



BỎ ĐỀ TÂM VÀ LÒNG BI MẢN

BỒ ĐỀ TÂM VÀ LÒNG BI MÃN

Lama Zopa

Bồ đề tâm và lòng bi mẫn

Lama Zopa

Nguyên tác: Teachings from the Vajrasattva Retreat

Việt dịch: Thanh Liên

MỤC LỤC

Chương 1: Mục đích của đời người.....	6
Chương 2: Nói thêm về Gen Jampa Wangdu.....	19
Chương 3: Serkong Dorje Chang.....	22
Chương 4: Năng lực chữa lành của lòng bi mẫn	32
Chương 5: Tại sao chúng ta thực hiện cuộc nhập thất này?	40
Chú thích.....	50

CHƯƠNG 1

MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI NGƯỜI

Như tôi đã nói trong một Pháp thoại trước đây, bạn nên hiểu rõ ý nghĩa của đời bạn, lý do bạn sống, mục đích của việc đã nhận được thân người quý báu vào lúc này, đặc biệt là sự tái sinh làm người cao quý này với tám sự tự do và mười điều thuận lợi – bạn nên hiểu rõ điều này, không chỉ một cách trí thức mà còn hiểu thật sâu xa khiến bạn chuyển hóa thái độ của bạn một cách thích đáng và sống cuộc đời bạn trong sự hòa hợp với mục đích đó. Mục đích đó là gì? Đó là sống cuộc đời bạn để làm lợi lạc những người khác.

Như thế, lòng bi mẫn là sự thiện định hay thực hành quan trọng nhất mà bạn có thể làm. Mặc dù những giáo lý của Đức Phật nói về hàng tỉ cách thiện định hay thực hành khác nhau mà bạn có thể trải cả cuộc đời mình để thực hành, nhưng đây

chính là điều quan trọng nhất - làm lợi lạc người khác, sống cuộc đời bạn với một thái độ bi mẫn đối với người khác. Đây là mục đích thực sự của cuộc đời, là ý nghĩa của cuộc đời.

Cho dù bạn chỉ có một giờ để sống, một phút để sống, mục đích của cuộc đời vẫn là sống vì sự lợi lạc của người khác, với một trái tim tốt lành, với lòng bi mẫn đối với người khác. Cho dù bạn chỉ có một phút để sống, chỉ còn lại một phút của thân người quý báu này, điều quan trọng nhất mà bạn có thể thực hành là lòng bi mẫn; ngoài ra không có gì khác.

Cũng hoàn toàn giống như thế nếu bạn có một trăm năm để sống, một ngàn năm, thậm chí một kiếp để sống. Để hoàn thành mục đích của cuộc đời bạn, bạn vẫn phải sống với lòng bi mẫn đối với những người khác, vì sự lợi lạc của những người khác.

Nếu bạn đang vui hưởng một cuộc đời hạnh phúc, đang kinh nghiệm lạc thú, thì để cuộc đời bạn không trống rỗng, trở nên lợi lạc, hữu ích cho những người khác, bạn nên thực hành lòng bi mẫn, sống cuộc đời bạn để làm lợi ích cho người khác. Nếu đời bạn không hạnh phúc, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề trong mối quan hệ, nếu bạn bị ung thư hay bệnh AIDS, nếu bạn tuyệt vọng, nếu đời bạn không thoải mái, cho dù bạn đang gặp đến hàng trăm hay hàng ngàn vấn đề – sức

khỏe, mối quan hệ, những vấn đề liên quan tới việc làm – như thể bạn đang chết đuối trong vũng lầy của những vấn đề, bạn cũng nên thực hành lòng bi mẫn đối với những người khác. Nếu bạn có thể thực hành lòng bi mẫn vào những thời điểm như thế thì bạn vẫn làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa, lợi lạc cho người khác, hữu ích cho người khác, và nhờ đó – bằng cách làm lợi lạc cho người khác – bạn sẽ thường xuyên làm cuộc đời bạn mang lại lợi lạc cho bản thân bạn. Yêu thương người khác là cách thức tốt đẹp nhất để yêu thương bản thân bạn.

Yêu thương người khác có nghĩa là bạn đừng làm hại người khác, và không làm hại người khác là không làm hại bản thân bạn. Ngay cả trong phạm vi của sự bảo vệ, đây là cách tốt đẹp nhất để bảo vệ cuộc đời bạn. Cũng giống như thế, khi bạn làm cho người khác hạnh phúc, bạn mang lại hạnh phúc cho chính bạn. Nghiệp được tạo nên nhờ làm cho người khác hạnh phúc cũng làm cho bạn kinh nghiệm sự hạnh phúc; đó là loại nghiệp dẫn tới hạnh phúc. Cho dù bạn không mong muốn hạnh phúc nhưng một khi bạn đã tạo nên nguyên nhân của nó thì nó chính là kết quả.

Nếu bạn trồng một hạt giống trên mặt đất và hội đủ mọi điều kiện (duyên), chẳng hạn như đất, nước và nhiệt độ toàn hảo – mọi sự đều hội tụ và không có những trở ngại nào – thì

cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để cây đừng mọc lên, nhưng nó vẫn sẽ phát triển. Chắc chắn là nó sẽ mọc lên bởi hạt giống được gieo trồng trên mặt đất đã gặp được mọi điều kiện cần thiết để phát triển; nhân và duyên đã gặp gỡ. Bởi nó là một sự duyên sinh nên việc bông hoa hay trái cây đó sẽ mọc lên là điều không thể tránh khỏi, cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để nó không mọc.

Tương tự như thế, nếu bạn sống cuộc đời hàng ngày của bạn với lòng bi mẫn, mang lại thật nhiều hạnh phúc cho người khác trong khả năng của bạn, thì kết quả tự nhiên là bản thân bạn sẽ kinh nghiệm hạnh phúc, bây giờ và trong tương lai – đó là kết quả tức thì là sự an bình trong tâm trong đời này và kết quả dài hạn là hạnh phúc trong tất cả những đời sau của bạn. Tất cả những điều này là kết quả chắc chắn của việc mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho người khác.

Như vậy, bạn sẽ thấu hiểu được rất nhiều khi thương yêu người khác, quan tâm tới những chúng sinh khác như bạn làm cho bản thân bạn. Dù họ là những côn trùng hay con người thì họ cũng là những sinh loài giống như bạn – ước mong hạnh phúc và không mong muốn đau khổ. Giống như bạn cần tới sự giúp đỡ của người khác để giải trừ những vấn đề thì họ cũng cần điều đó. Giống như hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào những người khác, hạnh phúc của họ cũng thế. Không chỉ có

con người, mà cả đến những côn trùng cũng cần tới sự giúp đỡ của bạn. Việc họ giải thoát khỏi những vấn đề thì tùy thuộc vào bạn; hạnh phúc của họ tùy thuộc vào bạn.

Tại sao việc thương yêu người khác, quan tâm tới người khác như bạn làm cho bản thân bạn, không làm hại mà làm lợi lạc cho họ, lại là phương cách tốt đẹp nhất để chăm sóc bản thân bạn, quan tâm tới bản thân bạn? Đó là nhờ có một trái tim tốt lành, sự thương yêu người khác, làm lợi lạc người khác mà mọi ước muốn của riêng bạn đều được hoàn tất.

Nói chung, trong thế giới, khi những người khác nhìn thấy một người thiện tâm, có bản tánh bi mẫn, từ ái, họ nhận được những sự rung động tốt lành, một cảm xúc tích cực từ người đó. Ngay cả những người không quen biết gặp người đó trên đường, trong máy bay, trong các văn phòng hay cửa hàng, thì chỉ cái nhìn của người đó cũng đủ làm cho họ sung sướng, mỉm cười và muốn được trò chuyện. Do bởi trái tim tốt lành, những rung động tốt lành, cảm xúc tích cực của bạn, bạn làm cho người khác hạnh phúc. Ngay cả những biểu lộ trên khuôn mặt họ cũng thay đổi phản ánh tâm thức hạnh phúc của họ. Cho dù bạn không phải trải nghiệm bất kỳ vấn đề gì thì những người khác cũng vẫn giúp đỡ bạn.

Khi bạn có một trái tim tốt lành đối với những người khác,

tất cả những ước muốn hạnh phúc của riêng bạn đều được đáp ứng một cách ngẫu nhiên. Giống như một Bồ Tát, mặc dù động lực của bạn chỉ là hạnh phúc của người khác và bạn không trông chờ gì hạnh phúc của bản thân bạn, cho dù mọi sự bạn làm trong hai mươi bốn giờ đồng hồ một ngày được đặc biệt hồi hướng cho hạnh phúc của những người khác mà không có một niệm tưởng nào về hạnh phúc của riêng bạn, thì bản thân bạn cũng sẽ kinh nghiệm mọi điều hạnh phúc.

Nhờ sự chứng ngộ Bồ Đề tâm, những thánh nhân - những vị Bồ Tát – sẽ hoàn toàn từ bỏ bản thân mình vì người khác. Các ngài không nghĩ tưởng gì về hạnh phúc của riêng mình mà thay vào đó dùng mỗi giây phút để tìm kiếm hạnh phúc cho những người khác. Như thế điều gì sẽ xảy ra? Với Bồ Đề tâm, các ngài có thể phát triển trí tuệ tối thượng nhận ra bản tánh đích thực của cái tôi – bản ngã và những uẩn, sự kết hợp của thân và tâm là căn bản của cái được quy gán cho là cái tôi – và mọi hiện tượng khác.

Nhờ phát triển Bồ Đề tâm và trí tuệ tối thượng, các ngài có thể tiệt trừ mọi lỗi lầm của tâm thức, nguyên nhân của mọi đau khổ – những ô nhiễm thô sơ, những lầm lạc của tham, sân và si, và những ô nhiễm vi tế, là những gì có tính chất của những dấu vết để lại trong dòng tương tục của tâm thức do những mê lầm.

Như vậy, đây là điểm đặc biệt của Bồ Đề tâm, bởi với sự hỗ trợ của nó, bạn có thể phát triển không chỉ trí tuệ chứng ngộ tánh Không mà còn có thể ngăn cản những ô nhiễm vi tế và nhờ đó trở nên hoàn toàn giác ngộ, đạt được trạng thái toàn trí, tâm toàn giác, thấu suốt trực tiếp và không chút lỗi lầm, không chỉ nghiệp thô nặng mà cả mỗi nghiệp vi tế duy nhất của từng người trong vô số chúng sinh. Bạn sẽ nhận ra mọi đặc tính dị biệt, những ước muốn và mức độ thông tuệ của họ; thấu hiểu từng phương pháp độc nhất thích hợp với tâm thức của tất cả những chúng sinh khác biệt này vào những lúc khác nhau; và khám phá phương pháp thích ứng phù hợp với tâm của mỗi cá nhân chúng sinh vào những thời điểm khác nhau để dẫn dắt chúng sinh đó từ hạnh phúc này sang hạnh phúc khác, bằng đủ mọi cách để đạt được giác ngộ.

Như thế, Bồ Đề tâm khiến cho trí tuệ của bạn hoạt động khiến nó có thể chiến thắng ngay cả những ô nhiễm vi tế, làm cho tâm bạn hoàn toàn giác ngộ.

Theo cách này, Bồ Đề tâm khiến bạn trở thành một người dẫn đường hoàn toàn có phẩm tính, một bậc giác ngộ toàn hảo, và nhờ đó giải thoát vô số chúng sinh khỏi luân hồi sinh tử, đại dương của đau khổ, và mang họ tới hạnh phúc vô song của sự Toàn Giác.

Như thế sự thành tựu mọi phẩm tính giác ngộ vô biên này xuất phát từ đâu? Ngay cả những Bồ Tát Thập Địa cũng có những phẩm tính khó tin, không thể nghĩ bàn. Ngay một Bồ Tát Sơ Địa cũng có thể thiên định trong hàng trăm cách tập trung khác nhau, đi tới hàng trăm cõi tịnh độ khác nhau, khám phá cho chúng sinh hàng trăm giáo lý khác nhau. Tôi không nhớ chính xác, nhưng có khoảng mười một điều khác nhau trong đó các ngài có thể làm hàng trăm việc. Một Bồ Tát Nhị Địa có thể thực hiện một ngàn thiên định tập trung khác nhau, đi tới một ngàn cõi tịnh độ, khám phá một ngàn giáo lý khác nhau cho chúng sinh và v.v.. Cũng giống như thế, bởi các ngài tiến bộ càng lúc càng cao hơn qua các cấp độ (địa), các ngài thành tựu càng lúc càng nhiều hơn những phẩm tính không thể nghĩ bàn mà với chúng các ngài có thể làm lợi ích chúng sinh. Tôi không nhớ những thuật ngữ để chỉ địa thứ chín và thứ mười nhưng chư vị Bồ Tát sở hữu vô số phẩm tính không thể nghĩ bàn như thế.

Tất cả những phẩm tính không thể nghĩ bàn này của con đường Bồ Tát, tất cả những phẩm tính vô biên của thân linh thánh, ngữ linh thánh và tâm linh thánh của Đức Phật xuất phát từ cội gốc là sự từ bỏ bản ngã và tư tưởng tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình, và sự phát triển trái tim tốt lành, tư tưởng chỉ tìm kiếm hạnh phúc cho chúng sinh. Tất cả mọi phẩm tính đó xuất phát từ cội gốc này. Mọi phẩm tính tốt lành vô biên

của Đức Phật, của Pháp, con đường của Bồ Tát, và của Tăng, những bậc thánh và thậm chí những Bồ Tát bình thường, đều xuất phát từ tư tưởng quý báu phi thường, Bồ Đề tâm như ý – sự từ bỏ bản ngã và tâm quy-ngã, và sự phát triển lòng yêu thương chỉ dành cho người khác. Tất cả những phẩm tính đó đều xuất phát từ tư tưởng này

Những bậc có thể làm được điều này chứng ngộ sự thành tựu tuyệt hảo nhất. Các ngài từ bỏ bản ngã, từ bỏ cái tôi, nhưng các ngài đạt được sự thành tựu tuyệt hảo, thành công vĩ đại nhất. Các ngài không chỉ tìm ra sự giải thoát vĩnh cửu khỏi chu kỳ của sự chết và tái sinh và mọi vấn đề mà nó mang lại, chẳng hạn như sự tái sinh, sự già, bệnh, những vấn đề thuộc cảm xúc và mọi khó khăn khác của cuộc sống mà chúng ta kinh nghiệm, mà các ngài cũng đạt được sự giải thoát vĩnh cửu, sự tự do vĩnh cửu, hạnh phúc vĩnh cửu cho bản thân mình, và có thể mang lại hạnh phúc bao la như bầu trời cho vô số chúng sinh. Tất cả những điều này xuất phát từ cội gốc là Bồ Đề tâm, tâm linh thánh cao quý nhất, sự từ bỏ cái tôi, sự thương yêu người khác.

Chúng ta có thể hiểu được điều này chân thật ra sao bằng cách đọc những bản văn thuật lại những câu chuyện tiền thân của Đức Phật và cuộc đời của những Bồ Tát khác, nhưng ta cũng có thể thấu hiểu một trái tim tốt lành thì như ý ra sao đối

với hạnh phúc của bạn từ những gương mẫu của những cuộc đời bình thường của những con người bình thường trong thế giới – những người mà tâm họ bị mất hơn trong bản chất ra sao, những người có thiện tâm, có những đời sống thoải mái hơn.

Chẳng hạn như, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như ung thư và v.v., nhưng bạn có một trái tim tốt lành, tâm bạn sẽ hạnh phúc và an bình bởi mỗi quan tâm chính không phải là cho bản thân bạn mà là cho người khác; mỗi quan tâm của bạn được dành cho chúng sinh. Nhờ đó tâm bạn được an bình. Cho dù bạn đang hấp hối nhưng tâm bạn không bị xáo trộn vì mỗi quan tâm của bạn là dành cho người khác chứ không phải cho bạn. Ngay cả vào lúc cuối đời bạn, giây phút chấm dứt đời người của bạn, kinh nghiệm của bạn về sự chết là một kinh nghiệm hạnh phúc bởi thái độ của bạn là thái độ quan tâm tới người khác, chứ không phải cho cái ta, không phải là tâm thức tự yêu thương mình, tâm quy-ngã.

Mặc dù các sự việc không tiến triển với bạn, bạn gặp nhiều trở ngại, cuộc đời bạn gặp rắc rối, nhưng tất cả những điều này không làm bạn lo lắng, tâm bạn không bị quấy nhiễu, luôn luôn vui vẻ và an bình, bởi ưu tiên hàng đầu trong đời bạn là hạnh phúc của những người khác. Điều bạn quan tâm nhất là

người khác, chứ không phải bản thân bạn. Đó là mục đích của bạn. Thái độ này mang lại rất nhiều an bình và hạnh phúc cho đời sống hàng ngày của bạn, đem lại cho bạn rất nhiều sự hài lòng. Mặc dù những người khác gây nên cho bạn những vấn đề, làm phiền bạn, nhưng nó không gây rắc rối cho bạn; tâm bạn vẫn an bình và hạnh phúc.

Đặc biệt là với một trái tim tốt lành, lòng bi mẫn đối với người khác, bất kỳ khi nào một vấn đề xuất hiện bạn cũng kinh nghiệm nó vì người khác, nhân danh chúng sinh khác. Nếu bạn kinh nghiệm hạnh phúc, bạn kinh nghiệm nó cho người khác. Nếu bạn vui hưởng một đời sống xa hoa, bạn hồi hướng nó cho người khác. Và nếu bạn trải nghiệm một vấn đề, bạn trải nghiệm nó cho người khác – để người khác thoát khỏi những vấn đề và có mọi hạnh phúc cho tới sự Giác ngộ, sự an bình và hỉ lạc hoàn toàn viên mãn. Khi ước muốn những người khác có mọi hạnh phúc, bạn kinh nghiệm những vấn đề nhân danh họ.

Điều đó đem lại cho bạn sự hài lòng và hoàn thành thật phi thường, nhưng không chỉ có thế. Nếu bạn có thái độ đó, cho dù bạn trải nghiệm bao nhiêu vấn đề chẳng nữa, khi bạn gặp mỗi vấn đề bạn có cảm tưởng như bạn đã khám phá một kho tàng quý báu. Bạn coi nó như một cơ hội phi thường để hồi hướng bản thân bạn cho người khác; một dịp may to lớn

để trải nghiệm những đau khổ của người khác, giống như chủ vị Bồ Tát thực hiện, giống như Đức Phật đã làm, giống như Đức Jesus Christ đã làm để nhận vào mình những đau khổ của người khác.

Mặc dù những người khác có thể thấy vấn đề đó không thể chịu đựng nổi, nhưng đối với bạn, là người có thái độ này, thì nó không là một điều thật phiền nhiễu, bạn không thấy nó đặc biệt khó khăn, hầu như bạn rất thoải mái về điều đó – do bởi trái tim tốt lành và thái độ thuần tịnh của bạn đối với cuộc đời. Điều này làm cho toàn bộ cuộc đời của bạn trở nên thật thoải mái, thật hạnh phúc.

Trái tim bạn không trống rỗng, không rỗng tuếch, nhưng tràn ngập sự hài lòng, đầy ắp niềm vui. Theo cách này, cho dù bạn gặp nhiều khó khăn nhưng bạn sống cuộc đời bạn với niềm vui. Bạn vui hưởng những vấn đề; thậm chí bạn vui hưởng cái chết của bạn. Cho dù điều gì xảy ra thì bạn cũng vui hưởng nó với Bồ Đề tâm, tư tưởng thương yêu người khác. Những gì mà người bình thường có thể thấy là không đáng ao ước thì người có trái tim tốt lành, có thái độ yêu thương người khác lại thấy là đáng ao ước bởi người ấy có thể làm cho những vấn đề trở nên lợi lạc cho người khác. Người có trái tim tốt lành, có tâm bi mẫn, tư tưởng thương yêu người khác, thái độ Bồ Đề tâm, sẽ làm cho vấn đề trở nên hữu ích, lợi lạc

cho người khác. Theo cách này, kinh nghiệm về những vấn đề của người này trở thành một nguyên nhân của hạnh phúc của tất cả chúng sinh – không chỉ hạnh phúc nhất thời mà là hạnh phúc của sự Giác ngộ viên mãn, tối thượng. Bồ Đề tâm làm cho kinh nghiệm về những vấn đề của người ấy trở thành một nguyên nhân cho hạnh phúc của mọi sinh loài. Làm cách nào? Bằng cách chuyển hóa những vấn đề thành con đường dẫn tới Giác ngộ.

CHƯƠNG 2

NÓI THÊM VỀ GEN JAMPA WANGDU

Xin nhớ lại câu chuyện tôi đã kể một buổi tối trước đây về Gen Jampa Wangdu, một trong những Thiền giả Tây Tạng cao cấp ở Ấn Độ, người đã thiền định quanh Dharamsala và Dalhousie và được Lạt Ma khỏ hạnh Dewo Gyupe Rinpoche dẫn dắt. Sau khi hoàn tất mọi việc nghiên cứu Kinh điển triết học và sau đó hoàn tất việc nghiên cứu tantra, trải qua mọi kỳ thi và trở thành một geshe lharampa, một geshe thuộc đẳng cấp cao nhất, Gen Jampa Wangdu đi vào sự cô tịch trong những rặng núi để thể nhập con đường mà ngài đã nghiên cứu trong tu viện từ khi còn trẻ trong rất nhiều năm. Ngài là một yogi chứng ngộ và một Bồ Tát đã thành tựu con đường tantra cao cấp nhất, là con đường có năm giai đoạn – sự cô lập của thân, sự cô lập của ngữ, sự cô lập của ý, tịnh quang và huyền thân, và sự hợp nhất. Vì thế ngài đã đạt được những cấp bậc cao

nhất của tantra và thành tựu huyễn thân.

Sau Lễ Kỷ niệm Giáo Pháp lần thứ nhất [Lễ Kỷ niệm Kinh nghiệm Giác ngộ], nhiều thành viên trong Tăng Đoàn của chúng tôi nhận từ ngài giáo lý về cách thực hiện nhập thất “viên thuốc” – “Nhận lãnh Tinh túy” [chu-len], một phương pháp để có thể nhập thất ở những nơi hết sức biệt lập, cách xa mọi sự, nơi khó tìm được thực phẩm và nước uống. Thay vì sống bằng thực phẩm bình thường, bạn sống bằng những viên thuốc được đặc biệt ban phước, chúng giúp cho bạn có thêm thời gian để thực hành thiền định và làm tâm bạn trong trẻo và là một phương pháp dễ dàng để thành tựu sự tập trung toàn hảo của shamatha (thiền chỉ, thiền định tĩnh lặng). Gen Jampa Wangdu là một trong những guru của tôi và tôi đã nhận dòng truyền giáo lý chu-len từ ngài.

Có lần tôi đang ở Dharamsala, trú ngụ tại nhà của Geshe Rabten Rinpoche, nó ở phía dưới căn nhà của His Holiness Ling Rinpoche, Thầy Phụ giáo chính của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Geshe Rabten Rinpoche là vị Thầy đầu tiên của tôi dạy về những bản văn triết học, những bản văn tranh luận, du-ra, ngài là người đã khiến cho tôi nói về những đề tài này. Nhà của những Lạt Ma này ở gần trung tâm Tushita của chúng tôi. Một đêm Gen Jampa Wangdu về muộn sau những khoá giảng và nhận ra rằng căn nhà của ngài đã bị mất trộm. Dĩ nhiên là

khó có gì đáng giá để lấy, nhưng ngài nhận ra rằng kẻ trộm đã lấy mất chiếc đồng hồ của ngài. Mất đúng cái đó! Nhưng ngài rất sung sướng vì kẻ trộm đã kiếm được một chiếc đồng hồ; ngài rất sung sướng!

CHƯƠNG 3

SERKONG DORJE CHANG

Có một câu chuyện tương tự về Serkong Dorje Chang sống ở Nepal – Hóa Thân của Serkong Dorje Chang đã sống ở Tây Tạng và cũng là một geshe lharampa. Một geshe lharampa thì giống như một giáo sư có phẩm tính cao cấp nhất, một đại học giả, nhưng trong trường hợp này không chỉ là một học giả chữ nghĩa mà cũng có kinh nghiệm về con đường. Sau này ngài trở thành một trong số ít Lạt Ma được Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Ba chính thức công nhận là đã đạt mức độ cao cấp của con đường Kim Cương thừa để được phép thực hành với một phối ngẫu trí tuệ. Vị Hóa Thân sống ở Nepal đã thị tịch vài năm trước và đã tái sinh, hiện đang tu học tại Tu viện Ganden miền nam Ấn Độ.

Thông thường thì tâm tôi đầy sự hoài nghi và mê tín, nhưng cứ mỗi lần tôi đi thăm ngài thì tôi không nghi ngờ gì rằng khi ở

trước mặt ngài, tôi đang ở trước sự hiện diện của Yamantaka. Không có một do dự nào rằng Serkong Dorje Rinpoche là Yamantaka, một hiện thể giác ngộ, phương diện phần nộ nhất của Đức Manjushri (Văn Thù), vị Phật của trí tuệ. Tôi luôn luôn tin chắc một trăm phần trăm rằng ngài là Yamantaka.

Serkong Dorje Chang hoàn toàn giống như những yogi Ấn Độ cổ xưa như Tilopa và Naropa, các bậc tiền bối của dòng truyền thừa được tiếp nối bởi Marpa và Milarepa, nhưng sống trong thời hiện đại. Thực sự thì có một hôm chính ngài đã nói với một vị sư rằng ngài là hiện thân của Marpa. Đôi khi ngẫu nhiên xảy ra những điều như thế. Vào một ngày tốt lành – tôi không muốn nói về thời tiết – khi đúng thời, Rinpoche sẽ nói một vài điều thú vị. Vào cuối khoá nhập hạ hàng năm của các tu sĩ – yar-ne - là một phần của thực hành vinaya (Luật) truyền thống - các tu sĩ trong tu viện của ngài ưa thích gag-ye, sự xả thất. Vào dịp đó thường có một cuộc dã ngoại, ở đó Rinpoche sẽ kể cho các tu sĩ nhiều câu chuyện thú vị.

Thỉnh thoảng Rinpoche và một vài tu sĩ đi dự các lễ puja (1) tại nhà của những thí chủ ở Kathmandu. Khi buổi lễ chấm dứt họ trở về tu viện trên núi Swayambhunath mà những du khách gọi là “chùa khi” vì có rất nhiều khi ở đó. Một trong những tu sĩ của ngài xuất thân từ học viện Sera-je của chúng tôi. Ông là một phụ tá umdze, vị phụ tá lãnh đạo các lễ cầu

nguyện – thường có một ít tu sĩ khác trợ giúp cho vị lãnh đạo việc hát tụng, ông là một trong những người đó. Vì thế một hôm khi tất cả đang trở về tu viện, Serkong Dorje Chang nói với tu sĩ này: “Thực ra, tôi thực sự là Marpa.”

Serkong Tsenshab Rinpoche, người sống ở Dharamsala và là một trong những guru của Đức Đạt Lai Lạt Ma – ngài đã ban cho Đạt Lai Lạt Ma một luận giảng về tác phẩm Ngọn Đèn trên Con Đường Đi tới Giác ngộ của Atisha cũng như một vài giáo lý khác – cũng là một trong những guru của tôi và tốt lành một cách khác thường đối với tôi. Mặc dù về phần tôi, tôi rất lười và thiếu năng lực, còn Rinpoche thì luôn luôn giảng dạy cho tôi bất kỳ điều gì tôi thỉnh cầu. Ngài luôn luôn chăm sóc tôi, dẫn dắt tôi và thực sự rất tử tế.

Thân phụ của Serkong Tsenshab Rinpoche là Serkong Dorje Chang, người đã sống ở Tây Tạng – là người sau khi trở thành một geshe lharampa đã đạt được những cấp độ tantra cao cấp nhất và đã thực hành với một phối ngẫu trí tuệ. Serkong Tsenshab Rinpoche là con trai ông, và sau này khi Serkong Dorje Chang tái sinh, Serkong Tsenshab Rinpoche trở thành Thầy của Hóa Thân này, Thầy của Hoá Thân của thân phụ ngài. Serkong Dorje Chang cũng nói với vị tu sĩ ở Sera-je rằng Serkong Tsenshab Rinpoche là Tarma Dode, con trai của Marpa, và Lạt ma Hoá Thân khác, Tsechog Ling Rin-

poche, là Milarepa. Vì thế, Serkong Dorje Chang nói: “Thực ra, chúng ta giống những vị này.”

Ngài Serkong Tsenshab Rinpoche thường nói: “Ồ, Serkong Dorje Chang – những yogi ngày xưa đó đại loại là như thế.”

Ngài không nhiều lời, không kể lại bất kỳ câu chuyện nào, mà hầu như chỉ mô tả như thế. Có một lần Serkong Dorje Chang đang du hành tới Bodh Gaya – có lẽ đi hành hương hay đi nhận Giáo pháp của Đức Đạt Lai Lạt ma – và những chiếc y tu sĩ của ngài, những chiếc y vàng cần phải có, đã bị bỏ quên trên một chiếc tắc xi tại Patna. Sau đó, khi vị thị giả nói với Rinpoche rằng chúng đã thất lạc, đã bị lấy mất, thì ngài nói: “Ồ, thật là tốt,” có nghĩa là ngài sung sướng vì những kẻ cắp có thể nhận được một vài ích lợi từ những chiếc y đó, và chúng bị đánh cắp thì cũng đáng.

Mặc dù tôi chưa bao giờ nhận được từ Serkong Dorje Chang những sự nhập môn hay truyền khẩu các bản văn từ đầu tới cuối, nhưng tôi coi ngài như một trong những guru của tôi. Về cơ bản thì ngài là như thế. Khi Lạt ma Yeshe và tôi tới Nepal, chúng tôi ở bên ngoài Kathmandu tại tu viện của phái Gelug ở Boudhanath, gần đại tháp quý báu. Nó là tu viện Gelug duy nhất tại Boudha, và vào lúc đó có lẽ là tu viện Tây Tạng duy nhất có các tu sĩ. Chúng tôi ở trên lầu tu viện

khoảng một năm. Mỗi năm vào tháng tư Tây Tạng, tại Saka Dawa, các tu sĩ thực hành nyung-na (2). Vào năm chúng tôi ở đó thực hành này được bảo trợ bởi một tín chủ có mối liên hệ với một Lạt Ma khác ở Swayambhunath là Drubtob Rinpoche, chứ không phải Serkong Dorje Chang. Phù hợp với lòng sùng mộ của mình, vị tín chủ muốn Drubtob Rinpoche ban lễ truyền tám giới luật Đại thừa. Nhưng các tu sĩ Gelug không quan tâm nhiều tới vị này. Họ muốn Serkong Dorje Chang bởi Drubtob Rinpoche đã thực hành Bốn Tôn Hayagriva Bí Mật Nhất mà Học viện Sera-je của chúng tôi thực hành và các tu sĩ thì không – họ nghĩ rằng đó là một Bốn Tôn Nyingma hay một vị nào như thế. Hầu như bởi lý do này mà có một vài sự bất đồng.

Các tu sĩ thẳng thê và Serkong Dorje Chang được mời tới để ban lễ truyền tám giới luật Đại thừa vào sáng sớm. Rinpoche tới đó mang theo bản văn giới luật. Ngài mở sách ra và nói: “Nếu guru của các bạn bảo các bạn liếm phân còn nóng hổi, hãy cúi xuống đất lập tức và liếm nó!” Rồi với cái lưỡi thè ra và tạo nên âm thanh nhóp nhép, ngài bắt chước một con chó liếm phân. “Đó là cách thực hành Pháp,” ngài nói. Rồi ngài bước ra. Đó là động lực của ngài để nhận những giới luật. Nhưng ngài không thực sự ban chúng – ngài chỉ ban lời khuyên đó rồi ra đi. Nó giống như một trận nổ nguyên tử – một giáo lý hết sức mãnh liệt.

Nó thực sự làm rung động tâm thức. Ngay trên căn bản của giáo huấn đó mà tôi coi ngài như một guru. Đó là tất cả những gì ngài giảng vào buổi sáng hôm đó. Nhưng ngài là người thấu hiểu mọi sự; một yogi vĩ đại, như Serkong Tsenshab Rinpoche đã nói.

Serkong Dorje Chang thường đi nhiều quanh đại tháp tôn quý tại Swayambhunath, thánh tích chính yếu, nguyên thủy ở Kathmandu.

Đối với những người không biết ngài là ai hay không hiểu những phẩm tính mà ngài hiện thân, ngài xuất hiện như một tu sĩ rất đơn giản. Họ cho rằng ngài không biết gì hết – một tu sĩ đơn sơ, râu chiuối trong tay, đi nhiều quanh tháp. Đó là cách ngài xuất hiện đối với những người bình thường. Ngài có thể xuất hiện giống như ngài không biết gì hết, nhưng thực ra ngài hiểu mọi sự.

Đôi khi ngài đi nhiều cùng với mọi người và nếu đúng thời, nếu đó là ngày may mắn của họ thì ngài thỉnh linh biến thành một người lạ và nói: “Anh không còn sống lâu nữa đâu,” hay “Anh sắp chết trong vòng một tháng”; “Cách tốt nhất là lễ lạy Ba Mươi Lăm Vị Phật.” Đại loại như thế. Rinpoche sẽ tiên tri và khuyên người ta phải làm những gì. Nhưng nếu không đúng lúc, nếu không phải là ngày may mắn của bạn thì cho dù

bạn có hỏi thẳng ngài điều gì đó, ngài sẽ nói: “Ồ, tôi không biết gì hết. Tôi hoàn toàn ngu dốt.”

Lần đầu tiên tôi nghe nói tới Serkong Dorje Chang là khi tôi ở Buxa – những câu chuyện về việc ngài thành linh biến mất và lại xuất hiện ở nơi khác và những thị giả của ngài phải đi tìm ngài; nhiều câu chuyện như thế. Vì thế, ngay khi tới Nepal chúng tôi rất nóng lòng đi tới Swayambhunath để gặp ngài. Ngài đang ở nhà của một tín chủ bởi ngài không có tu viện riêng vào lúc đó và bởi một vài vấn đề chính trị ngài đã bị đuổi khỏi tu viện đang ở. Đó là nhà của một người Nepal và ngài đang ở trên lầu. Khi chúng tôi tới, vị tu sĩ rất đơn sơ này bước xuống những bậc thang và chúng tôi hỏi ông: “Serkong Dorje Chang ở đâu?” Ông bảo chúng tôi chờ và trở vào nhà bằng cửa khác, không phải cửa mà ông vừa đi ra. Sau đó chúng tôi lên lầu tới phòng của Rinpoche, và vị tu sĩ đơn giản mà chúng tôi đã nhìn thấy xuống thang ban nãy đang ngồi trên giường. Đó là Serkong Dorje Chang.

Đệ tử Tây phương đầu tiên của chúng tôi, người đã được thọ giới làm ni cô, Công chúa Zina Rachevsky – xuất thân từ giai cấp quý tộc Nga – cùng sống với chúng tôi vào lúc đó. Serkong Dorje Chang có một chồng lớn các bản văn bên cạnh giường, vì thế cô buột miệng: “Xin đọc cho chúng con điều nào đó trong này.” Thông thường thì bạn không yêu cầu như

thế! Thật ra, thường thì khi chúng tôi đưa cô tới gặp những Lạt ma cao cấp, chúng tôi giúp cô chuẩn bị những vấn đề về Pháp mà cô sẽ hỏi. Dù thế nào đi nữa thì đó là điều cô ta đã nói và Serkong Dorje Chang trả lời: “Không, không, không, tôi không biết gì hết, tôi không biết gì hết.” Nhưng sau đó Rinpoche ban một vài giáo lý sâu xa không thể tin nổi. Tôi không thể nhớ chúng là gì! Tôi không thể nhớ được! Nhưng chúng sâu xa thật khó tin; thực sự sâu xa.

Tất cả những gì tôi có thể nhớ là tinh túy của nó: “Nếu guru của bạn ngồi đó trên sàn nhà, bạn phải nghĩ rằng đó là Đức Phật Guru Thích Ca Mâu Ni đang an tọa ở đó.” Tôi không thể nhớ chính xác những ngôn từ, chúng nhiều hơn thế, nhưng đó là tinh túy của lời khuyên của Rinpoche dành cho cô.

Một trong những người hộ trì cho Rinpoche là một người Tây Tạng xứ Amdo. Ông là tín chủ lớn nhất của tu viện. Mỗi năm ông mời Rinpoche và các tu sĩ của ngài tới nhà ông để tụng 100.000 ngàn lần những Lời Tán thán Hai mươi mốt Tara và dù thế nào chăng nữa thì họ cũng ở đó nhiều tuần để thực hiện công việc đó. Serkong Dorje Chang ở đó trong suốt thời gian này.

Vị thí chủ quan trọng này đã xây tất cả những gian phòng của các tu sĩ tại tu viện; một điều thật ý nghĩa. Một hôm ông

tới tu viện thăm Rinpoche và Rinpoche nói: “Và ông là ai?” khi giả vờ không biết ông ta. Khi ấy thị giả của Rinpoche giải thích ông ta là ai, nhưng Rinpoche vẫn không lộ bất kỳ dấu hiệu nào là nhận ra được ông ta. Người đàn ông này là một đại thương gia và thường buôn bán các tượng Phật để nuôi gia đình.

Hẳn là ông ta đã làm điều gì đó thực sự tiêu cực ngay trước khi tới thăm Rinpoche, vì thế có lẽ là một biểu hiện của sự che chướng đó, Rinpoche đã lộ ra về không biết ông là ai. Không có cách nào khiến ngài có thể quên ông ta.

Tu viện thường có một cái bình rất lớn để pha chế trà và thực phẩm cho tất cả các tu sĩ. Một hôm nó bị đánh cắp, nhưng khi các tu sĩ nói với Rinpoche về điều đó thì ngài nói: “Hãy mời những kẻ cắp tới đây và tặng cho họ một khatag (khăn choàng) để cảm ơn việc họ đã lấy cái bình đó.” Nhưng tôi không chắc là tu viện có hoàn thành điều đó hay không!

Có lần Bồ Tát Togme Zangpo, tác giả của *Ba Mươi Bảy Thực Hành của các Bồ Tát* được mời tới một tu viện để ban những giáo lý và dự một lễ puja, và nhận nhiều vật cúng dường. Không lâu sau khi rời tu viện ngài và đoàn người của ngài bị những tên cướp chặn đường, chúng trói họ lại và lấy đi tất cả những vật cúng dường. Tôi không rõ chúng có đánh họ

hay không, nhưng chắc chắn là chúng cướp đi mọi thứ. Trước khi bọn cướp bỏ đi, Bồ Tát Togme Zangpo yêu cầu chúng đợi một lát để ngài có thể hồi hướng cho chúng mọi thứ chúng đã lấy. Dĩ nhiên là chúng đã lấy mọi vật chất, nhưng ngài nhất định yêu cầu được cầu nguyện cho sự an lành của chúng. Sau đó ngài khuyên chúng tránh tới gần tu viện khi chúng ra đi, nếu không các tu sĩ nhận ra là chúng đã cướp những vật cúng dường và sẽ đánh đập chúng!

CHƯƠNG 4

NĂNG LỰC CHỮA LÀNH CỦA LÒNG BI MÃN

Sự kết luận của tất cả những điều này thì như tôi đã đề cập ở trên. Lòng bi mẫn đối với chúng sinh là phương pháp tối hảo, cách đối trị tuyệt vời nhất để tẩy trừ những chướng ngại của cuộc đời; lễ puja tuyệt hảo để diệt trừ những chướng ngại cho sự thành công của cả việc thực hành Pháp, sự chứng ngộ lẫn những công việc thế gian, chẳng hạn như những công việc kinh doanh của bạn.

Có lần ở Tây Tạng có một gia đình rất giàu có, cô con gái của họ bị những tinh linh ám nhập. Cô ta hoàn toàn trở nên điên loạn. Gia đình cô đã thỉnh mời nhiều Lạt Ma địa phương là những vị thường cử hành những lễ puja và cầu nguyện cho dân chúng trong vùng đó, nhưng không giúp được gì. Một

hôm có một nhà sư bình thường đi khát thực ngang qua đó, vì thế gia đình cô mời nhà sư lên lầu để xem ông có thể giúp được gì cho cô con gái của họ không. Có lẽ nhà sư là một geshe, tôi không biết rõ nhưng dù sao thì ông đã cố gắng cử hành nghi lễ Mật thừa geg-tor – ban torma (3) cho những người ám nhập, giống như khi chúng ta dâng cúng ba torma vào lúc bắt đầu các lễ nhập môn. Nhưng trong khi ông tụng thần chú NAMO SARVA TATHAGATA BEU MEGA... SOHA, nâng torma cúng cho những tinh linh ám nhập thì cô gái bắt chước những hành động của ông và cũng lập lại thần chú đó. Vì thế nhà sư biết rằng việc này không ích lợi. Ông ngưng cử hành nghi lễ và thay vào đó trùm lên đầu chiếc zen (khăn của tu sĩ) và thiền định về lòng bi mẫn đối với nỗi khổ của tinh linh và của cô gái. Khi đó tinh linh nói với nhà sư qua thân cô gái: “Xin để cho tôi đi. Tôi sẽ ra khỏi cô ta,” và cô gái hết bị ám. Cô gái hoàn toàn điên dại bởi sự ám nhập của tinh linh cuối cùng đã được cứu thoát nhờ lòng bi mẫn. Đó là điều duy nhất có thể chữa lành cho cô gái. Đây chỉ là một ví dụ của việc làm thế nào lòng bi mẫn trở thành một trong những phương pháp tối hảo, mạnh mẽ nhất trong việc giải trừ những chương ngại.

Phương thuốc bi mẫn cũng là liều thuốc tốt nhất để chữa lành bệnh, cách đối trị tốt nhất đối với các bệnh tật. Có nhiều câu chuyện về những người đã khỏi bệnh bằng thực hành bi mẫn của pháp tonglen, là phương pháp chữa bệnh cho bản

thân mình bằng cách nhận lấy nỗi khổ của người khác. Có một đệ tử ở Singapore bị bệnh AIDS. Vị guru đầu tiên của anh là Rato Rinpoche, một Lạt Ma rất cao cấp sống ở Dharamsala mà bản thân ngài đã mắc một dạng bệnh Parkinson. Qua người phụ nữ làm công tác phiên dịch tại Thư viện Tây Tạng cho Geshe Sonam Rinchen [Ruth Sonam], Rinpoche đọc thực hành tonglen cho người đệ tử này – nhận vào mình nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ hạnh phúc, công đức, thân thể và v.v.. của riêng mình – và bảo người phiên dịch gửi bài này cho anh ở Singapore.

Anh ta đã thực hành trong bốn ngày và khi tới bệnh viện để kiểm tra, các bác sĩ đã không tìm thấy dấu vết của bệnh AIDS. Khi nghe nói về điều này tôi nghĩ rằng chắc hẳn anh đã phải thiền định nhiều giờ trong bốn ngày đó, vì thế tôi đã hỏi anh đã thực hành bao nhiêu lâu. Anh nói: “Năm phút mỗi ngày.

Năm phút một ngày! Có thể xảy ra một chuyện như thế? Trong khi anh ta thiền định, anh cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi đối với tất cả những người đang đau khổ vì bệnh tật, đặc biệt là bệnh AIDS, và cảm thấy không còn quan tâm gì tới những vấn đề của riêng mình nữa. Anh ta cảm thấy một lòng bi mẫn không thể tin nổi, anh không thể chịu đựng nổi nỗi khổ của bệnh AIDS mà những người khác đang phải trải nghiệm. Trong năm phút đó những giọt nước

mắt bi mẫn lẫn trên má anh. Vì thế mặc dù mỗi ngày anh chỉ thực hành năm phút, nhưng anh đã thực hành rất, rất mãnh liệt. Lòng bi mẫn mà anh phát triển thì hết sức mạnh mẽ, và lòng bi mẫn mạnh mẽ đó chỉ trong bốn ngày, mỗi ngày năm phút, thực hành Bồ Đề tâm đặc biệt nhận vào mình nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ hạnh phúc và công đức của riêng mình và v.v.. đã đủ để chiến thắng bệnh AIDS của anh.

Lòng bi mẫn chữa lành bệnh tật ra sao? Nó hoạt động thế nào? Những bệnh tật xuất phát từ nghiệp tiêu cực – những hành vi bất thiện, những hành động được thực hiện với sự tham luyến, với một tâm thức bất tịnh – và lòng bi mẫn, Bồ Đề tâm, tâm vị tha thương yêu người khác và tìm kiếm sự Giác ngộ, là phương tiện tịnh hóa hữu hiệu nhất đối với nghiệp tiêu cực, chẳng hạn như những nghiệp gây nên các bệnh tật.

Như Shantideva đã nói trong chương giảng về những lợi ích của Bồ Đề tâm trong quyển Bodhicharyavatara (Hướng dẫn vào Bồ Tát Hạnh) – và tôi sẽ dịch nó hơi thoáng một chút để ý nghĩa của bài kệ trở nên rõ ràng – “Nhờ nương tựa vào một vị anh hùng bạn tự giải thoát mình khỏi mọi nguy hiểm lớn lao.” [Chương 1, câu kệ 13.] Nó có nghĩa là, chẳng hạn như nếu bạn sắp bị hành hình hay có một sự nguy hiểm nào đó cho cuộc đời bạn, thì đôi khi cách duy nhất mà bạn có thể tự giải thoát mình là nương tựa vào một người hết sức mạnh

mẽ. Mỗi hiểm nguy mà chúng ta đối mặt là nghiệp tiêu cực mạnh mẽ, hầu như vô tận, nặng nề như một trái núi, mà chúng ta từng tạo ra trong đời này và đã tích tập suốt hàng trăm ngàn - thực ra là từ vô thủy - những đời trước. Vị anh hùng có thể cứu thoát ta là Bồ Đề tâm mà sự thực hành nó có thể tịnh hóa những ngọn núi nghiệp nặng nề, mạnh mẽ này chỉ trong chốc lát.

Nhờ nương tựa tâm anh hùng của Bồ Đề tâm, thái độ từ bỏ cái tôi và yêu mến người khác, chúng ta có thể tịnh hóa nghiệp tiêu cực nặng nề này trong thời gian của một cái búng ngón tay.

Shatideva nói tiếp: “Vì thế, tại sao những người tận tâm không nương tựa vào điều này?” Nói cách khác, ngài nói rằng nếu bạn là một người cẩn trọng, vì sao bạn không thực hành Bồ Đề tâm? Bồ Đề tâm có năng lực tịnh hóa phi thường như thế; nếu bạn là người thông tuệ, cẩn trọng, tận tâm, tinh giác thì tại sao bạn không thực hành Bồ Đề tâm? Lòng bi mẫn là tâm tích cực, mãnh liệt tới nỗi khi người đàn ông ở Singapore phát khởi nó thật mạnh mẽ, anh ta đã tịnh hóa nhiều nghiệp tiêu cực tới nỗi anh đã tịnh hóa được nghiệp đã khiến cho anh mắc bệnh AIDS. Nhờ lòng bi mẫn tịnh hóa nghiệp tiêu cực nên sau bốn ngày anh đã thoát khỏi bệnh AIDS. Đó chỉ là một ví dụ.

Vì thế, lòng bi mẫn không chỉ là puja tuyệt hảo, giống như câu chuyện của cô gái bị tinh linh ám nhập, không chỉ là phương pháp tốt nhất để giải trừ những chướng ngại của cuộc đời, mà nó còn là phương thuốc tuyệt vời, siêu việt để chữa lành bệnh tật. Với tâm của riêng bạn, đâu là cách tốt nhất để chiến thắng bệnh ung thư hay mọi bệnh tật nhờ việc thiền định? Đó là nhờ phát triển lòng bi mẫn, nhờ phát sinh lòng bi mẫn vì nỗi đau khổ của những người khác.

Bất kỳ khi nào bạn kinh nghiệm sự đau đớn trong mắt bạn hay một nơi nào khác trong thân thể, ngay khi nó bắt đầu, phương thức chữa trị tức thời là sự thực hành thiền định Bồ Đề tâm đặc biệt, nhận vào bản thân bạn nỗi khổ của chúng sinh và hiến tặng họ mọi hạnh phúc, công đức, thân thể và của cải của bạn. Với lòng bi mẫn hãy nhận vào bạn nỗi khổ của họ và với lòng từ ái hãy hiến tặng những người khác hạnh phúc, công đức, thân thể, của cải và v.v.. Ngay khi nỗi khổ bắt đầu, dù đau đớn tới đâu, cách chữa trị tức thời, cách đối trị lập tức, phương pháp tuyệt hảo, mạnh mẽ nhất để xử sự với nó là tonglen, sự nhận và cho, thực hành đặc biệt của Bồ Đề tâm. Mặc dù thường thì tôi rất lười thực hành Pháp, nhưng nhờ thiện tâm của nỗi đau đớn tôi đã nhớ tới việc thực hành.

Thiền định này hữu hiệu tới nỗi ngay cả trước khi bạn bắt đầu thực hành thực sự, giây phút bạn bắt đầu chuẩn bị tâm bạn

để nhận nỗi khổ của người khác thì sự đau đớn đã ngừng lại. Điều này cho thấy rằng ngay cả niềm tưởng yếu ớt nhất của việc hoán đổi bản thân bạn với người khác, chỉ nghĩ tới việc nhận nỗi khổ của người khác, chỉ chuẩn bị tâm bạn để làm điều đó thì cũng đã đủ làm ngừng lại nỗi đau đớn. Vì thế, nếu một hôm bạn đi bác sĩ và thỉnh linh ông ta nói: “Ồ, bạn bị ung thư,” hay đại loại như thế, hoặc bạn bắt đầu bị một sự đau đớn, thì điều tôi khuyên bạn làm là hãy lập tức bắt đầu thiền định về Bồ Đề tâm. Đó là phương thuốc tức thì mà bạn nên dùng.

Một lần kia, đại yogi Ngagpa Chopawa đang ở trên đường đi Odi để thực hành những giai đoạn cuối cùng của tantra. Trên con đường cạnh con sông ngài nhìn thấy một người đàn bà cùi bần thủ trông thật gớm ghiếc, toàn thân đầy những vết thương tươm máu. Bà ta yêu cầu ngài đưa bà sang bờ sông bên kia, nhưng ngài phớt lờ và tiếp tục đi. Một lát sau, đệ tử của ngài là nhà sư Getsun Tsimbulwa đi tới và người đàn bà yêu cầu ông đưa bà qua sông. Ngay khi ông nhìn thấy người đàn bà cùi, ông cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi và không chút do dự ông để bà ta trên lưng rồi bắt đầu qua sông. Ngay giữa dòng, hình tướng của người đàn bà bệnh tật hoàn toàn biến thành bậc giác ngộ, nữ Bổn Tôn Dorje Pagmo, Vajrayogini, ngài đưa nhà sư tới cõi tịnh độ của ngài, ở đó nhà sư chắc chắn được giác ngộ.

Điều gì đã xảy ra khi lúc đầu bà ta xuất hiện là một người đàn bà tầm thường, đầy bệnh tật, không thể chạm tới và sau đó xuất hiện trong dáng vẻ thanh tịnh của Bồ Tôn? Lúc đầu, tâm nhà sư bị nghiệp tiêu cực ngăn che, bởi tâm bất tịnh đó ông thấy bà ta chỉ là một người đàn bà bình thường đang đau khổ và không phải là một bậc giác ngộ. Nhưng bởi ông cảm thấy một lòng bi mẫn không thể chịu đựng nổi nỗi đau khổ của bà và hoàn toàn từ bỏ bản thân để phụng sự bà ta nên toàn bộ nghiệp tiêu cực nặng nề của ông được tịnh hóa ngay khi ở giữa dòng sông. Khi ấy cái nhìn của ông về người đàn bà hoàn toàn thay đổi và ông thấy bà là một bậc giác ngộ. Cái thấy của ông trở nên hoàn toàn thuần tịnh, và bà đưa ông tới cõi tịnh độ, ở đó bản thân ông đạt được giác ngộ. Như thế, bạn có thể thấy lòng bi mẫn để tịnh hóa nghiệp tiêu cực, tịnh hóa tâm thức thì mãnh liệt ra sao.

Tôi nghĩ rằng tôi sẽ ngừng lại ở đây. Bây giờ thì không có lý do gì để tiếp tục nữa. Có lẽ chúng ta có thể tiếp tục vào ngày mai, nếu có ngày mai. Dù thế nào đi nữa, tôi sẽ tiếp tục chủ đề trên vào ngày mai, nhưng bây giờ, để kết luận, tôi muốn nói về mục đích của việc nhập thất này.

CHƯƠNG 5

TẠI SAO CHÚNG TA THỰC HIỆN CUỘC NHẬP THẤT NÀY?

Chúng ta đang nhập thất để phát triển lòng bi mẫn. Mục đích của việc thực hiện khóa nhập thất này là làm cho cuộc đời chúng ta thêm ích lợi, thêm hữu ích cho người khác. Bằng cách nào? Bằng cách phát triển trái tim tốt lành. Lý do chính của việc thực hiện khóa nhập thất Vajrasattva là để phát triển lòng bi mẫn, để chứng ngộ Bồ Đề tâm, cội gốc của con đường dẫn tới Giác ngộ, cánh cửa của con đường Đại thừa dẫn tới Giác ngộ.

Cho dù chúng ta đang tụng một chuỗi OM MANI PADME HUM, thì điều đó là vì Bồ Đề tâm, để chứng ngộ Bồ Đề tâm, để phát triển lòng bi mẫn. Đó là lý do khiến chúng ta trì tụng. Bất kỳ loại thực hành nào khác mà ta làm – lễ lạy, cúng

dường Phật, Pháp và Tăng hay cúng dường các pho tượng, stupa (tháp) và Kinh điển hay tạo lập những công trình linh thánh – chúng ta đang làm điều ấy để phát triển lòng bi mẫn, để chứng ngộ Bồ Đề tâm, để có thể làm lợi lạc chúng sinh.

Mọi thực hành chúng ta làm – quy y, tụng bài nguyện quy y – trọng tâm của mọi thực hành của chúng ta đều nhằm tới điều đó. Cho dù chúng ta thực hành tối thiểu là tụng một chuỗi OM MANI PADME HUM hay nhập thất ba năm hoặc nghiên cứu triết học Phật Pháp trong nhiều năm, tất cả là để phát triển lòng bi mẫn, để đạt được sự chứng ngộ, đặc biệt là chứng ngộ Bồ Đề tâm. Vì thế, mỗi điều duy nhất chúng ta làm là để chúng ta ngừng làm hại người khác và làm lợi lạc cho họ. Mục đích chính của sự thực hành của chúng ta là như thế. Nếu ta không ngừng làm hại người khác thì ta không thể làm lợi lạc cho họ.

Nếu bạn thực hiện rất nhiều cuộc nhập thất, rất nhiều sadhana, tụng nhiều thần chú, nhưng nếu trong đời sống hàng ngày có người phê bình hay làm phiền bạn theo cách nào đó và bạn lập tức trả đũa, cố làm hại lại họ, thì điều đó cho thấy sự thực hành chân thực không xảy ra. Có thể có rất nhiều sự trì tụng, rất nhiều lời cầu nguyện, nhưng khi có việc phải xử sự với những người khác, thì thực hành đích thực, thực hành thực sự – mà mục đích của nó là sự phát triển tánh nhẫn nhục, lòng khoan dung, bi mẫn và từ ái – đã bị quên lãng. Điều đó

có nghĩa là bạn không hoàn thành mục đích của mọi lời cầu nguyện và sadhana, hay thậm chí mục đích của một chuỗi OM MANI PADME HUM mà bạn đã làm. Toàn bộ mục đích của những thực hành đó là để giúp bạn trong đời sống hàng ngày khi bạn sống với người khác – không làm hại mà làm lợi ích cho họ. Bằng cách nào? Bằng cách phát triển trong tâm bạn lòng từ ái, bi mẫn và Bồ Đề tâm; để phát triển tánh nhẫn nại, lòng khoan dung và v.v..

Do đó, đặc biệt là khi bạn đang lái xe hơi và có người chặn bạn lại, quẹo cua trước mặt bạn hay không tuân theo luật lệ, khi có người lái xe khác bóp còi hay giận dữ với bạn, thì thật tốt khi nghĩ: “Nếu tôi nổi giận hay khó chịu, thì đâu là hiệu quả của tất cả thực hành mà tôi từng thực hiện? Nếu tôi không thể thực hành sự nhẫn nhục, thì tại sao tôi trì tụng tất cả những thần chú này? Mục đích của việc tôi gặp Phật Pháp là gì? Tất cả những cuộc nhập thất và trì tụng của tôi để làm gì?” Rất ích lợi khi nghĩ tương như thế. Nếu bạn không chuyên hóa được tâm bạn, thực hành của bạn không có ý nghĩa gì hết. Nếu bạn suy nghĩ sâu xa về nó, thì đây là cách bạn sẽ cảm nhận.

Nếu bạn nghĩ: “Nếu tôi không thực hành sự nhẫn nhục thì tại sao tôi đang thực hành tất cả những điều này? Nhằm mục đích gì? Tôi từng thực hành cái gì trong những năm qua? Mục đích của việc trì tụng ngay cả một chuỗi OM MANI PADME

HUM là gì?” thì nó sẽ giúp bạn làm an định tâm bạn, đặc biệt là trong những trường hợp như thế. Như vậy, khi bạn có thể nhớ lại rằng tất cả những thực hành của bạn chủ yếu là để bảo vệ tâm bạn trong đời sống hàng ngày, để điều phục tâm bạn khiến bạn không làm hại mà chỉ làm lợi ích người khác – khi bạn có thể quán chiếu theo cách này và thực hành lòng khoan dung trong một tình huống mà thường thì bạn nổi giận - khi thay vì giận dữ thì bạn có thể khơi dậy lòng bi mẫn mãnh liệt đối với những người khác, thì đó quả là một ngày trọng đại.

Ngày mà bạn có thể cảm nhận lòng bi mẫn thay vì giận dữ thực sự là sinh nhật của bạn – sinh nhật vĩ đại của bạn đối với sự giải thoát, Giác ngộ, đối với việc làm lợi lạc và không làm hại chúng sinh khác; một ngày đáng được kỷ niệm thật long trọng.

Chừng nào mà sự Giác ngộ của bạn còn được quan tâm thì những giây phút như thế là những cơ hội rất quan trọng; những cơ hội vô cùng quý giá để đối diện với sự thách thức của việc thực hành Pháp. Những cơ hội rất quý báu.

Tương tự như thế, nếu có người sỉ nhục bạn hay làm điều gì mà bình thường thì bạn thấy khó xử, không thể chịu đựng nổi, làm cho bạn nổi giận và khó chịu, và bạn có thể khắc phục sự mê lầm sân hận của bạn, bạn đã chiến thắng, bạn đã

đánh bại kẻ thù. Đứng ở quan điểm của những người bình thường trong đời sống thế tục thì bạn nên giận dữ, bạn có quyền được giận dữ. Giận dữ được coi là tích cực. Cùng cách thế đó, những người ấy nhìn sự ích kỷ như cách thế đúng đắn để sống, là điều bạn phải làm.

Tuy nhiên, sự ích kỷ duy nhất mà bạn nên tự cho phép mình là sự ích kỷ của việc quan tâm tới người khác, sự ích kỷ của việc làm lợi ích cho người khác.

Đó là cách thế đúng đắn để theo; đó là sự ích kỷ tốt lành. Sự ích kỷ cho bản thân bạn mở ra cánh cửa dẫn tới mọi vấn đề; sự ích kỷ cho người khác, sự quan tâm tới người khác, mở ra cánh cửa dẫn tới mọi hạnh phúc.

Cũng thế, nếu bạn có lòng bi mẫn, một trái tim tốt lành, thì cho dù bạn không có của cải ở bên ngoài, cuộc đời bạn vẫn giàu có; bạn thực sự là một người giàu có. Cho dù bạn có bao nhiêu của cải bên ngoài chẳng nữa, nhưng nếu trái tim bạn không chút thiện tâm, nếu bạn không có một trái tim nồng ấm, nếu không có lòng bi mẫn đối với người khác, thì bạn thật nghèo nàn; sự nghèo nàn nội tâm khiến bạn trở thành một hành khất đích thực.

Vì thế, dù bạn là tu sĩ hay cư sĩ, đã thực hiện nhiều cuộc

nhập thất hay không, tìm được nhiều thì giờ để nghiên cứu Pháp hay không, thì cách thức tối quan trọng để sống cuộc đời bạn là sống với lòng bi mẫn. Sống với lòng bi mẫn là cốt tủy đích thực của cuộc đời, cuộc đời tuyệt hảo để sống, điều quan trọng nhất bạn có thể làm. Cho dù bạn có thể nghiên cứu Pháp suốt cuộc đời bạn – mọi Kinh điển, tantra, mọi sự – nếu trái tim bạn rộng tuếch giống như một thùng hàng trống không, không có những phẩm tính tốt lành, thì toàn bộ cuộc đời bạn trống rỗng. Mặc dù bạn có thể có một sự hiểu biết bao la về Phật Pháp và có thể thuyết giảng hay trì tụng toàn bộ Kinh điển và tantra của Đức Phật, nhưng nếu trái tim bạn không có lòng bi mẫn thì cuộc đời bạn không có ý nghĩa gì hết.

Cho dù bạn nhập thất khóa này qua khóa khác, sống trong hang động không bước ra ngoài hay không gặp người khác trong năm mươi, sáu mươi, bảy mươi năm, cho dù bạn trải cả đời trong ẩn thất, nhưng nếu trái tim bạn không có sự hài lòng xuất phát từ việc cắt đứt niệm tưởng về tám pháp thế gian, không có lòng bi mẫn đối với người khác, thì cuộc đời bạn thật vô nghĩa. Cho dù bạn tự nhốt mình trong một hang động không có cửa sổ hay cửa ra vào và tụng thần chú trong năm mươi hay một trăm năm, nhưng nếu trái tim bạn không có lòng bi mẫn đối với người khác thì cuộc đời bạn không có ý nghĩa.

Chẳng hạn như nếu bạn thực hành lễ lạy, thái độ của bạn là lễ lạy vì người khác, nếu trong trái tim bạn cảm nhận rằng bạn đang lễ lạy vì chúng sinh trong các địa ngục, vì các ngạ quỷ, súc sinh, vì những người khác, vì chư thiên và a tu la, nếu bạn cảm nhận trong trái tim bạn rằng bạn đang lễ lạy cho những người khác, thì cho dù chỉ có ba lễ lạy, bạn cũng cảm thấy sung sướng, hài lòng đến nỗi hành động ấy thật đáng giá. Mặc dù bạn chỉ thực hiện được ba lễ lạy nhưng ít ra chúng cũng được làm cho người khác. Tâm bạn không có sự căng thẳng; bạn cảm thấy tự do. Trong tim bạn, bạn vui hưởng những điều đó; thái độ của bạn thanh thản, an bình và hạnh phúc. Nhưng nếu thái độ của bạn là bạn đang thực hành những lễ lạy này cho bạn – để bạn không bị tái sinh trong địa ngục, thì thái độ đó thật không đáng hoan hỉ. Nếu bạn so sánh nó với thái độ khác – ngay cả ba lễ lạy vì người khác – thì bạn không thực sự hạnh phúc. Có một khác biệt to lớn trong bản tánh của thái độ tinh thần của bạn; bạn không hạnh phúc và thanh thản như khi bạn lễ lạy vì người khác.

Cũng có một khác biệt to lớn trong khía cạnh động cơ. Khi bạn hồi hướng mỗi lễ lạy cho người khác, với mỗi lễ lạy bạn tích tập công đức, thiện nghiệp, giống như bầu trời bao la vô hạn. Khi thái độ trong trái tim bạn là: “Tôi đang thực hành điều này để không bị sinh ra trong địa ngục, để tôi không bị đau khổ trong những cõi thấp,” thì mục đích của bạn hết sức

giới hạn, tầm thường. Mục đích của bạn – để bản thân bạn không bị sinh trong những cõi thấp – thì quá nhỏ bé, quá giới hạn, và vì thế những lợi lạc của những lễ lạy bạn làm cũng nhỏ bé, giới hạn một cách tương ứng.

Vì thế, có một khác biệt to lớn giữa hai thái độ đó. Cho dù động lực của bạn vẫn là Pháp – bởi bạn đang làm việc cho hạnh phúc của đời sau của bạn – sự khác biệt thật khổng lồ. Nói cách khác, khi bạn tụng một thần chú Vajrasattva hay một chuỗi OM MANI PADME HUM, bạn nên cảm nhận trong trái tim bạn rằng tất cả chúng là để mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Mục đích đứng sau nó là như thế. Theo cách đó, với Bồ Đề tâm trong trái tim bạn, bạn cảm nhận rằng mỗi thần chú Vajrasattva là vì những người khác, thì mỗi thần chú trở thành 100.000 thần chú Vajrasattva. Nếu mỗi thần chú bạn tụng chỉ để cho bản thân bạn thành tựu hạnh phúc vĩnh cửu của sự giải thoát khỏi sinh tử hay để có những đời sau tốt đẹp hơn, hạnh phúc trong những đời sau cho riêng mình bạn, thì điều đó không mang lại cho bạn công đức bao la như bầu trời. Bạn thất bại về điều đó. Bởi bạn không phát triển động lực Bồ Đề tâm, bạn mất cơ hội trong việc mỗi thần chú gấp bội lên 100.000 lần. Cho dù việc trì tụng của bạn trở thành một Phật sự bởi động lực của bạn là đức hạnh – nghĩ tưởng rằng bản thân bạn không đau khổ trong những cõi thấp, làm việc vì hạnh phúc của bạn trong những đời sau – cho dù bạn tụng bao nhiêu thần

chú Vajrasattva hay OM MANI PADME HUM, khi bạn so sánh những lợi lạc của chúng với những gì bạn thù hoạch được khi trì tụng các thần chú với Bồ Đề tâm, thì những lợi lạc ấy hầu như vô nghĩa, uổng phí.

Mục đích của việc nhấn mạnh vào động lực Bồ Đề tâm vào lúc bắt đầu mỗi thời khóa, thường xuyên lặp lại nó, là để nhắc nhở bạn phát triển Bồ Đề tâm khiến bạn không làm uổng phí những thần chú Vajrasattva mà bạn trì tụng.

Điều đó cực kỳ quan trọng. Nó không chỉ làm lợi lạc cho người mới nhập thất nhờ chỉ rõ cho họ cách thực hành thiền định, việc thường xuyên lặp lại cũng giúp cho những người đã có mặt ở đây từ lúc bắt đầu hiểu rõ tầm quan trọng của động lực Bồ Đề tâm và để nhớ phát triển nó trong mỗi thời khóa.

Dĩ nhiên là vào lúc này tâm tôi đã hoàn toàn sa sút, nhưng trong quá khứ, nếu tôi nhận ra là mình đã tụng một chuỗi thần chú mà không có Bồ Đề tâm, thì tôi cảm thấy mình đã lãng phí toàn bộ các chuỗi đã tụng và tôi sẽ lặp lại nó với động lực đúng đắn.

Khi bạn có một thái độ bi mẫn thì ngay lập tức bạn có sự an bình và hạnh phúc trong đời bạn. Bất luận bạn sống với ai bạn cũng thấy hạnh phúc và thoải mái. Khi bạn có lòng bi mẫn đối

với người khác thì bạn hạnh phúc khi sống với bất kỳ ai. Cho dù bạn sống đơn độc một mình thì bạn cũng sung sướng. Nếu trong hiện tại bạn có hạnh phúc và sự thoải mái thì tâm thái này của bạn có tương lai tốt đẹp nhất. Không chỉ có thế, bạn cũng chết trong cách thể tuyệt hảo. Nếu bạn chết với lòng bi mẫn thì tâm bạn sẽ hạnh phúc và an bình và bạn sẽ không chết với sự ân hận hay tội lỗi. Cách thức tuyệt hảo để chết là chết với lòng bi mẫn đối với người khác. Cũng thế, nếu bạn muốn tái sinh trong một cõi tịnh độ, chết với lòng bi mẫn là cách thức tốt nhất để làm cho điều đó xảy ra. Nếu bạn chết với lòng bi mẫn thì không chỉ cái chết của bạn sẽ an bình và hạnh phúc, mà bạn cũng sẽ nhận được những tái sinh tốt đẹp trong tất cả những đời sau của bạn, giải thoát khỏi sinh tử và đạt được sự Toàn Giác – tất cả những phẩm tính tốt lành bao la của thân, ngữ, tâm linh thánh của Đức Phật sẽ là của bạn, và bạn sẽ có thể làm giác ngộ vô lượng chúng sinh.

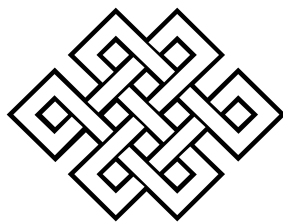
Với lòng bi mẫn, cả hiện tại lẫn tương lai của bạn đều được hạnh phúc.

CHÚ THÍCH

(1) Puja: Sự thiền định được hát lên trong dân chúng Tây Tạng. Một sự cầu khẩn với những vật cúng dường theo nghi lễ.

(2) Nyung-na: Một khóa nhập thất ăn chay hai ngày dựa vào Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm). Thực hành mãnh liệt này bao gồm việc trì giữ tám giới luật Đại thừa, cũng như vào ngày thứ hai bỏ túc thêm những giới nguyện không ăn, không uống hay không nói trong hai mươi bốn giờ. Những thời khóa thiền định gồm có những sự tán thán, lễ lạy, và trì tụng thần chú. Đây là một thực hành tâm linh mãnh liệt để tịnh hóa và tích tập năng lực tích cực.

(3) Torma: Bánh cúng dường theo nghi lễ được làm bằng bột mì và bơ và được nhào thành bột dẻo.



Nguồn: <https://thuvienhoasen.org>

Việc ấn tống chế bản điện tử do quỹ Liên Hoa Quang (lienhoaquang.com) thực hiện. Xin tùy hỷ công đức các tác giả, dịch giả và tất cả bè bạn gần xa ủng hộ, đóng góp cho công việc này.

Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.



