyền nhất mạch không gián đoạn tới ta. Ta đã thọ nhận giáo lý Longchen Nyingthik trực tiếp từ thân phụ là Lama Sang, từ Đức Dordrupchen IV, và từ các vị Đạo sư khác nữa của dòng Longchen Nyingthik.

Thông thường tại các tu viện Tây Tạng, như tu viện ở Golog, thì ai cũng phải qua giai đoạn ngondro trước khi bắt đầu một pháp tu [Mật] nào khác. Cả các vị Lạt ma cũng phải thực hành pháp tu này để tích lũy túc số 500 000 hoặc hơn nữa. Chúng tôi hành trì dưới sự dẫn dắt của một vị thầy, hay còn gọi là đạo sư (master). Ngay cả khi làm biếng không muốn tu thì vẫn cứ phải tu. Sự khác nhau giữa thầy và các quý vị ở đây là trong hoàn cảnh đó thầy buộc phải tu chứ không có sự lựa chọn nào khác. Còn các quý vị ở đây thì muốn tu cũng được mà không tu thì cũng không

sao (*cười*).

*“Lúc cảm nhận được lòng từ bi bao la của Guru
thì cũng là lúc ta có được kết nối sâu sắc, mạnh mẽ với
Ngài.”*

Sau khi chúng ta đã quyết định nhận một vị thầy là Guru thì cần phải tiếp tục làm cho mối dây kết nối đó thêm vững mạnh trên cơ sở phát triển tâm từ bi giữa Guru và đệ tử. Một trong những “bài tập về nhà” (homework) mà người đệ tử phải “giải” cho được là phải luôn luôn trực nhận được tình thương yêu, tâm từ bi của Thầy. Luôn luôn lúc nào cũng vậy, phải hướng tâm tới Thầy. Đó là điều rất quan trọng. Sao cho cái mà chúng ta cảm nhận được - thật mạnh mẽ, mạnh mẽ nhất trong tâm mình - chính là lòng từ bi bao la của Ngài. Lúc cảm nhận được lòng từ bi bao la của Guru thì cũng là lúc ta có được kết nối sâu sắc, mạnh mẽ với Ngài.

Khi tụng xong ba lần “Lama Khyen!” thì tụng

xuống dòng dưới: “ Từ đóa hoa sen của tín tâm nở bừng trong tim con.” Khi đi ngủ ta quán tưởng Đức Bổn Sư nơi trái tim của mình. Trái tim biến thành đóa hoa sen. Trái tim tượng trưng cho tâm chí thành chí tín đối với Guru. Vì thế nó là bông hoa sen. Khi chúng ta ngủ, hãy quán tưởng nơi trái tim mình là đóa hoa sen. Guru của mình ở trong đóa hoa sen đó, trong hình tượng của Đức Guru Rinpoche. Sau đó, ngày hôm sau thức dậy, ta lại quán tưởng Đức Bổn Sư của mình từ đóa hoa sen đó đi lên đỉnh đầu và ngự ở trên đó. Ta đã thỉnh cầu Ngài ngự trên đỉnh đầu của mình. Mọi lúc mọi nơi hãy luôn quán tưởng tới Ngài như vậy để qua đó thật sự nhận được năng lực gia trì gia hộ của Ngài.

Ý nghĩa của cụm từ “Bậc hộ chủ duy nhất” là như thế nào? Tại sao Bổn sư lại là bậc hộ chủ duy nhất? Bởi vì Ngài là kết tinh của mười phương chư Phật, chư Bồ tát, chư bổn tôn. Ngài chính là Tam Bảo. Ngài là bậc hộ chủ duy nhất.

Vì ta đang ở trong cảnh “khổ não của nghiệp chướng và vọng tưởng” nên ta thỉnh cầu Ngài ngự trên đỉnh đầu để hộ trì cho ta. Ngài chính là nguồn

năng lực gia trì gia hộ bảo vệ cho chúng ta thoát khỏi mọi hiểm nguy, che chướng và lực xấu ác. Khi quán tưởng Bồn sư thì phải luôn làm đúng phương pháp: bản tánh là Bồn sư, nhưng hình tướng là Guru Rinpoche. Nhớ nghĩ tới Thầy trong hình tướng Đức Liên Hoa Sanh. Quán tưởng Bồn sư trong hình tướng Đức Liên Hoa Sanh chính là cầu nguyện đến Đạo sư Liên Hoa Sanh. Khi đó chính Đức Liên Hoa Sanh cũng thông qua Bồn sư ban gia trì gia hộ.

Trang 17 dòng cuối cùng có câu tụng : “Khiến con phát sinh chánh niệm và tỉnh giác.” Mỗi khi quán tưởng Guru ngự trên đỉnh đầu mình thì đó là lúc ta phát sinh chánh niệm tỉnh giác. Quan trọng là chúng ta phải giữ như vậy tất cả mọi lúc mọi nơi. Khi giữ được chánh niệm, tỉnh giác như vậy mình sẽ dần tăng trưởng được tín tâm đối với Bồn sư.

Trong lời tụng: “Lama Khyen!” chữ “Khyen” có nhiều nghĩa: “Hãy nghĩ đến con!”, “Hãy lắng nghe con!”. Cũng có nghĩa là “Ngài biết con, ngài hiểu con, hãy cho con sức mạnh!” Khi chúng ta khấn cầu như vậy với Guru, với Tam Bảo có nghĩa là ta xin Guru, xin Tam Bảo các Ngài lắng nghe, ban gia trì gia hộ,

ban sức mạnh cho mình. Ta tin tưởng các Ngài hiểu được ta, biết được tâm ta. Khi ta tụng như vậy trong phần “Bốn niệm chuyển tâm” thì có nghĩa là ta xin các Ngài giúp cho mình chuyển được tâm qua việc tu bốn niệm chuyển tâm. Vậy dòng này có tác dụng đưa tâm mình về vị trí đúng đắn.

BỐN NIỆM CHUYỂN TÂM

*“... nếu có vẻ như ta không làm gì cả
nhưng trái tim ấm áp luôn tỏa ra tình thương yêu
thì thực ra ta đang làm được rất nhiều.”*



Niệm chuyển tâm thứ nhất, đề mục quán chiếu thứ nhất là “Vô thường”. Trong cuộc sống, ta thường hay bám chấp vào rất nhiều thứ. Do chấp trước như

vậy nên chúng ta cứ phải tái sinh vào trong cõi Ta bà này. Khi quán chiếu vô thường ta nhắc ta rằng mọi thứ trong cuộc đời này đều thay đổi. Nếu quán chiếu hàng ngày như vậy thì dần dần sẽ thấm được lý vô thường của vạn pháp, của vũ trụ, nhân sinh. Khi đó tâm sẽ ngày càng bớt dính mắc vào luân hồi, sẽ dần phát được tâm xả ly.

Vậy cách mà ta quán chiếu lý vô thường chính là để thay đổi tâm mình. Thay đổi tâm ở đây chính là thay đổi cách suy nghĩ về cuộc sống. Trước đây mình nghĩ cuộc sống là thường hằng, thì giờ mình phải đổi lại: tất cả mọi thứ trong cuộc đời này đều là giả tạm, không thường hằng. Tất cả là vô thường.

Dòng thứ hai: “Ngay lúc này đây con đã có được những thuận duyên hiếm có”. Thuận duyên ở đây tức là chúng ta có được thân người quý báu. Bình thường ta hay phung phí thời gian mà không ý thức được một cách sâu sắc rằng có được cơ hội làm người là vô cùng hi hữu. Chúng ta phí bỏ thời gian mà không đạt được một cái gì có ý nghĩa chân thật trong cuộc đời.

Ta phải biết, trong sáu cõi Ta bà này để được sinh làm người là một điều cực kì khó khăn. Đầu tiên phải

gieo nhân duyên từ nhiều đời nhiều kiếp, phải tạo rất nhiều công đức, tích lũy nhiều thiện nghiệp. Thứ hai, phải có ước nguyện mãnh liệt được sinh ra làm thân người. So sánh về số lượng chúng sinh trong cõi Ta bà này, thì chúng sinh cõi người vô cùng quý hiếm so với các cõi khác như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh.

*“... con người có thể đi lạc đường,
sử dụng trí thông minh và tri thức có được
cho những mục đích xấu ác.
Đó là trí thông minh bất thiện.”*

Chúng ta cần gieo ba gốc rễ điều lành để có thể có được thân người quý báu. Thứ nhất, phải giữ giới tốt. Giữ giới ở đây trước hết là Biệt giải thoát giới. Thứ hai, phải cúng dường, bố thí rất nhiều. Hay nói tóm lại là phải tích lũy thiện nghiệp. Thứ ba, phải cầu nguyện, phát nguyện rất mãnh liệt là ta sẽ tái sinh làm thân người. Khi đã hội đủ được cả ba điều kiện như

vậy thì mới có thể sinh được làm thân người. Ngược lại khi đã được sinh làm thân người như vậy thì cũng phải biết rằng mình đã phải nỗ lực rất nhiều như thế nào trong quá khứ. Nếu mình biết như vậy thì sẽ biết trân quý cuộc đời này

Điều thứ hai, cần phải quán chiếu về sức mạnh đặc biệt của con người là trí khôn, là tri thức. Nhờ có trí khôn, có tri thức, có trí tuệ mà ta có thể học tập, tìm hiểu giáo lý (tuệ văn), tư duy quán chiếu (tuệ tư) và đưa giáo lý vào thực hành phát triển trí tuệ (tuệ tu) và đạt tới quả vô thượng bồ đề. Chính nhờ có trí khôn, có tư duy quán chiếu mà chúng ta mới phát được tình thương yêu, tâm từ bi, và tâm bồ đề và kiến tánh.

Tuy nhiên, con người có thể đi lạc đường, sử dụng trí thông minh và tri thức có được cho những mục đích xấu ác. Đó là trí thông minh bất thiện. Ví dụ, ngày nay người ta dùng kiến thức khoa học để chế tạo nhiều thứ vũ khí giết người độc ác gây nhiều đau khổ cho con người trên trái đất. Tri thức của nhân loại có sức mạnh vô cùng lớn. Nhưng phải sử dụng nó như thế nào? Đó mới là điều chúng ta phải suy nghĩ. Đức Phật, bậc Thầy của trời và người, đã dạy cho chúng

ta cách chân chánh để sử dụng trí thông minh, sự hiểu biết. Ta phải học theo Ngài để sử dụng trí thông minh và hiểu biết một cách tốt nhất, đừng mang lại hạnh phúc chứ không phải khổ đau cho mình và cho người.

Câu cuối cùng: “Ta chẳng biết khi nào vô thường sẽ lấy đi mạng sống”. Đời là vô thường và ta không bao giờ có thể chắc chắn cái gì sẽ tới ngay khoảnh khắc tiếp theo của cuộc sống. Không ai trong chúng ta dám chắc mình còn sống được bao lâu trên cõi đời này. Cái chết có thể xảy đến với chúng ta bất cứ lúc nào. Vì vậy phải quán chiếu một cách sâu sắc lý vô thường, luôn luôn nhắc mình nghĩ tới cái chết. Cái chết có thể cướp đi cuộc sống quý báu của mình bất cứ lúc nào, thì ta sẽ tăng thêm quyết tâm, nỗ lực tu tập và nỗ lực hành trì chánh pháp.

Ta vẫn nói: con người vừa mới sinh thì cái chết đã cận kề. Người ta có thể lặp đi lặp lại điều đó nhiều lần, nhưng không hết lòng chân thật quán chiếu ý nghĩa những gì ta nói thì cũng không thể chuyển hóa được tâm. Thông thường, khi có chuyện xảy ra ta không nghĩ tới nghiệp và Nhân quả. Ta luôn quên rằng vì nghiệp ác đã tạo mà tai họa luôn rình rập. Đó

là vô thường, là thân phận của ta. Thay vào đó, ta luôn luôn tự bào chữa và đổ hết tội lỗi cho người. Ta không thành thật với chính mình! Không chân thật tin vào nhân quả. Không chân thật quán chiếu vô thường! Ta không chuyển được tâm, không sửa được mình! Nếu ta đổi thái độ: bất cứ chuyện gì không tốt xảy ra liền nghĩ tới luật Nhân quả, tới lý vô thường thì tâm sẽ chuyển. Họa và phước đều vô thường, đều do ta tạo dựng. Tự trách mình, tự sửa lấy mình - đó là cách duy nhất để có hạnh phúc. Trách người khác là nguyên nhân của đau khổ, trách chính mình là con đường của hạnh phúc.

Trong cuộc sống, khi có chuyện xảy ra người ta hay than khóc: “Cuộc đời này bạc ác với tôi. Người đời tàn nhẫn với tôi.” Ta hãy suy nghĩ kỹ lưỡng hơn để hiểu cái gốc của rắc rối này nằm ở đâu. Đúng là thế giới này cũng hung dữ thật. Nhưng nếu quán chiếu một cách sâu sắc hơn, tĩnh tại hơn thì sẽ thấy nghĩ như vậy là sai. Bất cứ một bất hạnh nào ta gặp trong cuộc sống, đều bắt đầu từ TA – từ sự phản ứng của chúng ta với ngoại cảnh. Khi gặp chuyện gì không vừa ý mình liền phản ứng. Và lập tức đó sẽ là một khởi đầu

của một chuỗi những điều khó chịu, những điều không tốt xảy ra. Nhưng nếu mình chấp nhận nó với thái độ bình tĩnh, thì lý do để nó tiếp tục sẽ biến mất. Vậy những điều bất hạnh trong cuộc sống thường do phản ứng của ta mà ra. Nếu tâm của chúng ta tĩnh lặng thì mọi chuyện sẽ qua, còn làm ngược lại thì khiến cho càng ngày mọi chuyện càng trở nên rắc rối hơn. Vậy tất cả đều do cách suy nghĩ, lối nghĩ, lối phản ứng của ta đối với mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống chứ không phải do cuộc sống. Cuộc sống thiện lành mỉm cười với ta hay bạc ác với chúng ta, cay nghiệt với ta – hết thảy đều do ta, do phản ứng của ta đối với cuộc sống. Không phải do cuộc sống.

Trang 18, phần mở đầu niệm: ”Dù sinh bất cứ nơi nào trong luân hồi cũng đều là nhân của khổ não”. Trong niệm chuyển tâm này chúng ta quán chiếu bản chất đau khổ của luân hồi. Trong phần này chúng ta sẽ quán chiếu những điều Đức Phật dạy trong “Khổ đế”. Dù chúng ta sinh ra ở bất cứ cõi nào trong lục đạo luân hồi này thì cũng không thoát khỏi đau khổ, đau khổ chính là bản chất của cõi ta bà này. Khi quán chiếu như vậy chúng ta cũng quán chiếu nhân quả và

nghiệp để thấy rằng đau khổ là do chúng ta đã gieo nhân ác trong quá khứ nên nghiệp sẽ theo chúng ta như hình với bóng. Nếu chúng ta tin chắc vào luật nhân quả, thấm thía bản chất của đau khổ, thì sẽ cẩn thận hơn trong lời nói và như hành động để tránh quả báo không tốt lành.

Dòng tiếp theo: “Bất cứ nghiệp thiện hay ác nào con tạo chắc chắn sẽ đem đến quả báo sướng hay khổ”. Theo luật Nhân quả, nhân chúng ta đã gieo thì chắc chắn quả sẽ phải gặt. Ác nghiệp ắt dẫn tới khổ đau, thiện nghiệp ắt dẫn tới hạnh phúc - nhân quả không bao giờ sai khác. Là một người tu Phật chúng ta rất cần phải có hiểu biết sâu sắc về luật nhân quả. Nhưng hiểu không thôi chưa đủ, phải áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Phải luôn luôn quán chiếu để thấy được vận hành của nhân quả trong cuộc sống bình thường. Để luôn nhớ muốn có hạnh phúc thì phải gieo quả lành, muốn khỏi đau khổ thì phải tránh xa điều ác. Hiểu biết sâu sắc luật Nhân quả là nền tảng căn bản để hiểu những giáo lý khác.

*“... quả báo tới do động cơ, do tâm của ta quyết định
chứ không phải do hành động bên ngoài.”*

Khi quán chiếu ta phải biết cách vận hành của luật Nhân quả nếu không vẫn có thể tu sai và lạc vào đường tà. Một trong những điều mà quan trọng cần phải biết là quả báo tới do động cơ, do tâm của ta quyết định chứ không phải do hành động bên ngoài. Vậy cho nên khi ta làm một việc gì đó với động cơ trong sáng, đúng đắn thì chắc chắn nó sẽ mang đến quả tốt lành. Còn nếu làm việc gì đó, bề ngoài có vẻ tốt đẹp, nhưng động cơ của ta lại không trong sáng, không đúng đắn, tâm của ta không tốt lành thì chắc chắn quả báo sẽ không tốt đẹp.

Vì vậy, quả báo xấu hay tốt không phải căn cứ vào hình thức công việc bên ngoài, không phải căn cứ vào lời nói bên ngoài mà căn cứ vào tâm, vào động cơ của người làm việc đó. Đây chính là điều cốt lõi mà chúng ta phải biết. Chúng ta cần phải học để phân biệt được đâu là cái bên trong, cái chính yếu, cái chân thật, còn đâu là cái vẻ bên ngoài, cái không chân thật.

Nếu không thì chúng ta cũng sẽ không có được sự hiểu biết đúng đắn, sâu sắc và chính cách tu sai sẽ tạo nghiệp báo nặng nề.

Vậy khi làm bất cứ một việc gì, phải quán chiếu nghiệp và nhân quả cho kỹ lưỡng. Dù ta đang hành trì công phu, đang làm Phật sự, hay làm các công việc bình thường trong xã hội, thì điều quan trọng là phải nhận biết được động cơ. Vì động cơ quyết định cái quả sẽ trở. Động cơ để có được hạnh phúc, để có được quả lành là cái tâm hướng thiện, tốt lành. Khi đó, dù ta có làm bất cứ việc gì thì quả trở bao giờ cũng là quả lành.

Nếu lẽ lạy, trì chú mà tâm của ta là tâm sân hận, ganh ghen, ích kỷ thì quả ta gặt không bao giờ là quả lành. Nếu ta công phu hành trì, làm Phật sự mà tâm không trong sáng, chỉ lo tính toán cho lợi riêng mình - tu thế cũng không đạt được kết quả gì cả. Ngược lại, nếu có vẻ như ta không làm gì nhưng tâm ta tốt lành, luôn hướng thiện, trái tim ấm áp luôn tỏa ra tình thương yêu thì bề ngoài có vẻ như ta không làm gì cả nhưng thực ra ta đang làm được rất nhiều. Có được tình thương yêu và tâm vị tha - đó chính là nhân của

mọi hạnh phúc trên đời.

Chúng ta ít khi chịu suy nghĩ thật sâu sắc để hiểu rằng tâm sân hận tai hại ghê gớm tới mức như thế nào. Bởi không nhìn thấy được nên ta rất dễ coi thường những điều vô cùng hệ trọng. Ta cũng cứ để cho tâm mình nổi sân nổi giận tam bành mà không lường hết những hậu quả khủng khiếp mà nó có thể đem đến. Cần phải nhớ rằng những cơn sân hận, kể cả những nóng giận không có ác ý (không cố tình làm ác), thì cơn nóng giận như vậy vẫn có thể gây ra những tai hại không thể tưởng tượng nổi. Phải biết sân hận có một sức mạnh hủy hoại ghê gớm tới mức nào. Ngài Shantideva trong cuốn “Nhập bồ tát hạnh” nói: “Một thoáng sân hận (tức là cơn giận chỉ trong một thoáng thôi) cũng đủ thiêu hủy cả rừng công đức mà chúng ta tích tụ qua hàng nghìn kiếp.” Vì vậy cần phải hết sức tỉnh giác, hết sức cẩn thận ngay khi thấy tâm mình bắt đầu có một thoáng niệm sân nổi lên.

Dòng cuối cùng: “Nguyện Đức Bồ Đê Hộ Trì cho con được đắc đạo giải thoát”. Đọc dòng này ta hướng tâm tới Đức Bồ Đê Hộ Trì, xin Ngài ban gia trì gia hộ cho mình đạt tới giác ngộ giải thoát qua việc quán

chiếu bốn niệm chuyển tâm.

Nền tảng của bốn niệm chuyển tâm là Tứ Diệu Đế. Toàn bộ giáo lý Phật đà, phần Hiển giáo, tổng nhiếp trong bốn niệm chuyển tâm này. Đây chính là nền tảng để chuẩn bị bước qua giai đoạn Nội ngondro. Muốn tu Nội ngondro thì trước hết phải làm tốt phần Ngoại ngondro, vì lúc đó tâm ta mới thật sự sẵn sàng. Do đây là phiên bản ngắn, nên phần Ngoại ngondro cũng rất ngắn.

Ngondro Longchen Nyingthik là một trong rất nhiều nghi quỹ ngondro của Kim cang thừa Tây Tạng. Các truyền thống khác của Kim cang thừa cũng đều có ngondro. Đó là nền tảng căn bản quan trọng để bước vào các pháp tu cao hơn. Các dòng phái khác như Kagyupa, Gelugpa cũng có những nghi quỹ ngondro riêng của mình. Ngay trong dòng phái Nyingmapa các dòng truyền thừa khác nhau như Dzogchen, Kathok, Palyu ... cũng có những nghi quỹ ngondro riêng.

VỀ CHỮ “TU”

*“Tu, nhưng phải tu một cách
chân thật,
hết lòng.”*



Không quan trọng ngondro do vị thầy nào truyền, dòng truyền thừa của mình là dòng nào. Quan trọng là phải tu để chuyển được tâm, phát được tâm xả ly, chán bỏ luân hồi, hướng tâm về chánh pháp.

*Theo dòng truyền thừa NÀO không quan trọng
mà quan trọng là theo MỘT dòng truyền thừa.*

Quan trọng là tu chứ không phải là nói về việc tu.

*Người nào theo nhiều dòng truyền thừa thì rốt
cuộc là người không theo dòng truyền thừa nào hết.*

Thọ nhận giáo lý là một điều tốt, nhưng nếu nhận

quá nhiều giáo lý thì điều đó chẳng khác gì việc kiếm tiền.

Nếu chúng ta chỉ chuyên chạy đi học [đủ thứ] giáo lý, thì rốt cuộc mình cũng không biết mình đang đi về đâu, sẽ phải làm gì với những thứ giáo lý đó.

Vì vậy thầy muốn khuyên các bạn, chúng ta chỉ nên để tâm mình tập trung vào một việc thôi. Đơn sơ và giản dị - chúng ta sẽ tu được. Điều quan trọng là phải chân thành. *Tu, nhưng phải tu một cách chân thật, hết lòng.* Nếu dồn tất cả mọi nỗ lực, đam mê cho việc thực hành pháp thì ta sẽ tiến bộ trên con đường tu. Nhưng thông thường thì ta hay tự nhủ: “Tu cũng tốt mà không tu cũng chả sao.” Và thế cho nên khi không có việc gì để làm nữa thì ta tu. Tu như vậy thì sẽ không đi tới đâu cả, không mang lại kết quả gì cả. Chúng ta nên nuôi dưỡng tấm lòng trân quý, say mê đối với Chánh pháp. Phải quý trọng Pháp. Phải dồn thời gian, sức lực và tình cảm của mình cho Pháp và bớt đi những mối bận tâm thế gian.

Có một điều thường thấy trong cuộc sống: chúng ta luôn bận rộn với đủ thứ việc. Với chúng ta việc gì

cũng quan trọng cả, cho nên việc tu tập là việc cuối cùng. Hiểu như vậy thật nguy hiểm. Nếu chúng ta coi việc tu tập là ít quan trọng nhất thì tức là việc giải thoát ít quan trọng nhất. Mà tu là để đạt tới hạnh phúc chân thực. Chúng ta muốn hạnh phúc chân thực nhưng lại coi chuyện tu là việc cuối cùng thì tóm lại chúng ta muốn hạnh phúc nhưng lại tìm tới khổ đau. Nếu nói tu là chuyện cuối cùng thì rốt cuộc hạnh phúc cũng là chuyện cuối cùng chẳng?

PHẦN KẾT

*“Khi giúp quý vị tu
thì thầy cũng tu luôn.”*



Thầy thật sự đánh giá cao tâm nguyện của các

quý vị, tâm chí thành cầu pháp và động cơ cầu pháp trong sáng. Thầy cũng hiểu mọi người ở đây đã trải qua rất nhiều khó khăn, nhiều chướng duyên để có thể tổ chức được chuyến đi này của thầy. Nhưng điều tốt đẹp nhất là bây giờ chúng ta có thể gặp nhau được ở đây, có thể thọ được pháp và làm được lễ như thế này. Đó là một kết quả rất tốt đẹp. Tất cả những điều đã xảy ra có cái tốt và có cái không tốt. Nhưng là người tu Phật chúng ta phải biết chấp nhận. Bản thân thầy ngay trong chuyến hoằng pháp này cũng gặp không ít khó khăn. Nhưng thầy biết rằng những chướng duyên đó rồi chúng ta cũng sẽ qua. Thầy hứa sẽ giúp quý vị tu ngondro, cho dù như vậy thì thầy sẽ phải làm việc vất vả hơn đây (*cười*).

Thầy cũng muốn mọi người hiểu rằng thật sự thầy cũng không phải là một người đặc biệt. Thầy chỉ là một hành giả rất bình thường thôi. Nếu có một cái gì đó khiến thầy trở nên đặc biệt hơn một chút thì đó chính là Pháp. Thầy có được may mắn hơn chúng ta ở đây là được sinh ra trong một môi trường Pháp thật tuyệt vời, phải tu tập ngay từ khi còn nhỏ. Vậy chỉ đơn giản là thầy may mắn hơn chúng ta mà thôi. Thực

ra những kinh nghiệm về tu tập thầy cũng còn rất ít ỏi. Nhưng có một điều thầy có thể nói chắc với quý vị đó là thầy có tấm lòng chân thật. Với tấm lòng chân thật, tấm lòng tốt đó thầy hy vọng sẽ giúp chúng ta được. Khi giúp quý vị tu thì thầy cũng tu luôn. Thầy cố gắng để chuyển hóa tâm mình để ngày càng từ bi hơn đặng có thể giúp quý vị được nhiều hơn.

Thầy cũng có một may mắn: dòng truyền thừa Longchen Nyingthik là một dòng truyền thừa thanh tịnh, trẻ, mới nên nó có sức mạnh, năng lực gia trì gia hộ rất lớn. Tuy nhiên, là hành giả của dòng truyền thừa đó, ta có nhận được năng lực gia trì gia hộ hay không hoàn toàn phụ thuộc vào chính ta chứ chứ không phải vào dòng truyền thừa. Nếu ta tu tốt, tu chân thật thì chắc chắn sẽ nhận được nhiều năng lực gia trì, còn nếu không tu tốt thì tất cả mọi cố gắng nào đó cũng đều là vô ích mà thôi. Và ta rốt cuộc không nhận được gì cả.

(Giảng ngày 13.10.2011)

NGOẠI NGONDRO

*“Có tâm xả ly thì mới có được tín tâm kiên cố
và lòng khao khát không biết mệt mỏi đối với chánh pháp.”*



Nghi quỹ này tên là “Dzogpa Chenpo Longchen Nyingthik Ngondro”. Đầu tiên thầy sẽ giảng về chữ “Dzogchen” là chữ viết tắt của “Dzogpa chenpo”. “Dzogchen” là tri kiến mà chúng ta phải tu tập để đạt tới trong truyền thống Cổ mật. Theo truyền thống Nyngmapa đây là tri kiến rất cao, là trí huệ viên mãn.

Chữ “Longchen” có nghĩa là “chân như”. “Longchen Rabjam” là tên của vị Tổ đã trình bày tri kiến thanh tịnh của Dzogpa Chenpo dựa trên tu chứng của Ngài. Tên của pháp tu lấy theo tên của Ngài (Longchenpa) có nghĩa là: Chân như của Dzogpa Chenpo. Longchenpa là một đại học giả Phật giáo rất nổi tiếng và Ngài cũng nổi tiếng bởi trí tuệ siêu phàm. Ngài đã thông đạt được tất cả các giáo lý vĩ đại mà Đức Phật để lại. Tuy nhiên, tinh túy, tinh yếu của toàn bộ tri kiến của Ngài được Ngài gọi là “Dzogchen”.

Và “Nyingthik” có nghĩa là tâm yếu/tinh yếu/giọt tinh, là tâm yếu của Longchenpa, của chân như.

Mặc dầu là một đại học giả Phật giáo nhưng Ngài Longchenpa đồng thời cũng là một người tu rất nghiêm túc. Ngài cũng giống như Milarepa. Không có gì cả - Ngài là một kẻ hành khất. Nhưng mọi người gọi Ngài là Đạo sư, là yogi. Ngài chỉ là một kẻ lang thang ngủ trong một cái túi, một cái túi ngủ (sleeping bag). Không phải là cái túi ngủ thời thượng đắt cả ngàn đô la của các quý vị đâu. Ngoài cái túi ngủ ra Ngài không có gì cả. Ngài sống trong một cái hang. Ngài chỉ thọ khoảng 50 tuổi và khoảng 30 năm Ngài dành trọn cho việc ẩn tu.

Ngày hôm qua chúng ta học phần Ngoại ngondro, trong đó có trình bày bốn niệm chuyên tâm: “Thân người quý báu khó gặp”, bản chất vô thường của sinh tồn, bản chất của luân hồi là đau khổ, luật nhân quả.

Vì sao lại gọi là “Bốn niệm chuyên tâm”? Bởi vì nếu chúng ta sử dụng chúng để quán chiếu thường xuyên hàng ngày như là một pháp tu thì chắc chắn chúng ta sẽ chuyển hóa được tâm của mình. Ta sẽ đổi

cách nghĩ và cách sống. Tại sao ta lại phải đổi cách nghĩ, phải chuyển hóa tâm? Đó là bởi vì tâm ô nhiễm của chúng ta sẽ liên tục lôi kéo ta mãi lún sâu trong luân hồi. Vì vậy ta phải đổi hướng tâm. Ta dùng bốn niệm chuyển tâm làm pháp đối trị để phát tâm chán bỏ luân hồi. Hiểu được tình cảnh của chúng sinh ta sẽ phát nguyện tu tập để đi theo con đường của chánh pháp.

Bốn niệm chuyển tâm này dùng làm đối tượng quán chiếu giúp ta phát được tâm xả ly. Vì vậy bốn niệm chuyển tâm này rất quan trọng, rất cần thiết. Ta phải dùng những pháp đó để quán chiếu, tu tập thường xuyên nếu bạn muốn trở thành một người tu chân thật.

Tại sao chúng ta cần phải có “tâm xả ly”? Tâm xả ly là cái mà người tu không thể không có. Tâm xả ly khiến cho tâm của người tu trở nên mạnh mẽ, kiên định. Có tâm xả ly thì mới có được tín tâm kiên cố và lòng khao khát không biết mệt mỏi đối với chánh pháp. Thông thường chúng ta chỉ siêng năng tu tập được một hai bữa rồi thì phân tâm và quên lãng. Ta lại bắt đầu dễ duôi, biếng nhác. Tâm ta cứ lúc nào

cũng trôi lên trụt xuống như vậy. Tại sao? Tại vì ta không hiểu biết giáo lý thật sự thâm sâu, vững chắc, ta không hiểu thấu bản chất luân hồi, bản chất cuộc đời này. Vì vậy mà tâm không kiên định.

Tâm xả ly có tác dụng gì đối với chúng ta? Mình có thể đặt câu hỏi: Ai là người có tâm xả ly? Đức Milarepa là một người có tâm xả ly tuyệt đối. Ngài đã phát nguyện và từ đó không bao giờ thay đổi con đường mình đã chọn, đã dâng trọn cuộc đời của mình cho Pháp. Cuộc đời Ngài có vô vàn những khổ cực cả về thể chất lẫn tinh thần, nhưng Ngài không bao giờ lùi bước. Ngài vượt qua mọi những chướng duyên và luôn tiến lên phía trước mà nhờ đó mà đạt thành tựu rất cao. Chúng ta làm cho được điều mà đức Milarepa đã làm. Phải thực hành pháp với tâm dũng mãnh như Ngài đã thực hành. Phải cương quyết vượt lên mọi khó khăn thử thách như Ngài đã vượt. Phải làm như được vậy

Nghi quỹ ngondro mà chúng ta đang có trong tay là bản ngắn. Nghi quỹ gốc của nó dài hơn nhiều chứa đựng đầy đủ nghi quỹ Longchen Nyingthik nguyên thủy. Chúng sinh trong thời hiện đại vô cùng bận rộn

kiếm sống không có nhiều thời gian tu tập, nên bản
ngắn sẽ phù hợp hơn. Để tiện cho mọi người thầy đã
cắt bỏ một số phần và thu gọn lại cuốn nghi quỹ. Phần
Ngoại ngondro trong nghi quỹ dài rất đầy đủ. Trong
đó có rất nhiều lời tụng nguyện rất sâu sắc và hay mà
trong bản ngắn hầu như đã cắt bỏ. Ví dụ như phần
quán chiếu đau khổ của luân hồi, thì có trình bày rất
cụ thể nỗi đau khổ của chúng sinh ở các cõi khác như
thế nào. Khi chúng ta đã tìm hiểu được rất chi tiết và
tỉ mỉ nỗi đau khổ của chúng sinh ở mỗi cõi là như thế
nào, thì những cái đó sẽ có tác dụng chuyển hóa tâm
rất mãnh liệt. Vì vậy chúng ta nên thực hành quán
chiếu về đau khổ của luân hồi để hiểu đầy đủ hơn,
chứ không chỉ dừng lại ở nghi quỹ ngắn này. Ngoài
ra chúng ta cũng cần tìm hiểu thêm giáo lý để quán
chiếu những niệm chuyển tâm khác, để có hiểu biết
sâu sắc và đầy đủ hơn về cuộc sống. Chỉ khi đó ta mới
biết trân quý thân người này, mới hiểu thật sâu sắc thế
nào có nghĩa là được làm người.

QUY Y, PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

*“Lời nguyện quy y này chỉ có bốn hàng thôi,
nhưng hàm chứa nhiều ý nghĩa thậm thâm vi diệu.”*



Bây giờ chúng ta qua phần nội ngondro. Phần đầu tiên là “Quy y”. Dòng thứ nhất: “Kön chok som ngö de shek tsa wa sum”. Chúng ta quy y nơi Tam Bảo và Tam căn Thiện thế. “Kön chok som ngö” có nghĩa là “Tam Bảo.” Còn “tsa wa sum” có nghĩa là Tam căn Thiện thế: Guru, Yidam, Dakini.

Dòng thứ hai “Tsa lung tig lay rang shin jang chub sem”. Ở đây “tsa lung tig lay” có nghĩa là “mạch, khí, tinh”. Bản chất của mạch, khí, tinh chính là tâm bồ đề (jang chub, boddhi). Theo quan điểm của các Đạo sư dòng phái Cổ Mật thì Phật giáo có chín thừa. Trong chín thừa này thì ba thừa cuối cùng là cao

nhất: Mahayoga (Đại du già), Anuyoga (A nậu du già) và Atiyoga (Dzogchen Đại Viên Mãn).

Ở dòng đầu tiên chúng ta tụng lời quy y Tam Bảo và Tam căn Thiện thế. Cấp đầu tiên, tức là cấp quy y Tam Bảo và Tam căn Thiện thế, là thuộc về cấp độ của Mahayoga, nếu ta tính theo quan điểm cửu thừa của Nyingmapa thì Mahayoga là thừa thứ bảy. Vậy quy y ở dòng đầu tiên thuộc về Mahayoga (Đại du già).

Dòng thứ hai: “Tsa lung tig lay rang shin jang chub sem” (“Nơi tâm bồ đề tánh của mạch, khí, tinh”). Thường trong pháp tu A nậu du già các khái niệm “mạch, khí, tinh” (tiếng Tây Tạng là “tsa lung tig lay”) là khái niệm căn bản mà người tu phải biết. Ở cấp này chúng ta quy y tâm bồ đề chính là quy y bản chất của mạch, khí, tinh. Vậy tụng và quán chiếu những lời này là một cách để quy y ở cấp độ A nậu yoga.

Dòng thứ ba: “ngo wo rang shin thuk jay kyil khor la” (“nơi đàn tràng của thể tánh bi”). Theo quan điểm của Dzogchen thể, tánh, bi chính là ba khía cạnh của trí huệ Phật, ba khía cạnh của Như Lai Tạng, của

Rigpa (“chân tâm”, “trí huệ bản nguyên thanh tịnh”).
Vây đây là quy y ở cấp độ cao nhất: quy y Rigpa, quy y chân tâm bản tánh.

Hàng cuối cùng: “Jang chub nying poy bar du kyab su chi.” Nói về thời gian: thời gian quy y của chúng ta là cho tới khi ta thành bậc Chánh đẳng Chánh giác, đạt tới vô thượng bồ đề. Lời nguyện quy y này chỉ có bốn hàng thôi, nhưng hàm chứa nhiều ý nghĩa thậm thâm vi diệu. Chúng ta phải hiểu thấu đáo ý nghĩa của nó: ta quy y chân tâm, quy y bản tánh bản nguyên thanh tịnh của ta. Và quy y tới đạt cứu cánh tối hậu.

Trước khi tụng lời nguyện quy y này hành giả phải thực hành pháp quán tưởng. Ta quán tưởng Cây Quy Y dựa vào bức ảnh quý vị đang có trong tay. Ở trung tâm của bức ảnh có hình ảnh của Đức Liên Hoa Sanh vây quanh bởi các vị Đakini trí tuệ. Về bản chất Đức Liên Hoa Sanh chính là Bản sư của ta. Như vậy ta quán tưởng Guru trong hình tướng Đức Guru Rinpoche. Rất khó để có thể quán tưởng thật chi tiết tất cả chư Đạo sư của dòng truyền thừa, chư Phật, chư Bồ tát, chư Yidam v.v. Tuy nhiên phải cố gắng nỗ lực

và phải quán tưởng với lòng tin tưởng. Ngay khi chưa thấy được chi tiết vẫn phải phát khởi niềm tin trước mặt chúng ta là chư Phật, chư Bồ Tát, chư Bản Tôn, chư Dakini, chư Hộ Pháp tràn ngập cả không gian. Các ngài đang hộ trì cho chúng ta, các ngài là bậc quy y tối hậu của chúng ta.

Bước tiếp theo ta quán tưởng vô lượng chúng sinh trong cõi Ta Bà này trong hình tướng của con người, đang tràn ngập không gian. Phía bên phải là cha đẻ đời này, phía bên trái ta là mẹ đẻ đời này, tất cả chúng sinh tràn ngập không gian xung quanh đều cùng ta lễ lạy và tụng lời nguyện quy y. Đó là cách rất tốt để nghĩ về hữu tình chúng sinh. Trước mặt ta là kẻ thù hay những người mình không ưa, hoặc là những người gây chướng ngại, chướng duyên cho mình trong cuộc sống. Thì tất cả chúng sinh như vậy ở trước mặt, bao quanh ta bên phải bên trái và cùng ta lễ lạy quy y.

Việc lễ lạy quy y như vậy không phải dễ với chúng ta. Nhưng quý vị phải nỗ lực thực hiện việc này một cách tinh cần. Phải cố gắng thực hiện pháp thiền quán tưởng thật chất lượng. Phải cố gắng thu xếp thời

gian để công phu hành trì nếu không thì sẽ rất khó đạt được chút tiến bộ nào. Ta phải phát triển đức tính kiên trì, rèn luyện hạnh kham nhẫn, hạnh tinh tấn. Phải cố gắng duy trì và phát triển tâm hứng thú, thiết tha với việc công phu hành trì. Có như vậy thì dần dần chúng ta sẽ đạt được những tiến bộ ban đầu.

Sau khi kết thúc phần lễ lạy quy y ta chuyển sang phần phát tâm bồ đề. Trong phần này chúng ta lại lặp lại quán tưởng giống như phần trước. Tức là quán tưởng Cây Quy Y trước mặt, có tất cả các chi tiết như đã mô tả, chúng sinh cũng tràn ngập khắp không gian. Sau đó chúng ta bắt đầu tụng lời nguyện phát tâm bồ đề.

Chúng ta phát nguyện quy y vì hết thầy hữu tình chúng sinh. Tại sao ta phải phát tâm bồ đề vì hết thầy hữu tình? Bởi vì hết thầy hữu tình phải chịu vô vàn đau khổ giống; và cũng như chúng ta họ mong muốn được hạnh phúc. Ta và họ đồng nhất trong ý nghĩa của đau khổ và hạnh phúc, vì vậy ta muốn giúp họ thoát khổ và ban vui, ban an bình, hạnh phúc cho họ. Tại sao ta và họ lại lang thang trong lục đạo luân hồi như vậy?

Dòng thứ nhất “ Hô! Bởi mê lầm ...” nói về nguyên nhân của đau khổ là vô minh. Chính bởi vô minh nên ta sinh tâm chấp trước. Ta dính mắc vào hình tướng của vạn pháp và cho rằng những gì mình thấy là có thật, là thực sự hiện hữu. Chúng ta không biết thật tánh của những hình tướng hóa hiện trước mắt ta. Và vì không biết nên ta cho rằng chúng, tất cả những gì ta nhận biết qua lục căn. Ta nhận lầm hình tướng là bản chất. Đây thật ra là một trò lừa của tâm, tâm si. Hình tướng luôn lừa chúng ta và chúng ta chạy theo chúng, coi chúng là có thật. Và chính những điều đó khiến ta phát sinh phiền não. Chính vô minh đã khiến ta phải đọa trong luân hồi.

Vì vô minh mà ta đã rời bỏ ngôi nhà của mình, rời bỏ bà mẹ chân tâm, bản tánh của ta. Một khi đã rời bỏ bà mẹ chân thật của mình thì ta lạc vào sáu ngõ của luân hồi và sống trong mộng huyễn triền miên không có lối ra. Bây giờ con đường duy nhất để tự cứu và cứu kẻ khác là nhận ra được chân tâm, thật tánh của ta, của chúng sanh và vũ trụ. Vì vậy ta phát tâm Bồ đề với ước muốn giúp cho hữu tình chúng sinh nhận ra được chân tâm và quay về bờ giác. Để họ

thoát khổ và đạt được hạnh phúc vĩnh cửu. “Để an trụ tất cả chúng sinh trong thanh tịnh quan của giác tánh tự tri.” Thật tánh của vạn pháp, hay chân tâm bản tánh của chúng ta, chính là Phật tánh.

Làm thế nào để có thể phát được tâm bồ đề. Con đường để phát tâm bồ đề là tu tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỉ, xả. Ta phải có vô lượng tâm từ, vô lượng tâm bi, vô lượng tâm xả.

“Vô lượng” có nghĩa là “vô tận”, “vô biên”, không có bờ mé. Tại sao tâm từ, tâm bi lại phải bao la không ngăn mé như vậy? Bởi vì chúng sinh trong cõi ta bà này là vô lượng, vô lượng chúng sinh và vô lượng đau khổ. Vì vậy cần phải có một tâm bồ đề thật dũng mãnh, rộng mở để có thể chứa được tình thương cho hết thảy hữu tình. Còn với tâm như tâm của chúng sinh, rất hẹp hòi, ích kỷ, rất bé nhỏ thì không thể có được tâm bồ đề chân thật. Vì vậy để có thể nuôi dưỡng được tâm bồ đề chân thực người tu phải tạo duyên lớn, gieo nhân lớn. Cái nhân đó phải dựa trên mảnh đất vững chắc của tứ vô lượng tâm. Vậy tứ vô lượng tâm có sức mạnh lớn và có ý nghĩa rất thực tế.

Chúng ta cũng phải hiểu kỹ chữ “Từ”, “Bi”. Bởi

chữ “tù”, “bi” mà chúng ta thường dùng [cho người tu] khác xa so với nghĩa của chữ “Tù”, “Bi” của chư Phật, chư Bồ tát. Tâm Từ, tâm Bi của chư Phật, chư Bồ tát là Từ Bi với nghĩa tuyệt đối chân thực, rộng lớn vô biên không ngần mé bao trùm hết thủy hữu tình, bao trọn khắp pháp giới và dũng mãnh, kiên cố, bất hoại như kim cương. Đó là Đại từ, Đại bi. Chúng sinh trong cõi ta bà này ai ít nhiều cũng có tình thương. Tuy nhiên tình thương yêu của chúng ta cũng có rất nhiều cung bậc khác nhau, tầng mức khác nhau. Tình thương của chúng ta vì nó chưa trí huệ, chưa phải là từ bi đích thực nên đôi lúc nó lại mang đến đau khổ nhiều hơn là hạnh phúc.

Thầy thấy trên thế giới, ở Trung Quốc, ở Việt Nam người ta rất thích ăn thịt, thích ăn cá. Và ăn rất nhiều. Thế thì thử hỏi chúng ta có tình thương đối với hữu tình chúng sinh không? Chắc là không quá. Chúng ta là người tu thì tốt nhất là nên ăn chay. Nếu chúng ta trân quý cuộc sống của mình thì chúng ta cũng trân quý cuộc sống của các chúng hữu tình khác. Khi ta biết trân quý cuộc sống quý báu của các loài thì sẽ thấy rằng nếu ta ăn thịt, ăn cá như vậy thì sẽ

khiến nhiều loài bị giết hại. Trên thế giới ngày nay hàng ngày có thể nói có rất nhiều hàng ngàn, hàng vạn chúng sinh bị giết chết để làm thực phẩm. Nên nếu thực sự chúng ta muốn phát triển tâm bồ đề thì việc ăn chay là điều rất quan trọng. Đó là cơ sở để trường dưỡng tâm từ bi. Và đó cũng là một hành động phóng sinh rất cụ thể và thiết thực.

Hiện giờ ở Việt Nam, Trung Quốc vẫn có một truyền thống rất tốt đẹp đó là truyền thống ăn chay của những người tu Phật. Đây là một truyền thống quý báu vì vậy chúng ta nên gìn giữ và phát huy nó. Ở Tây Tạng do điều kiện khí hậu, do thời xưa cuộc sống tách biệt với thế giới bên ngoài, lại ở một nơi rất cao so với vùng bình nguyên nên ngày xưa người dân chỉ có thịt bò, thịt cừu làm thực phẩm. Trong quá khứ vì vậy các vị tăng ni, và ngay cả các bậc thầy cũng vậy, không có một lựa chọn nào khác hơn là phải ăn thịt. Hồi đó có khoảng 99% các tu sĩ ở Tây Tạng ăn mặn. Nhưng bây giờ tình hình thay đổi rất nhiều. Các bậc thầy Tây Tạng đánh giá rất cao truyền thống ăn chay của đạo Phật ở Trung Quốc và Việt Nam. Chúng tôi cố gắng giáo dục nhất là trong cộng đồng những

người tu về việc ăn chay. Bản thân thầy và các vị Lạt ma khác đều rất nỗ lực làm công việc này. Trong tu viện chúng tôi hiện nay có khoảng 60%, 70 % tăng ni ăn chay. Đây là một thay đổi rất lớn.

Đáng tiếc là có một số vị thầy, thậm chí những vị có cương vị cao, không quan tâm tới việc ăn chay. Có vị còn thuyết phục mọi người ăn mặn. Chúng tôi đã cố gắng gửi những thông điệp từ bi tới các quý vị ấy để họ hiểu giá trị của việc ăn chay. Ở Nepal và Ấn Độ tình hình cũng có nhiều thay đổi [theo hướng này]. So với Nepal và Ấn Độ thì ở Tây Tạng các vị thầy có cách hiểu sâu sắc hơn về giá trị của việc ăn chay. Đó là theo cách nhìn của thầy. Còn các quý vị ở đây, vì quý vị đôi lúc cũng ăn chay nên thầy thấy quý vị cũng có chút tâm từ bi đấy. Tất nhiên, nếu chúng ta có những lý do về sức khỏe thì đó lại là chuyện khác. Nhưng nếu ăn thịt để thưởng thức, vì khoái khẩu thì đó là điều rất tệ hại.

THIỆN TỰNG KIM CANG TÁT ĐỒA

*« Chúng ta không bao giờ sám hối, trì chú, quán tưởng ...
chỉ cho riêng cá nhân mình
mà làm cùng hết thấy chúng hữu tình. »*



Ngoại ngondro, bốn niệm chuyên tâm, là nền tảng tốt nhất cho tất cả mọi pháp tu của Phật giáo.

Trong phần nội ngondro thì Quy y và Phát tâm bồ đề là phần mở đầu quan trọng cho bất cứ pháp tu nào. Hai phần này là tiêu biểu chung cho các pháp tu trong truyền thống Đại thừa.

Hôm qua thầy đã nói người tu phải luôn ghi nhớ trong tâm hai mục đích : thứ nhất là tịnh hóa nghiệp chướng, thứ hai là tích lũy công đức. Bây giờ chúng ta qua pháp thiền tụng Kim cương tát đỏa. Mục đích chính của pháp này là tịnh hóa nghiệp chướng. Tịnh hóa tất cả ác nghiệp đã tạo từ thời vô thủy đến nay.

Pháp tu Kim cương Tát đỏa là một pháp tu mãnh liệt để tịnh hóa tất cả các nghiệp chướng đã tích lũy.

Chúng ta thấy rằng pháp tu Ngoại ngondro, Nội ngondro và Kim cang Tát đỏa là chung chung cho tất cả các các dòng phái của Kim cương thừa. Trì tụng Bách tự minh chú là pháp tu phổ biến khắp nơi trong truyền thống của Kim cương thừa. Để quán tưởng đức Kim cang Tát đỏa đầu tiên ta phải làm quen với hình ảnh của Ngài qua những bức tranh, bức thangka. Phải ghi nhớ các chi tiết như các món trang sức quý báu bằng lụa và châu báu, pháp khí ngài cầm ở tay, vẻ mặt v.v. Như vậy, dần dần chúng ta sẽ ghi nhớ được hình ảnh của ngài trong tâm. Sau đó, khi quán tưởng thì ta dùng trí tưởng tượng để tái hiện lại bức tranh trong tâm. Dần dần, khi ta làm như vậy một cách kiên trì, liên tục với thành tâm thì hình ảnh của ngài sẽ ngày càng hiện rõ trong tâm ta.

Phần trì tụng bắt đầu bằng chữ 'AH'. Chữ tụng này là tượng trưng cho tánh không. Pháp quán tưởng này đặt cơ sở trên chân tánh của tâm. Đức Bổn tôn từ tánh không mà hiển tướng, từ trong tánh mà thị hiện. Do đó mà ta tụng 'Ah' để bắt đầu cho phần thiền quán Kim cang Tát đỏa và hướng tâm về chân tánh của vạn pháp, đó là tánh không.

Tiếp theo: ‘Trong thân phàm trên đầu hành giả.’ Có nghĩa là thân tướng của ta là thân tướng phàm, về mặt hình tướng không có gì thay đổi hết. Còn bên trong tâm thì chúng ta phải đổi, đó cũng chính là mục đích của pháp tu thiền tụng Kim cang Tát đỏa. Chúng ta nhận những phẩm tánh giác ngộ của đức Kim cang Tát đỏa, nhận vào tâm của mình để chuyển hóa tâm, để được thanh tịnh như Ngài, gắn kết với Ngài như nhất về tâm.

Như ở câu tiếp theo : « Giữa sen trắng và trên vành trăng/HUNG biến thành Kim cang Tát đỏa ». Ta quán tưởng ở trên đỉnh đầu mình có một tòa sen màu trắng, ở trung tâm tòa sen đó có một đĩa mặt trăng. Trên đĩa mặt trăng có chủng tự HUNG cũng màu trắng. Hôm qua thầy đã nhắc rằng có một số chủng tự rất quan trọng (tiếng Tây Tạng) cần phải thuộc, phải ghi nhớ để có thể dùng trong pháp quán tưởng của mình. Ví dụ như OM, AH, HUNG.

Khi chúng ta làm quen với chủng tự Hung rồi thì việc quán tưởng cũng sẽ dễ dàng hơn. « HUNG biến thành Kim cang Tát đỏa » - quán tưởng chủng tự HUNG trên đĩa mặt trăng biến thành đức Kim cang

Tát đỏa.

Vajarasatva có hai hình tướng : hình tướng đơn và hình tướng đôi. Trong pháp tu này ta quán tưởng hình ảnh Kim cang Tát đỏa đôi. Vajrasatva xuất hiện trong hình tướng báo thân Phật, màu trắng. Giống như núi tuyết hay pha lê. Sáng, trắng và hoàn toàn thuần khiết. Tay phải Ngài cầm chày và tay trái Ngài cầm chuông. Ngài ôm phôi thân nữ. Hình ảnh Vajrasatva là đối tượng của pháp quán tưởng, là trung tâm của pháp thiền tụng này.

Trong khi quán tưởng như vậy ta phát lồ sám hối trước Ngài: « Xin hộ trì tẩy nghiệp cho con ... con không tái phạm.» Với tâm hối hận mãnh liệt và quyết tâm tịnh hóa tất cả những nghiệp chướng mà mình đã gây ra từ thời vô thi.

Cũng như trong phần Quy y, khi quán tưởng như vậy ta hướng tâm tới Ngài và nghĩ: « Con quy y Ngài, con nương tựa hoàn toàn nơi Ngài. Ngài chính là bậc hộ chủ che chở cho con. Trước Ngài con xin sám hối tận nơi sâu thẳm của lòng con.» Hãy nghĩ như vậy với tình cảm thật sự mãnh liệt, sâu sắc và tuyệt đối chân thành. Để phát tâm chân thành sám hối chúng ta phải

có hiểu biết sâu sắc về nghiệp và nhân quả. Phải thường xuyên quán chiếu về vô vàn hậu quả chúng sinh phải chịu do ác nghiệp tạo ra. Chỉ khi có lòng tin mãnh liệt, kiên định vào luật nhân quả thì ta mới phát được tâm chân thành sám hối.

Có sức mạnh của tâm chí thành, của tâm ân hận chân thật thì việc trì chú mới có tác dụng tịnh hóa mãnh liệt. Như vậy pháp thiền quán phải được dựa trên tâm chí thành sám hối. Đó là lý do tại sao pháp tu lại phải bắt đầu với phần phát lồ sám hối. Điều quan trọng nữa phải nhớ là ta phải phát lời thệ nguyện trước Ngài. Ta hứa từ nay về sau sẽ không tái phạm lại những lỗi lầm như vậy. Đó là lời thệ nguyện mà ta cần phải hết sức giữ gìn.

Khi trì chú đồng thời phải liên tục quán tưởng. Ta quán tưởng ở nơi tim của đức Kim cương Tát đỏa có một đĩa mặt trăng nhỏ xíu. Trên đĩa mặt trăng đó có chủng tự HUNG cũng nhỏ xíu. Chuỗi các chủng tự của Bách tự minh chú quay vòng quanh chủng tự HUNG. Như vậy chúng ta vừa quán tưởng chủng tự HUNG cùng 100 chủng tự của minh chú quanh xung quanh nó, và vừa trì chú.

Dòng dưới: ‘Do vận tâm trì tụng thần chú ... chảy tràn xuống dưới.’ Do tâm chí thành của ta, do oai lực của mình chú mà Vajrasatva ban gia trì gia hộ bằng nước cam lồ giống như bụi hương tràn xuống đầu, rồi xuống thân và tịnh hóa tất cả các nghiệp chướng.

« Noi thân con và chôn hữu tình ... tẩy sạch cho con.» Dòng nước cam lồ chảy xuống từ trên đỉnh đầu ta, hoặc thị hiện trong hình tướng ánh sáng màu trắng trong tràn xuống đỉnh đầu, tràn xuống thân và ngập toàn thân thể. Tất cả nghiệp chướng, phạm giới, uế trược, bệnh tật, khổ não của ta đều được tịnh hóa hoàn toàn. Tất cả những nghiệp chướng về thân, khẩu, ý của ta được tịnh hóa hoàn toàn nhờ oai lực của Ngài. Như vậy ta trở nên hoàn toàn thanh tịnh. Nếu chúng ta sám hối mãnh liệt, có lòng tin mãnh liệt vào Ngài thì nghiệp chướng sẽ được tịnh hóa. Đó chính là cơ sở của pháp tu Kim cang Tát đỏa .

Để việc hành trì có hiệu quả tốt cần phải tìm hiểu kỹ lưỡng, phải có hiểu biết thấu đáo, rõ ràng. Các bạn nên đọc cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ và những cuốn sách có liên quan khác. Cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ dễ hiểu, mọi giải thích, mô tả trong cuốn

sách đều rõ ràng, chi tiết nên rất hợp với người mới tu. Các quý vị nên dành thời gian để đọc kỹ cuốn sách, đọc kỹ những lời giảng giải trong đó. Đọc đi đọc lại nhiều lần để có thể hiểu ngày càng sâu sắc, đầy đủ những lời dạy ở trong cuốn sách. Những phần mà thầy không nói tới, thì trong cuốn sách đó có đề cập tới một cách rất đầy đủ, chi tiết, rõ ràng và chính xác. Điều đặc biệt hơn nữa là cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ được soạn dành riêng cho những người tu Longchen Nyingthik, đây là cuốn sách của dòng Longchen Nyingthik. Vì vậy nên đọc và nghiên cứu nó càng nhiều càng tốt.

Một điều thầy muốn nhắc quý vị. Chúng ta không bao giờ sám hối, trì chú, quán tưởng ... chỉ cho riêng cá nhân mình mà làm cùng hết thầy chúng hữu tình. Ta quán tưởng hết thầy các loài hữu tình đều được tịnh hóa mọi nghiệp khổ, chứ không phải chỉ riêng cá nhân mình. Không chỉ riêng mình khẩn cầu mà hết thầy chúng sinh cùng khẩn cầu Ngài. Đó cũng cách tu để trưởng dưỡng tâm bồ đề, để phát tâm từ bi. Đó là tu theo Đại thừa. Điều này là chung cho tất cả mọi pháp tu. Chúng ta là người tu Đại thừa. Chúng ta

không bao giờ được quên điều đó. Luôn luôn, dù đang làm gì và ở đâu cũng phải nhớ như vậy – làm gì cũng với tâm bồ đề, tâm vì lợi lạc của chúng sinh. Mọi chúng sinh đều bình đẳng. Hạnh phúc và khổ đau của họ cũng đều quan trọng như hạnh phúc khổ đau của chúng ta.

Phân thỉnh cầu và hóa tán quán tưởng: « Hồi bậc hộ chủ bởi thiếu trí tuệ và ngu si ... cùng hủy phạm giới nguyện. »

Khi mình tụng như vậy ta hướng tâm tới đức Kim cang Tát đỏa. Với thành tâm mãnh liệt, với lòng tin mãnh liệt rằng Ngài chính là bậc hộ chủ, người thầy duy nhất che chở cho chúng ta. Ngài chính là nơi nương tựa để tịnh hóa hết tất cả mọi nghiệp ác, và là nguồn lực gia trì gia hộ. Một lần nữa ta phát lồ sám hối ở phần kết thúc, với quyết tâm tịnh hóa nghiệp thật mãnh liệt. Lúc đó hãy nghĩ tới tất cả những giới mẽ, nguyện dứt từ thời vô thủy, qua những pháp tu của Tiểu thừa, của Đại thừa Hiển giáo, của Mật thừa. Tất cả đều được tịnh hóa hoàn toàn. Nhờ tịnh hóa được các nghiệp chướng như vậy nên ta đã xây dựng một nền tảng vững chắc để có đạt tới những

thành tựu tương đối và tuyệt đối trong tương lai.

Trang 34, chúng ta tụng: « Bồi thỉnh nguyện như vậy ... như bóng trong gương.» Nhờ tâm chí thành sám hối của mình, nhờ gia trì gia hộ của đức Kim cang Tát đỏa mà tất cả mọi nghiệp chướng của mình và hết thảy hữu tình chúng sinh được tịnh hóa. Đức Kim cang Tát đỏa hài lòng, mỉm cười, Ngài tan thành ánh sáng và hòa nhập vào mình và mình cũng biến thành Kim cang Tát đỏa trắng sáng rực rỡ như Ngài. Rồi vừa quán tưởng ta vừa trì chú OM VAJRASATVA HUNG. Khi chính ta biến thành đức Kim cang Tát đỏa thì tiếp tục quán tưởng nơi tim Ngài có chủng tự HUNG vây quanh bởi bốn chủng tự OM VAJRASATVA. Các chủng tự có màu sắc khác nhau, tuy nhiên chỉ cần quán tưởng màu sáng trắng thôi cũng được. Những hướng dẫn này cũng có hướng dẫn rất chi tiết trong cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’.

Phải hiểu rằng hình ảnh đức Kim cang Tát đỏa và các chủng tự hiển hiện như vậy nhưng thật tánh là không, giống như bóng ở trong gương. Có mà là không có, chỉ là hư huyễn mà thôi. Những hiểu biết đó cần thiết để giữ cho tâm chúng ta được thanh tịnh

khi trì chú và quán tưởng.

Sau này chúng ta cũng có thể tìm nhiều nguồn tư liệu khác nhau để nghiên cứu, tu tập. Có thể dùng cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ như thầy đã nói ở trên. Ngoài ra có nhiều đĩa CD ghi lại các buổi giảng pháp của thầy ở Mỹ. Các bạn nên tìm nghe để lấy làm tài liệu tu học. Ngoài ra có những giáo huấn về ngondro và ngondro Longchen Nyingthik của các vị Đạo sư thuộc các dòng truyền thừa khác nhau chúng ta có thể tham khảo.

CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA



Chúng ta qua pháp Cúng dường Mạn đà la. Đây là một pháp tu rất phổ biến ở Tây Tạng. Các dòng phái khác nhau của Kim cang thừa Tây Tạng thì đều có pháp cúng dường Mạn đà la.

Riêng trong dòng Longchen Nyingthik thì pháp cúng dường Mạn đà la có một số điểm hơi đặc biệt. Đó là cúng dường tam thân Mạn đà la : cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la, sau đó là cúng dường Báo thân Mạn đà la và cuối cùng là cúng dường Pháp thân Mạn đà la.

Trong phần cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la, chúng ta quán tưởng giống như trong lời tụng: « Cả tam thiên đại thiên thế giới ... Pháp vương.» Chúng ta quán tưởng là tất cả vũ trụ này gồm có tam thiên đại thiên thế giới, tức là có một tỷ thế giới. Mỗi thế giới tràn ngập thất bảo cùng tất cả tài sản của trời, của người - tất cả những gì đẹp đẽ nhất, quý giá nhất mà ta có thể hình dung được. Tất cả những báu vật đó cùng với thân, khẩu, ý của mình chúng ta cúng dường Tam Bảo, chư Phật, chư Bồ Tát ... – tất cả đối tượng cúng dường của chúng ta. Khi thực hiện pháp cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la này thì đối tượng cúng

dường là Đàn tràng Cây Quy Y. Như vậy, cũng có thể quán tưởng Đàn tràng Cây Quy Y trước mặt của mình, và quán tưởng là chúng ta cúng dường tất cả thất bảo và tài sản của tam thiên đại thiên thế giới lên chư Phật, chư Bồ tát, lên Đàn tràng Cây Quy Y.

Phần thứ hai - cúng dường Báo thân Mạn đà la: «Cõi Phật vô thượng đầy hi lạc và đẹp đẽ ... Báo thân Phật cảnh.» Ta quán tưởng tất cả những gì trong cõi Báo thân tịnh độ Phật đều tốt đẹp và ta cúng dường tất cả. Kết quả của pháp cúng dường này là ta được thọ hưởng được Báo thân Phật cảnh.

Tiếp theo là pháp cúng dường Pháp thân Mạn đà la: ‘Tất cả diệu hữu tốt cùng thanh tịnh ... Pháp thân Phật cảnh.» Nếu ta hiểu đúng nghĩa của pháp tu này thì đây là pháp cúng dường cao nhất. Nếu khi ta trực nhận được chân tánh của tâm, khi ta trụ được trong tánh thì đó là cúng dường Pháp thân Mạn đà la. Tuy nhiên, hiện tại khi chúng ta chưa làm được điều đó thì trước mắt phải hiểu đã. Tức là chúng ta có thể quán chiếu, có thể nghĩ rằng vạn pháp tự nó là thanh tịnh. Chân tánh của chúng ta và của tất cả mọi loài hữu tình là thanh tịnh. Tánh không bao trùm khắp pháp giới.

Khi chúng ta quán chiếu như vậy, hiểu và tin như vậy thì đó là pháp cúng dường tốt nhất. Chúng ta có thể nghĩ rằng chân tâm bản tánh của ta là thanh tịnh và ta muốn cúng dường lên chư Phật thì đó cũng là cúng dường Pháp thân Mạn đà la.

Để tích lũy túc số 100.000 cúng dường ta có thể dùng lời tụng trong các nghi quỹ khác nhau. Như trong nghi quỹ dài có Pháp cúng dường Mạn đà la ngắn «Sa shi po kyi ... » mà cuốn nghi quỹ ngắn này không có. Phần đó có thể thay thế cho phần cúng dường Tam thân Mạn đà la thầy mới trình bày ở phần trước.

BỒN SƯ DU GIÀ

*«Kim cang Thượng sư ... là bậc Thầy thông tuệ,
một bậc Thầy đã hoàn toàn tâm thanh tịnh và giới thanh
tịnh.»*



Bây giờ chúng ta qua pháp tu cuối cùng là Bồn sư du già (Guru Yoga). Trong chữ ‘Guru Yoga’ thì chữ ‘Guru’ có nghĩa là ‘Bồn sư’. Còn chữ ‘Yoga’ có nghĩa là con đường, đạo lộ (path), phương pháp. Thì ở đây «Guru Yoga» là đạo lộ của Guru. Tu Guru Yoga là tu pháp thiền quán Bồn sư của mình, quán tưởng Bồn sư của mình. Pháp Ngoại ngondro và Nội ngondro là pháp tu ‘Chuẩn bị’, là pháp tu để chuẩn bị cho pháp chính yếu. Pháp tu thật sự, pháp tu chính yếu ở đây là Guru Yoga.

Khi tu pháp Bồn sư du già mình quán tưởng nơi mình đang ngồi là cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche. Ngài đang ngự trong Cung điện Màu đồng đỏ của mình. Những chi tiết về quán tưởng có thể thấy ở trang số 42 -47, hoặc ở cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’. Hãy quán tưởng là bản thân ta trong thân tướng của Vajrayogini. Đức Vajrayogini thân màu đỏ trong suốt rực rỡ, chân Ngài để ở tư thế tiến bước : chân phải hơi nhích lên một chút. Đức Vajrayogini trong ảnh Cây Quy Y hơi khác một chút vì tay phải Ngài

cầm một cái trống. Còn trong pháp Guru Yoga tay phải Ngài cầm lưỡi dao cong, tay trái cầm chén sọ người.

Ta quán tưởng trên đỉnh đầu của mình (*Vajrayogini* - *LND*) có một tòa sen, và trên tòa sen đó có một đĩa mặt trăng và đĩa mặt trời. Trên đĩa mặt trăng và mặt trời đó, ở trung tâm, là Đức Bổn Sư của ta trong hình tướng của Đức Guru Rinpoche. Để có thể nhớ được hết những chi tiết về trang phục, vẻ mặt, pháp khí mà Ngài cầm ở tay ta nên xem các bức tranh vẽ.

Khi ta quán tưởng Đức Liên Hoa Sanh trong cung điện của ngài thì ta cũng quán tưởng chư vị Trì minh vương, chư vị Đại thành tựu giả của Ấn Độ, các bậc Đại đạo sư của Tây Tạng, các bậc Đạo sư của dòng truyền thừa bao quanh Guru Rinpoche. Rồi các bậc Đại đạo sư Tây Tạng cũng vây quanh Đức Liên Hoa Sanh, đặc biệt là 25 đại đệ tử của Ngài. Đó là đoàn tùy tùng của Ngài. Các ngài được bao bọc trong vòng hào quang bằng ngũ sắc.

Sau đó chúng ta chuyển sang trang 48. Từ trang 42 tới trang 48 là phần quán tưởng mà chúng ta cần

đọc kỹ. Trong trang số 48 ta cung thỉnh Đức Liên Hoa Sanh. Trong phần cung thỉnh này ta quán tưởng Đức Bồn Sư của chúng ta trong hình tướng của Đức Liên Hoa Sanh, vây quanh bởi đoàn tùy tùng và quyến thuộc. Khi đọc tụng lời cung thỉnh, tức là Lời nguyện Bảy dòng, ta cung thỉnh Đức Liên Hoa Sanh thật sự (Trí Huệ tôn), chứ không phải Đức Liên Hoa Sanh quán tưởng (Giới Thệ tôn) nữa. Đức Liên Hoa Sanh thật sự từ cõi tịnh độ Màu đồng đỏ của Ngài xuống và hòa nhập với Đức Liên Hoa Sanh do ta quán tưởng [ở trên đỉnh đầu của Vajrayogini]. Như vậy là Trí Huệ tôn hòa nhập với Giới Thệ tôn làm một, và hòa tan vào trong chúng ta trong hình tướng Vajrayogini.

Pháp tu Guru Yoga là một pháp tu rất phổ biến ở Tây Tạng. Đặc biệt là Lời nguyện Bảy dòng rất nổi tiếng gắn liền với Đức Liên Hoa Sanh. Lời nguyện Bảy dòng này tất cả các hành giả tu theo dòng phái Cổ mật, hay tu theo Kim cang thừa đều biết. Các hành giả theo dòng Cổ mật đều ghi nhớ, vì vậy. Quý vị cũng nên ghi nhớ và trì tụng Lời nguyện Bảy dòng này, bởi năng lực gia trì gia hộ của nó rất

manh mẽ.

Sau khi tụng Lời nguyện Bảy dòng chúng ta chuyển sang Bảy pháp Luyện tâm thành tín. Pháp này nhằm tạo cho chúng ta có những nhân duyên tiên quyết cho thành tựu tối thượng. Pháp luyện tâm thứ nhất là kính lễ, chúng ta kính lễ Đức Guru Rinpoche cũng chính là Đức Bổn Sư của mình. Thứ hai là cúng dường, cúng dường lên Đức Guru Rinpoche và cũng chính là Đức Bổn Sư của mình. Thứ ba là sám hối trước Guru Rinpoche - Đức Bổn Sư. Thứ tư là tùy hỷ công đức của chư Phật, chư Bồ tát và hết thảy hữu tình trong hai chân lý tương đối và tuyệt đối. Thứ năm là thỉnh chuyển Pháp luân. Thứ sáu là thỉnh các Ngài không nhập niết bàn. Cầu nguyện Đức Bổn Sư và chư vị Lạt ma của dòng truyền thừa và chư Bồ Tát các ngài không nhập Niết bàn. Phần thứ bảy là hồi hướng công đức suốt cả ba thời cho Đại Giác ngộ. Bảy pháp Luyện tâm thành tín này có hiệu lực rất mạnh và có lợi ích rất thiết thực.

Từ trang 52 đến trang 55, trong có ba lời khẩn cầu với Tôn sư Liên Hoa Sanh, cầu xin lực gia trì gia hộ của Ngài. Chúng ta khẩn cầu Tôn sư Liên Hoa

Sanh, mà cũng là khẩn cầu với Đức Bổn Sư của mình. Ở trang 56 có lời nguyện bốn dòng do thầy viết để thay vào «Nguyện với các Đạo sư của dòng truyền thừa» của bản nghi quỹ dài.

Một điều rất quan trọng đối với kẻ chân tu là ta phải luôn trưởng dưỡng tâm thành kính tri ân chư vị Tổ sư của dòng truyền thừa. Ta phải luôn ghi lòng tạc dạ công đức của các Ngài, biết ơn tất cả những gì mà các Ngài đã làm cho hậu duệ chúng ta. Thầy nghĩ rằng các Ngài thật là từ bi thương xót chúng ta. Không có các Ngài thì chúng ta không có pháp thanh tịnh để tu, không có dòng truyền thừa để nương tựa. Các Ngài có ý nghĩa vô cùng lớn lao đối với ta không chỉ vì các Ngài đã gìn giữ dòng truyền thừa mà còn vì các Ngài chính là hiện thân của thành tựu viên mãn, của Đại từ, Đại bi, Đại trí, Đại hạnh nguyện. Nhờ những phẩm tánh bất khả tư nghì đó mà các Ngài đã có thể gìn giữ dòng pháp nhất mạch truyền thừa tuyệt đối thanh tịnh và truyền tới hậu duệ chúng ta. Không hề bị gián đoạn, không hề bị cấu uế bởi những vi phạm Mật nguyện. Không hề mảy may hư hao, phí tổn năng lực gia trì gia hộ. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải

tụng lời nguyện với các Ngài và nghĩ tưởng tới các Ngài, tới tâm từ bi của các Ngài.

Trong Kim Cang thừa điều tuyệt đối quan trọng là người tu phải theo một dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn (nhất mạch truyền thừa). Một kẻ chân tu nhất định phải theo một dòng truyền thừa thanh tịnh. Chúng ta nhất định phải tu học với một vị Kim cang Thượng sư đích thực. Đó phải là bậc Thầy thông tuệ, một bậc Thầy đã hoàn toàn tâm thanh tịnh và giới thanh tịnh. Đây là một điều rất quan trọng mà bất cứ một người tu Mật nào cũng phải biết và phải nhớ. Ngài Long Thọ Bồ Tát có dạy rằng không có Chân Đạo sư thì không thể có được dòng truyền thừa thanh tịnh. Không có Chân Đạo sư, không có dòng truyền thừa thì không thể có thành tựu trên con đường tu. Cũng giống như không có một đứa trẻ ra đời nếu không có đủ cả cha và mẹ.

Chúng ta sang trang 57 là phần thọ nhận bốn quán đảnh: Tịnh bình quán đảnh, Bí mật quán đảnh, Trí quán đảnh, Mật ngôn quán đảnh. Trong phần này ta quán tưởng Đức Bản Sư trong hình tướng của Đức Liên Hoa Sinh đang ở trước mặt và ban quán đảnh

cho mình. Đức Liên Hoa Sanh bất khả phân với Đức Bồ Đốn Sư phóng chiếu ánh sáng có màu sắc khác nhau từ những điểm khác nhau trên thân tướng của Ngài. Nhờ vậy mà chúng ta nhận được bốn cấp quán đảnh. Như vậy là Đức Bồ Đốn Sư ban cho ta bốn quán đảnh gieo trồng trong chúng ta những hạt giống của giác ngộ, để ta có thể đạt được thành tựu ở bốn cấp bậc khác nhau.

Trang 66 là phần hóa tán quán tưởng. Ta quán tưởng có tia sáng đỏ ấm từ tim của Đức Bồ Đốn Sư trong hình tướng của Đức Liên Hoa Sanh phóng ra và chạm vào thân của ta. Nhận được tia sáng đỏ ta (*đang ở trong thân tướng của Kim cương Du già Thánh nữ*) biến thành một đốm sáng đỏ. Đốm sáng đỏ đó hòa tan vào trong tim của Bồ Đốn sư (*Tôn sư Liên Hoa Sanh*) và hợp nhất với Ngài. Ta an trụ trong trạng thái trí tuệ của Bồ Đốn sư (*Tôn sư Liên Hoa Sanh*) tâm không khởi vọng niệm. Ta trụ trong trạng thái đó càng lâu càng tốt.

Từ trang 67 tới trang 73 là phần hồi hướng. Ta hồi hướng công đức cho khắp pháp giới chúng sinh vì giác ngộ giải thoát cho hết thủy hữu tình.

TU HỌC NHƯ THẾ NÀO ?

*« Nếu tu mà lại không chuyển hóa được tâm,
không từ hòa hơn, thương yêu hơn,
tấm lòng dịu dàng rộng mở hơn thì ta đã tu sai. »*



Mặc dù chúng ta không có nhiều thời gian và thầy không thể phân tích thật tỉ mỉ, chi tiết nhưng chúng ta đã đi trọn vẹn cả nghi quỹ. Đặc biệt thầy đã giảng kỹ phần Ngoại ngondro. Nếu như không có nền tảng vững chắc của công phu tu tập Ngoại ngondro thì ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Để có thể đạt kết quả tốt, để tiến bộ trên con đường tu điều quan trọng nhất là phải luyện tâm, phải chuyển hóa được tâm. Phải làm sao càng tu càng giảm bớt phiền não thì mới là

kẻ chân tu. Trên thế giới này có rất nhiều tôn giáo nhưng không có tôn giáo nào như đạo Phật đặc biệt dạy người tu phải luôn luôn biết được tâm mình, kiểm soát được tâm mình, điều phục được tâm mình.

Nếu tu mà lại không chuyển hóa được tâm, không từ hòa hơn, thương yêu hơn, tấm lòng dịu dàng rộng mở hơn thì ta đã tu sai. Hãy luôn biết mình đang tu đúng hay tu sai. Bất cứ khi nào, bất cứ khi nào ta thấy ta đang ngồi lê đôi mách, đang tham luyến bám chấp, đang sân hận, đố kỵ thì phải biết rằng ta chưa là kẻ chân tu. Ta đang đi trên con đường sai.

Buổi giảng pháp hôm nay có hơi dài (*curòi*). Thầy đã có nhiều buổi giảng pháp ở nước ngoài, như ở Mỹ chẳng hạn. Ở những chỗ đó tiện nghi hơn chúng ta ở đây nhiều, nhưng vẫn có người làm biếng không muốn tới nghe, muốn ở nhà nghe qua internet. Nhưng ở đây thầy thấy các đạo hữu rất hiểu giá trị của việc được gần đạo sư và được tiếp xúc với Ngài. Bất chấp điều kiện thời tiết không thuận như mưa gió, nóng bức mọi người vẫn tìm tới đây để ngồi với Thầy, trong một không gian nhỏ, chật chội, nóng bức như thế này. Đây chính là một bằng chứng rất mạnh cho

thấy rằng chúng ta có tâm khát khao cầu pháp. Đó là một điều rất tốt đẹp mà chúng ta cần gìn giữ. Quan trọng là chúng ta phải biết gìn giữ nó. Ngay cả khi về nhà. Để không bị những cám dỗ của cuộc sống đời thường làm nản chí. Hãy cố gắng tinh tấn hơn nữa, cố gắng duy trì việc công phu, hành trì một cách đều đặn hơn nữa. Sao cho tâm chúng ta ngày càng mạnh mẽ hơn, kiên cố hơn. Để có được những tiến bộ chân thực.

Buổi truyền pháp của thầy dừng tại đây, nhưng mọi người có thể yên tâm rằng như vậy cũng đủ để mọi người tu tập rồi. Qua hai ngày ta thấy việc truyền pháp đã rất thuận lợi, đó là một điều rất kiết tường, và thầy cũng rất hoan hỉ. Thầy thấu hiểu rằng các đạo hữu ở Việt Nam rất cần sự giúp đỡ của thầy, của dòng truyền thừa để chúng ta có thể tu tập tốt được. Nếu chúng ta thực sự có tâm chí thành, thì nhất định chúng ta sẽ nhận được sự giúp đỡ của thầy và của dòng truyền thừa. Và nhất định chúng ta sẽ đạt được những thành công trong quá trình tu tập của mình.

(Giảng ngày 15.10.2011)

QUY Y

*“Luôn hướng tâm về Tam Bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh
nào.*

*Đó là quy y Tam Bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong
tâm.”*



*Câu hỏi: Thưa Rinpoche, tại sao khi bắt đầu tu tập
bất cứ pháp nào chúng con đều phải bắt đầu bằng
pháp “quy y”?*

Quy y trước hết là để nhắc nhở chúng ta là người
tu Phật. Thứ hai, khi đã quy y rồi, ta phải luôn tự nhắc
nhở mình Tam Bảo là bậc hộ chủ duy nhất, nơi che
chở duy nhất cho chúng ta.

Thứ ba, bất luận hoàn cảnh nào ta phải giữ giới
nguyện quy y: không làm các điều ác, luôn làm các

việc lành. Phải biết suy xét điều gì nên làm, điều gì nên bỏ. Phải luôn nhắc mình nhớ tới thệ nguyện quy y. Như vậy chúng ta sẽ có hướng đi đúng đắn trong cuộc đời.

Thông thường trong cuộc sống khi ta gặp khó khăn thì tâm liền dao động. Đã xác định mình là người tu Phật nhưng khi gặp nghịch cảnh thì ta liền quên Tam Bảo, quên Thượng sư, quên lời thệ lúc quy y. Khi đó, một người tu vẫn có thể làm những việc ác độc, xấu xa, ích kỷ hại người. Chẳng hạn như tâm thù ghét. Một người có thể xác định họ là người tu Phật và biết Phật dạy phải giữ giới nguyện thế nào. Nhưng khi đụng chuyện thì họ lại đi ngược với lời Phật dạy. Nỗi tâm căm hận thế là quên hết tất cả. Quên cả Tam Bảo, quên cả lời nguyện quy y. Lúc đó người ấy cũng không còn làm chủ được bản thân mình nữa, không còn là Phật tử nữa. Cách duy nhất để người đó có thể làm chủ được tâm, tránh được ác hạnh là hướng về Tam Bảo – quy y Tam Bảo tự trong tâm. Luôn hướng tâm về Tam Bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Đó chính là quy y Tam Bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong tâm.

Câu hỏi: Kim Cang thừa khác Đại thừa Hiển giáo như thế nào? Xin Thầy giúp con thấy sự khác nhau giữa phân biệt giữa Hiển và Mật?

Câu hỏi này đụng chạm tới một đề tài rất sâu sắc và rộng lớn, rất khó trả lời đầy đủ trong một vài câu. Nhưng thầy sẽ cố gắng trả lời ngắn gọn, để chúng ta có một khái niệm nào đó.

Đầu tiên chúng ta phải hiểu Kim Cang thừa là Đại thừa. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu sự khác nhau giữa Kinh thừa và Mật thừa. Kinh thừa và Kim Cang thừa giống nhau ở chỗ đều là Đại thừa. Cả hai thừa đều lấy tâm bồ đề làm căn bản nền tảng. Tại sao lại nói như vậy? Vì còn có một thừa khác là Tiểu thừa. Tiểu thừa không dùng tâm bồ đề làm nền tảng căn bản cho người tu. Vì vậy mà Tiểu thừa khác biệt với Kinh thừa và Mật thừa. Chữ “Đại thừa” bao gồm chữ “Đại” có nghĩa là “lớn”. “Lớn” ở đây có nghĩa là bánh xe lớn hơn, bánh xe lớn chở hết thầy hữu tình chúng sinh.

Ngoài ra thầy cũng muốn phân tích một số điểm để chúng ta thấy được sự khác nhau giữa Kinh thừa

và Mật thừa. Cả Kinh thừa và Mật thừa về căn bản đều giống nhau ở cách hiểu về tánh không. Tuy nhiên, cũng có sự khác biệt. Mật thừa dạy và đòi hỏi hành giả thật sự thấy mỗi hữu tình chúng sinh là một vị Phật. Mật giáo giải thích rằng tất cả hữu tình chúng sinh là những vị Phật, nhưng chúng ta không nhìn thấy bởi do vô minh ngăn ngại. Trong Kinh thừa người tu cũng được dạy rằng chúng sinh có Phật tánh nhưng vẫn có một sự khác biệt về phương diện này so với Mật thừa.

Một khác biệt quan trọng nữa giữa hai thừa đó là tri kiến về thật tánh của “ngũ uẩn”. Theo Kim Cang thừa thì ngũ uẩn chính là hiển tướng của Ngũ Bộ Như Lai. Đây không phải là tri kiến của Đại thừa Hiển Giáo. Vì pháp tu Kim Cương thừa thâm sâu hơn, nhanh hơn nên về phương diện đó hai thừa cũng có sự khác biệt. Trong Kim Cang thừa có những pháp tu mà trong Kinh thừa không có. Ví dụ, pháp quán tưởng, pháp tu Bốn tôn, pháp tu Dakini. Còn trong Đại thừa Hiển giáo pháp tu tập trung chủ yếu vào việc phát triển sáu Ba la mật, tu ngũ vị và thập địa. Những pháp tu như quán tưởng bốn tôn, trì minh chú, thiền

quán Bốn sư, quán đỉnh và những pháp khác ở các giai đoạn tiếp theo, rất đặc thù cho Mật tông, không có trong Kinh thừa.

TU TÂM BỒ ĐỀ

*“Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát
dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau,
không có mảy may phân biệt.*



Ý nghĩa cốt lõi của tâm bồ đề là ở ước nguyện thanh tịnh giúp hết thảy chúng sinh đạt tới chân lý cứu cánh. Để trưởng dưỡng tâm bồ đề cần có hai yếu tố, hai điều kiện căn bản người tu phải ghi nhớ. Thứ nhất, phải có tình thương yêu. Tình thương yêu này phát triển dựa trên hiểu biết và quán chiếu rằng hết

thầy hữu tình chúng sinh từ vô thủy đến nay đều từng là cha ruột hay mẹ ruột của ta. Từ đó ta có nền tảng để phát khởi mong muốn hạnh phúc cho chúng hữu tình. Thứ hai, phải có lòng tin vững chắc rằng hết thầy hữu tình có Phật tánh và trong tương lai sẽ chúng vô thượng bồ đề.

Một yếu tố quan trọng khác để phát tâm bồ đề là người tu phải có tu tâm bình đẳng. Có nghĩa là chúng ta phải coi hết thầy hữu tình đều quan trọng ngang nhau, không sót một ai. Bất cứ khi nào, ở đâu, làm việc gì đều phải giữ được tâm bình đẳng đó.

Có nhiều phương pháp khác nhau để tu tâm bồ đề. Trong nghi quỹ ngondro của dòng Longchen Nyingthik, tu tứ vô lượng tâm là con đường để phát tâm bồ đề. Như vậy là có hai khía cạnh của tâm bồ đề quý vị phải phân biệt rõ. Thứ nhất là tâm vì hạnh phúc của chúng sinh. Thứ hai là tâm cầu giải thoát cho người khác, cho chúng sinh khác. Hai tâm đó cần phải trưởng dưỡng và kết hợp lại với nhau.

Vô lượng tâm thứ nhất là “Đại từ”. Ta phát nguyện: “Nguyện cho hết thầy hữu tình có được hạnh phúc và có được cội nguồn của hạnh phúc.” Ước

nguyện hạnh phúc cho tất cả hữu tình gọi là “đại từ”. Đây chính là yếu tố thiết yếu để đạt tới tâm bồ đề chân thật, không ngăn mé.

Vô lượng tâm thứ hai là “Đại bi”, tức là ước nguyện hữu tình chúng sinh thoát khổ. Ta nguyện: “Nguyện cho hết tất cả hữu tình chúng sinh thoát khỏi đau khổ và thoát khỏi cội nguồn của đau khổ.”

Vô lượng tâm thứ ba là “Đại hỷ”, hoan hỷ trước phước đức, thiện duyên của hữu tình chúng sinh, nguyện cho họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thiện duyên để có được hạnh phúc. Thực ra về bản chất thì hạnh phúc và đau khổ gắn liền với nhau, vì vậy nên từ và bi cũng gắn liền với nhau.

Yếu tố thứ tư là “Đại xả”, nghĩa là tâm bình đẳng. Tâm bình đẳng coi mọi chúng sinh quan trọng như nhau không phân biệt, là ước muốn tốt đẹp cho tất cả hữu tình không sót một ai.

Thông thường con người chúng ta không có được tâm xả chân thực. Bao giờ ta cũng thiên lệch, yêu quý thân bằng quyến thuộc, những người gần gũi mình hơn những kẻ khác. Những kẻ khác thì ta không quan

tâm, ghe lạnh hoặc không ưa. Vì vậy mà khó phát tâm bồ đề. Tâm xả là tâm bình đẳng, là trái tim rộng mở không vướng vào phân chia kỳ thị. Để tự giải thoát mình khỏi tâm phân biệt chúng ta cần pháp đối trị. Những giáo huấn bên tai trong cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi” có dạy chúng ta về cách tu tâm bồ đề. Trong cuốn sách đó tác giả nhấn mạnh người tu nên bắt đầu việc tu tâm bồ đề, tu tứ vô lượng tâm bằng việc tu tâm xả. Sau đó hành giả mới tiếp tục hành trì để phát triển các vô lượng tâm khác là từ, bi, hỷ.

Lý do tại sao? Thì bởi vì nếu chúng ta có tâm xả thì những phẩm chất, những đức tính tốt khác mà chúng ta đang cố gắng nuôi dưỡng sẽ bị hoen ố bởi tâm phân biệt đối xử và mang sắc thái bất bình đẳng. Có nghĩa là khi tâm của chúng ta vẫn luẩn quẩn trong phân biệt, khi chúng ta còn xem người này quan trọng hơn người kia thì những tình cảm đó sẽ khiến ta khó phát tâm bồ đề chân thật.

Hạt giống đã gieo từ thời vô thủy khiến chúng ta có thói quen phân biệt như vậy. Hạt giống này cắm rễ rất sâu và chắc trong tâm thức của chúng ta. Để thoát được nó là một điều vô cùng khó khăn. Con người

chúng ta luôn có xu hướng yêu thương, nâng đỡ những người thân, những bằng hữu của mình, những người mình ưa thích giao du. Trái lại, ta thường xa cách những người mình không ưa, không muốn quan tâm tới. Đó là tâm phàm phu. Còn các bậc giác ngộ thì đã hoàn toàn thoát khỏi lối suy nghĩ và hành xử như vậy. Các Ngài đã lìa bỏ trứ xứ của tâm nhị nguyên đối đãi, đã siêu vượt lên những tham luyến trần tục. Các Ngài thấy mỗi một chúng sinh đều quan trọng như nhau không khác. Tâm các Ngài hoàn toàn bình đẳng. Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau, không có mảy may phân biệt. Đối với các Ngài không có người đáng quý hơn hoặc người hoàn toàn không nằm trong tầm quan tâm. Vì vậy, ta nên noi theo gương các bậc Đạo sư mà đối xử công bằng, bình đẳng với hết thảy hữu tình, hoặc ít ra là với những người xung quanh mình. Chỉ khi ta có được tâm bình đẳng như vậy thì mới có thể trên nền tảng đó trưởng dưỡng tâm bồ đề chân thực.

Tại sao thầy phải nhấn mạnh những tai hại của tâm nhị nguyên phân biệt? Phàm ở đời ai cũng hay so sánh: người này quan trọng hơn còn người kia không

quan trọng bằng; người này may mắn hơn còn người kia không may mắn bằng. Lối suy nghĩ như vậy tạo trong tâm ta trùng trùng duyên khởi các rắc rối, buồn phiền. Ta bắt đầu ưa người này không ưa người kia. Rồi nhiều cách ứng xử tồi tệ liên tiếp xảy ra như gây hiềm khích, thắc mắc, nghi ngờ, ... Tất cả cũng chỉ vì lối so sánh hẹp hòi với tâm đầy phiền não như vậy. Chúng ta phải sửa lại cái tâm đó. Phải luyện cho cái nhìn, cách nghĩ của mình trong sáng, rộng mở hơn. Khi những ý nghĩ nhị nguyên dần bớt đi thì ta sẽ có được tâm bình đẳng, yêu thương chân thực. Và lúc đó ta sẽ phát được tâm bồ đề.

Có nhiều phương pháp để chúng ta có thể trưởng dưỡng tâm bồ đề. Như phương pháp của Ngài Atisha, hoặc phương pháp trong Ngondro Longchen Nyingthik. Tuy cũng có đôi chút khác biệt nhưng đều là những phương pháp rất tốt để phát tâm bồ đề. Phương pháp tu tứ vô lượng tâm là phương pháp có tác dụng chuyển hóa rất mạnh. Nếu chúng ta kiên trì tu tập và sử dụng phương pháp đó để chuyển tâm mình thì dần dần tâm bồ đề sẽ tăng trưởng. Chúng ta có những con đường ngắn và nhanh để nuôi dưỡng

tâm bồ đề nhưng yếu tố quyết định vẫn là nỗ lực hành trì của người tu.

“ ... phải biết được động cơ thật của mình.

Phải biết rằng mình làm việc này vì lợi ích của ai?”

Có hai loại tâm bồ đề: tâm bồ đề nguyện và tâm bồ đề hạnh. Nói một cách dung dị tâm bồ đề nguyện có nghĩa là ta có ước muốn, có động cơ trong sáng, tốt lành. Khi ta nuôi dưỡng những ý nghĩ, mong ước tốt lành, thánh thiện đối với những chúng sinh khác thì đó là tâm bồ đề nguyện. Để phát tâm bồ đề nguyện chúng ta dùng những phương pháp như phát đại nguyện, cầu nguyện, mong ước. Người tu phát đại nguyện trong tâm: “Nguyện con trưởng dưỡng tâm bồ đề vì lợi lạc của hết thảy hữu tình.” Và cứ thế công phu lặp đi lặp lại lời nguyện này nhiều lần. Bất cứ ở đâu, làm việc gì đều nguyện như vậy, làm với động cơ như vậy trong tâm thì chắc chắn dần dần tâm bồ đề của ta sẽ ngày càng lớn mạnh. Ở giai đoạn này việc phát tâm bồ đề cần phải dựa vào các phương tiện.

Thầy giải thích thêm về chữ “ước” và chữ “nguyện”. “Nguyện” là đại tâm, đại nguyện hướng tới hết thảy hữu tình, vì hạnh phúc của họ. Còn “ước” là mong muốn, mong ước. Mong muốn, mong ước tốt lành cho tất cả hữu tình. Ước muốn đó phải hướng thượng và thánh thiện. Đôi khi có người ước tai họa sẽ xảy ra với người mà họ nuôi cảm ghét trong lòng. Đó là tâm ác. Là người tu Phật chúng ta không cho phép mình, dù chỉ một thoáng, nuôi dưỡng ác tâm như vậy. Điều đó là trái với đạo tâm và có sức phá hoại rất mạnh tâm từ bi của chúng ta, khiến cho ta không thể phát được tâm bồ đề.

Đó là một vấn đề mà người tu chúng ta vẫn thường hay mắc phải. Vì vậy, phải hết sức cẩn thận với tâm của mình. Phải hiểu rằng khi chúng ta có một ác tâm, một ác hạnh hướng tới kẻ khác thì thật ra ta đã gây ác hạnh cho chính bản thân mình, chứ không ai khác. Chính ta sẽ là người trực tiếp chịu hậu quả gây ra bởi ác tâm, ác hạnh của mình. Vì vậy, nếu ta muốn điều tốt cho mình thì hãy mong muốn điều tốt lành cho người! Nếu ta muốn người khác nghĩ tốt về mình thì hãy nghĩ tốt về người khác! Phải thay đổi

tâm mình. Sao cho ý nghĩ của mình về tha nhân phải ngày càng hướng thượng, ngày càng trong sáng, tốt lành hơn. Tất cả mọi người quanh ta đều có nhiều phẩm tính tốt đẹp đáng quý. Không ai là không có. Nhưng khi muốn nghĩ xấu cho người khác thì ta luôn bói ra toàn là những chuyện xấu xa. Và chỉ chuyện xấu mà thôi. Đó là cách hành xử rất tồi tệ mà ta phải thay đổi.

Vậy tu tâm bồ đề nguyện là luôn có trong tâm mong muốn tốt lành cho tất cả chúng sinh. Bình đẳng như nhau, không khác. Chứ không chỉ cho những ai ta thích, những ai có lợi cho riêng ta. Nếu là người tu Đại thừa, thì làm bất cứ việc gì đều phải biết tâm mình, biết được động cơ thật của mình. Phải biết rằng mình làm việc này vì lợi ích của ai? Nếu như vì quyền lợi ích kỷ của mình mà đi ngược lại lợi ích của mọi người, thì lúc đó ta đang hủy hoại tâm bồ đề của mình. Bất cứ khi nào tâm khởi lên dù chỉ một niệm ích kỷ hại người thì nhất định phải ngừng ngay lại, ngừng ngay lại và hướng tâm tới những điều thiện lành.

Một lần nữa thầy muốn nhắc lại: không có được tâm bồ đề nguyện mạnh mẽ kiên cố thì không thể có

tiến bộ trong con đường tu. Phải luôn giữ tâm mình trong sáng, luôn nuôi dưỡng những ước muốn tốt lành trong tâm đối với tất cả không kỳ thị, phân chia. Tâm tốt lành đó là điều kiện ban đầu để đạt tới tâm bồ đề tối thượng.

Có một mối liên hệ rất mật thiết giữa tu tâm bồ đề và làm một con người tốt. Mặc dầu ta nói rằng ta tu tâm bồ đề vì hết thấy hữu tình nhưng trên thực tế ta làm việc đó trước hết là cho bản thân mình. Ta làm việc đó để cho bản thân ta trở thành người tốt. Như thế nào có nghĩa là một người tốt. Một người tốt là một người có trái tim thương yêu. Một người tốt là người có tấm lòng nhân hậu, có ước muốn thiện lành. Người không có một trái tim ấm áp, một tấm lòng nhân hậu thì không thể làm một người tốt được. Nếu một người không thể làm người tốt được thì người đó cũng không bao giờ có được hạnh phúc chân thực trong tâm. Bởi vì tâm người đó luôn bị những ý nghĩ không tốt khuấy động. Những người như vậy là cái họa cho chính bản thân họ và cho những người xung quanh. Chỉ có lòng tốt, tình thương yêu, tâm vô ngã vị tha là những giá trị cao quý mang lại chân hạnh

phúc.

Tất cả chúng ta ở đây đều là người tu Phật tử. Vì vậy mà, ở một phương diện nào đó, ta có tình thương, có lòng tốt với chúng sinh khác. Ví dụ, chúng ta tham gia các hoạt động như phóng sinh để cứu những con vật sắp bị sát hại. Đó là một hoạt động tốt của người tu Phật. Thế nhưng, một mặt chúng ta làm những việc tốt như vậy, nhưng mặt khác chúng ta vẫn cho phép mình làm những việc đi ngược lại với tinh thần tương thân, tương ái. Chúng ta nói xấu sau lưng, khích bác, đâm thọc, bịa đặt chuyện xấu xa cho người khác. Rất nhiều! Những điều đó hoàn toàn đi ngược lại thiện nghiệp mà người tu phải tích lũy. Chúng ta đang tu hạnh Bồ tát. Bồ tát không thể làm chuyện đó.

Chính vì vậy ta phải nhìn tấm gương của các bậc thầy tôn quý. Suy nghĩ, quán chiếu xem các ngài sống ra sao, đối nhân xử thế như thế nào. Các ngài luôn luôn là những tấm gương tuyệt vời trong sáng về tâm từ, tâm bi, về tấm lòng nhân hậu đối với những người xung quanh. Biết để cố gắng học theo những tấm gương của các bậc Bồ tát đó. Thầy nghĩ rằng đối với chúng ta sửa cái tật xấu đó không dễ chút nào. Bỏ tật

đơn đặt chuyện xấu cho người khác không dễ chút nào. Nhưng là người tu Phật thì phải tu chỉnh chính mình. Nếu ta quyết tâm thì nhất định sẽ làm được.

TRUNG THỰC VÀ NHÂN HẬU

*“Nếu chúng ta không trung thực
thì những điều chúng ta làm
sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn -
cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình*

...

Và cho chính bản thân.”



Muốn làm một con người đúng với ý nghĩa chân thực của chữ đó thì ta phải tu sửa mình theo hướng

như vậy. Có ba đức tính quan trọng để ta dựa vào đó soi xét mình xem mình có thực sự là một người tốt hay chưa. Phẩm tánh thứ nhất là trung thực, chân thật. Phẩm tánh này rất rất quan trọng. Phẩm tánh thứ hai là có tấm lòng nhân hậu, là lòng tốt. Khi ta không thật sự có tấm lòng tốt và đức tính trung thực thì ta gây ra đủ thứ chuyện không tốt, đủ thứ bất hạnh cho người và cho chính bản thân. Phẩm tánh thứ ba là khả năng hiểu và cảm thông với người khác. Ba phẩm tánh này là những yếu tố cần thiết quan trọng để chúng ta có thể nói rằng mình là một người tốt, một con người có chân thực giá trị. Còn nếu không có được những đức tính tốt đẹp đó thì chưa thể gọi là một người tốt, một con người có chân giá trị được.

Một kẻ không có những đức tính tốt đó là một người “dỏm” (fake) – một con người của ngụy giá trị. Nếu chúng ta soi xét lại bản thân thì mình sẽ thấy để làm người tốt thực sự rất khó; có nhiều lúc chúng ta là người không tốt. Có lúc ta còn ganh ghen, đố kỵ như con gà. Có lúc ta còn nói dối, gian ngoan, lừa lọc như là con cáo. Thầy nghĩ rằng chúng ta không muốn giống như những con vật ấy, chúng ta muốn làm

người với ý nghĩa tốt đẹp, với chân giá trị. Vì thế mà ta cần tu dưỡng ba phẩm tánh căn bản đó.

Chúng ta có thể nghĩ rằng hai đức tính này (trung thực và nhân hậu) là chuyện của những người tu Phật. Thật ra không phải như vậy. Hai đức tính này rất quan trọng đối với tất cả mọi người, bất kể có hay không có niềm tin tôn giáo. Trong xã hội chúng ta ở đâu cũng vậy, người ta đều nói về lòng tốt và tính trung thực như điều kiện để một con người xứng đáng được gọi là một người tốt. Không cần tìm kiếm đâu xa, mà ngay nơi cuộc sống hàng ngày ta đều gặp những lời dạy về hai phẩm tánh quan trọng đó. Đó cũng là điều kiện căn bản để hình thành những phẩm tính khác của người tu.

Nói về đức tính trung thực chẳng hạn. Nếu chúng ta không trung thực, thì đó là một điều rất xấu, rất tệ hại. Khi chúng ta đặt sự việc này trong ở một bức tranh rộng lớn hơn thì sẽ thấy tác hại của nó rõ ràng hơn. Nếu chúng ta không trung thực thì những điều chúng ta làm sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn - cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình, cho thân bằng quyến thuộc của mình. Và cho chính bản thân.