

Drubwang Sonam Jorphel Rinpoche

TÂM
YẾU
ĐƯỜNG
TU

Bài giảng của Thầy
tập II

Hiếu Thiện việt dịch



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



DILARANG
DILARANG ME



MỤC LỤC

<i>Gửi những tấm lòng</i>	6
Chương I - Vấn Đáp	11
1. Niềm tin nơi Tam Bảo.....	12
2. Đạo sư và đệ tử	23
3. Huỳnh đệ tì muội đồng tu	32
4. Giáo huấn cốt tủy.....	36
5. Hiểu đúng và Tu đúng.....	48
6. Ngondro	72
7. Hành trì tu tập	86
8. Thờ cúng và Tu	108
9. Hộ niệm cho người chết.....	113
10. Vấn Đáp Balambu 2011	123

Chương II - Giáo lý Bardo	129
Chương III - Hình thành và hoại diệt thế giới	147
Chương IV - Nhập thất.....	155
1. Một số quy định cho kỳ nhập thất ân tu.....	156
2. Thời gian và Tâm thế.....	159
3. Cách sử dụng tràng hạt	163
4. Cúng dường và Thực hành trong nhập thất	167
5. Hạnh xả ly.....	170
6. Vấn đáp về Ân tu – Nhập thất.....	174
7. Một số quy định cho khóa nhập thất 2010.....	181
Chương V - Hòa hợp bạn đồng tu	185
1. Giảng về hòa hợp bạn tu	186
2. Giảng về hòa hợp đạo tràng.....	193





Gửi những tấm lòng

Sau khi cuốn sách “Tâm Yếu Đường Tu¹ - Bài giảng của Thầy” (tập I) ra đời, các bạn đọc đã đón nhận nó với cả tấm lòng và bày tỏ mong muốn chúng tôi sẽ tiếp tục công việc nâng niu góp nhặt lời vàng của Đạo sư để gửi tới những tâm hồn khát khao Pháp nhũ – một công việc tuy có chút khó nhọc nhưng cũng không hiếm những phút giây nhiệm màu. Cũng nhờ nhân duyên ấy mà nay chúng tôi lại có món quà nhỏ bé tiếp theo gửi tới bè bạn gần xa.

Trong các bài Pháp ban cho chúng đệ tử, với tâm từ bi bao la và hạnh kham nhẫn vô biên, Ngài Sonam Jorphel

¹ Bạn đọc có thể xem và tải file ebook điện tử PDF cuốn sách này tại:
(tập I) https://lienhoaquang.com/q_e7ib5at
(tập II) https://lienhoaquang.com/q_kifzo7e

Rinpoche luôn đưa ra những chỉ dẫn rất tỉ mỉ, tường tận, cụ thể cho những kẻ hậu học sơ cơ, mới chập chững bước đi trên con đường đạo - những kẻ mà Ngài có lúc phải lắc đầu mà gọi là “new-born babies” (những đứa trẻ mới sinh). Những bài giảng của Rinpoche luôn được các học trò của Ngài, dù thuộc dòng Drikung hay thuộc dòng phái khác, đón nhận với tấm lòng thành kính thiết tha.

Cầu mong những ai với tâm chí thành chí tín khát khao hướng tới Đạo sư khi đọc cuốn sách này sẽ nhận được lực gia trì gia hộ từ chính Đạo sư và có được những phút giây kết nối thiêng liêng, kỳ diệu với Ngài.

Các ghi chép trong cuốn sách này đều dựa vào các băng ghi âm bài giảng và các buổi nói chuyện của Ngài Sonam Jorphel Rinpoche. Phần ghi chép, chỉnh sửa sơ bộ và biên tập cuốn sách là do công sức đóng góp rất lớn của các bạn trong nhóm Liên Hoa Tâm (Tử Minh) cùng với sự góp sức của các đạo hữu: ani Konchok Chodron, Thúy Hạnh, Hiếu Thiện. Sau khi hoàn tất phần chép lại bài giảng chúng tôi đã được gặp Rinpoche nhiều buổi vào tháng 5-2011 và tháng 2-2012 để kiểm tra và chỉnh sửa lại toàn bộ bản thảo. Tuy nhiên, do một số khó khăn về thu xếp thời gian,

tháng 4.2021 vừa qua chúng tôi mới trình bản thảo cuối cùng cho Rinpoche và Ngài đã rất hoan hỷ khi biết tin cuốn sách đã hoàn tất. Ngài đã duyệt nội dung cuốn sách và chấp thuận cho ấn tống.

Phần chính của cuốn sách lần này là các bài giảng của Rinpoche tại Việt Nam năm 2010 (Hà Nội và TP Hồ Chí Minh). Ngoài ra, chúng tôi cũng đưa thêm vào cuốn sách những bài Pháp ngắn Ngài ban cho các đạo hữu Việt Nam năm 2010 và 2011 tại Balambu, Nepal mà chúng tôi ghi âm được như phần “Vấn đáp Balambu 2011” và phần “Giảng về hòa hợp đạo tràng” do Thúy Hạnh (2011) và Hiếu Thiện (2010) thực hiện tại Balambu.

Vì Rinpoche thường giảng về cùng một đề tài ở các nơi khác nhau nên để tránh sự trùng lặp chúng tôi đã biên tập lại và sắp xếp các ghi chép theo các chủ đề chính. Phần vấn đáp là phần lớn nhất cũng được sắp xếp lại theo chủ đề để bạn đọc tiện theo dõi. Cuốn sách lần này có nhiều chủ đề quan trọng các đạo hữu thường quan tâm như: Hộ niệm cho người chết (Chương I, phần 8), Thờ cúng (Chương I, phần 7), Giáo lý Bardo (Chương II), Nhập thất (Chương IV), Hình thành và hoại diệt thế giới (Chương III).

Người góp nhặt xin gửi lời tri ân tới đạo hữu đã tham gia ghi âm, xử lý mp3, chép bài, sửa bài, dàn trang, làm chế bản, in ấn v. v. để cuốn sách này tới tay tất cả các bạn đạo hữu duyên.

Nguyện cầu ánh sáng diệu kỳ từ những lời Pháp nhũ của Đạo sư Tôn quý luôn bùng lên trong tim mỗi chúng ta và các hạt giống Bồ đề sẽ đơm hoa kết trái.

Tháng 6 năm 2021

Người góp nhặt





CHƯƠNG I
Vấn Đáp



Niềm tin nơi Tam Bảo

*“Quy y với nghĩa cao là hoàn toàn nương tựa
và đi theo chư Phật, chư Bồ tát,
theo hạnh nguyện Bồ tát của các Ngài.”*



Câu hỏi: *Chúng con trước đây tu đạo Mẫu, sau dưng không tu nữa thì bị các vị Mẫu phạt. Xin Thầy chỉ cho chúng con biết phải làm sao.*

Trả lời: Con vẫn có thể cúng tạ ơn các vị thần linh bản địa nhưng không quy y các vị đó bởi vì họ không thể đưa con đến giác ngộ. Quy y có hai tầng nghĩa cao và thấp. Quy y với nghĩa cao là hoàn toàn nương tựa và đi theo chư Phật, chư Bồ tát, theo hạnh nguyện Bồ tát của các Ngài. Còn quy y với nghĩa thấp chỉ là xin các Ngài giúp đỡ trong các mưu cầu thế tục.

Trong truyền thống Kim Cương Thừa cũng có làm những phẩm vật tặng cho các vị thần thể gian như cúng bánh torma. Các vị thần thể gian này tâm vẫn còn nhiễm ngũ độc nên có thể tạo ra chướng ngại cho các con. Tâm thanh thản tự tại, sống an bình không tranh đấu với các vị thần thể gian sẽ khiến họ không thể trách cứ được các con điều gì. Hơn nữa, với tâm chân thành, với những nguyện ước tốt đẹp thì phẩm vật trao tặng sẽ khiến họ bớt chống phá và còn có thể ủng hộ việc tu của con nữa.

“Giác ngộ chỉ đến với ai có tâm chí thành chí tín ...”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, sau khi được nghe giảng về 37 Pháp hành Bồ tát đạo, con thấy các phẩm này có vẻ thuộc về Hiển Giáo chứ không phải thuộc về Mật Giáo. Nhưng Ngài Garchen Rinpoche cũng từng kể cho con nghe về câu chuyện một vị tăng chỉ tu 37 Pháp này mà đạt được giác ngộ trong một đời. Xin Thầy cho con hỏi tại sao lại có thể đạt được giác ngộ nhanh đến như vậy?*

Trả lời: Trên nguyên tắc, không phải chỉ có hành trì các Pháp tu của Mật Tông các con mới có thể đạt được

giác ngộ nhanh nhất. Giác ngộ chỉ đến với những ai có tâm chí thành chí tín và nỗ lực thực hành nhiều nhất.

Câu hỏi: *Khi con trì niệm danh hiệu các vị Phật, thường con hay bị rơi lệ. Xin Thầy giải thích điều này.*

Trả lời: Chuyện này có thể là do tâm kính ngưỡng của con đối với chư Phật. Tuy nhiên mức độ kính ngưỡng sâu sắc như thế nào thì chính con là người biết rõ hơn ai hết.

“... vấn đề căn nhất hiện nay của con là quay trở lại với điều căn bản nhất: sự quy y chân thật.”

Câu hỏi: *Con rất muốn được tu học Phật nhưng lại có quá nhiều chướng duyên từ gia đình, do người nhà còn có nhiều tà kiến. Thậm chí còn có người theo đồng bóng. Xin Thầy chỉ dạy cho con.*

Trả lời: Đây là một hiện tượng thường thấy đối với con người thời đại này. Trước hết, vấn đề căn nhất hiện nay của con là quay trở lại với điều căn bản nhất: sự quy y chân thật. Con phải hiểu rõ được thế nào là Phật, Pháp, Tăng. Con phải tìm hiểu biết để thấu suốt được các phẩm hạnh của Tam Bảo. Con có thể trao đổi, thảo luận với đạo

hữu để suy nghĩ và hiểu biết ngày được sâu sắc, đầy đủ hơn. Đến lúc đó con mới có thể dần dần giúp gia đình chuyển hóa tâm. Thông qua việc chỉ rõ được cho gia đình biết được điều gì là đúng Pháp, điều gì là sai Pháp, đâu là quan kiến sai lầm của ngoại đạo, thế nào là tác hại của việc tu học theo ngoại đạo v. v.

Nếu cảm thấy mình chưa đủ năng lực, con có thể đưa người nhà mình đến gặp những vị Thầy chân tu và các Thầy sẽ tùy duyên mà giáo hóa. Do dần dần được gần với chánh Pháp, người nhà của con sẽ chuyển từ tà kiến sang chánh kiến.

Trong cuộc sống của chúng ta hiện giờ, tồn tại rất nhiều hệ thống tín ngưỡng. Những hệ thống tín ngưỡng thế gian này vốn được truyền từ đời này qua đời khác. Qua thời gian lâu dài được tồn tại và ăn sâu vào cuộc sống con người nên đã hình thành một thứ thói quen. Không thể nào trong một thời gian ngắn mà thói quen này sửa đổi ngay được. Con phải rất kiên nhẫn.

Tất cả chúng ta hãy thử suy ngẫm lại một chút về các nhận thức của mình. Nhận thức của chúng ta hiện giờ đa phần là đến từ sự giáo dục của các hệ thống thế gian như xã hội, trường lớp, gia đình, công sở, các hệ thống tín ngưỡng khác. Hãy thử so sánh chúng với các giáo lý của Đức Phật

để nhận ra được đâu là đúng Pháp, đâu là sai Pháp. Con sẽ thấy được trong đó có rất nhiều quan điểm sai lầm.

Hiện nay, trên thế giới số lượng Phật tử ngày một giảm so với các tôn giáo khác. Xét về mặt chất lượng, số lượng Phật tử thực sự thực hành lại còn ít hơn rất nhiều. Trong số lượng Phật tử thực sự tu tập thì số người tu đúng và có thể đưa Pháp vào cuộc sống lại càng vô cùng hiếm. Một ngàn năm trước, kinh sách của Phật giáo được chuyển dịch qua tiếng Tây Tạng trọn vẹn cả ba thừa. Nhưng hiện nay cũng đã mai một ít nhiều. Lòng tin nơi chánh Pháp của con người ngày một giảm.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, việc tổ chức cúng giỗ cho những người thân đã mất, tổ tiên trong gia đình mỗi năm thì nên như thế nào?*

Trả lời: Thầy thật sự không hiểu được khái niệm “tổ tiên” theo cách của các con. Vì đúng theo Pháp Phật thì tất cả đều là chúng sinh bình đẳng. Thay vì chỉ cúng dường riêng biệt cho từng cá nhân thì các con nên thực hành những lễ cúng tsok cho tất cả chúng sinh. Việc lên chùa tụng kinh, xây tượng, tạo đền, làm lễ puja, trì tụng minh chú, cúng dường mạn đà la là những việc tạo công đức, phước báu cho ta cũng như cho người thân đã mất.

Không nhất thiết phải làm những việc thật to lớn. Nếu các con không có đủ điều kiện thì chỉ cần cúng dường cho tu viện một ngọn đèn bơ và trì tụng minh chú với tâm thanh tịnh và động cơ vì lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình là đủ.

“Ngoài truyền thống gia đình chúng ta cần có thêm sự tâm cầu cá nhân.”

Nếu chúng ta theo học Phật là do chính quyết định của cá nhân mình thì đó là điều rất tốt. Còn nếu chỉ tin và làm theo thói quen, tập tục thôi thì chưa thật vững vàng, sâu sắc lắm.

Trên thế giới có rất nhiều tôn giáo. Ở phương Tây người ta đến với tôn giáo đa phần là nhờ sự hiểu biết qua sách vở. Và khi đọc rồi họ tư duy, quán chiếu. Do đó, những người đến với đạo Phật thường là sau một quá trình đọc sách, tìm hiểu giáo lý của Phật Đà. Vì vậy, khi họ đến với đạo Phật là đã có sự lựa chọn tinh táo và hiểu biết sâu sắc.

Việt Nam là đất của đạo Phật nên nhiều người có xu

hướng tin theo thói quen truyền từ gia đình, bố mẹ. Ông bà theo đạo Phật thì chúng ta cũng theo đạo Phật mà không có sự tìm hiểu cá nhân thấu đáo, không có sự tầm cầu cá nhân. Ngoài truyền thống gia đình chúng ta cần có thêm sự tầm cầu cá nhân.

Nhiều người nghĩ rằng chư Phật rất là quá cao, quá xa vời còn chúng sinh chỉ là phàm phu nhỏ bé. Chúng sinh yếu đuối, bất lực, không có hi vọng gì hết. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai và không hơn các tôn giáo khác là mấy. Có nhiều các tôn giáo cũng có cách nghĩ như vậy. Ví dụ như họ nghĩ rằng Chúa, các vị thánh, các vị thần là toàn năng và tối thượng. Cho nên họ không chú trọng nỗ lực cá nhân mà nương cậy và hoàn toàn ỷ lại vào Chúa hoặc các vị thần thánh đó. Họ nghĩ rằng các vị đó làm tất cả cho họ và họ không cần phải làm bất cứ thứ gì nữa. Suy nghĩ vậy là hoàn toàn sai lầm. Đó không phải là tri kiến của Phật Giáo.

*“Nhờ trí tuệ viên mãn và những phẩm tánh bất khả tư nghĩ
mà các Ngài có năng lực vô song
biến ước nguyện của mình thành sự thật.”*

Câu hỏi: *Thưa Thầy, vào những ngày vía quan trọng theo lịch Tây Tạng khi thực hành những thiện hạnh thì công đức sẽ được nhân lên gấp nhiều lần. Tại sao lại như vậy?*

Trả lời: Đó là do hạnh nguyện của chư Phật và chư Bồ tát. Các Ngài do tạo phương tiện cứu độ cho chúng sinh mà phát những lời nguyện như vậy. Nương vào oai đức của các Ngài những ai thực hiện đúng theo lời nguyện đó sẽ được sự gia trì của các Ngài và nhờ đó công đức được nhân lên hàng trăm ngàn hoặc thậm chí hàng triệu lần.

Tại sao lời nguyện của chư Phật và chư Bồ tát lại có oai lực lớn đến như vậy? Bởi vì các Ngài đã tu tập và hành trì qua rất nhiều a tăng tỷ kiếp. Nhờ trí tuệ viên mãn và những phẩm tánh bất khả tư nghì mà các Ngài có năng lực vô song biến ước nguyện của mình thành sự thật. Tất cả lời của Ngài đều là lời chân thật không hư dối.

“Tam Bảo vốn không làm lỗi.”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, kính xin Thầy chỉ cho con cách phát triển lòng thành tín. Đôi khi con tu tập như lễ lạy thì*

lại bị mất lòng thành tín nên hành trì rất mệt mỏi và không đem lại hiệu quả.

Trả lời: Con cần phát triển hạnh xả ly. Khi hạnh xả ly của con phát triển mạnh mẽ con sẽ có quyết tâm xả bỏ bám chấp luân hồi. Quyết tâm đó sẽ giúp con nương tựa vào Tam Bảo. Nếu tâm tham luyến thế gian vẫn còn trong con thì sự nghi ngờ về Tam Bảo, về Đạo sư vẫn còn phát khởi. Con phải thường tự chất vấn bản thân và phải nhận thấy được sai lầm của mình. Tam Bảo vốn không lầm lỗi.

Lúc hành trì lễ lạy mà thấy mệt mỏi, các con hãy trì tụng thần chú Vajrasattva và đọc lại câu chuyện cuộc đời Đức Milarepa.

Câu hỏi: *Một số tín ngưỡng ngoại đạo cho rằng các Đấng sáng tạo tạo ra cuộc sống con người là hùng mạnh nhất. Còn Đức Phật chỉ là một con người bình thường nên không thể đem lại lợi ích lớn lao cho con người được. Xin Thầy chỉ bảo cho chúng con ạ.*

Trả lời: Đó là kiến giải sai lầm. Phật giáo không công nhận vai trò của một Đấng sáng tạo trong việc hình thành vũ trụ này. Vũ trụ này hình thành do nghiệp. Với những người đề cao vai trò của Đấng sáng tạo, ta từng tranh luận với họ rằng: “Đấng sáng tạo của anh thật sự ngu

ngốc khi tạo ra thế giới này. Tại sao họ tạo ra những con người, những cuộc sống bất hạnh trong khi họ vẫn có thể tạo những con người hạnh phúc?”. Điều này cũng khiến không ít tín đồ ngoại đạo cảm thấy khó chịu với ta (cười).

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chồng con thuộc tôn giáo khác. Tuy nhiên vẫn ăn chay và tránh sát sinh. Thỉnh thoảng con cũng đến nơi thờ và sinh hoạt tôn giáo của chồng. Liệu như vậy có phải là con theo ngoại đạo không?*

Trả lời: Không vấn đề gì. Khi đến những nơi sinh hoạt tôn giáo đó hãy quán tưởng đến hình tướng chư Phật và đừng trì tụng hay cầu nguyện theo tôn giáo đó mà hãy vẫn giữ nghi quỹ hành trì của mình là được.





"Cốt yếu là sự thay đổi ở bên trong. Khi đã có bề dày công phu tu trì rồi thì việc tu sẽ càng ngày càng sâu sắc và bền vững. Lúc đó mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng, tự nhiên hơn."

Đạo sư và đệ tử

“... tâm ở rất xa tâm Thầy thì nhìn nhận gì cũng sai lạc cả.”



Câu hỏi: *Chúng sinh phàm phu khi đứng trước vị Phật cũng không biết đó là vị Phật. Chúng con không hiểu những gì Guru mình làm. Vậy chúng con phải làm thế nào để hiểu được Guru của mình?*

Trả lời: Các con phải kết nối được tâm mình với tâm của Bỏn sư. Không kết nối được với tâm Thầy, tâm ở rất xa tâm Thầy thì nhìn nhận gì cũng sai lạc cả. Chương duyên lớn nhất của các con là chỉ thấy Bỏn sư hành xử sai và không thấy được lý do sâu xa khiến Ngài làm điều đó. Nếu các con thiếu tâm thành tín, lòng kính ngưỡng thì sẽ luôn nghĩ Bỏn sư làm sai. Do vậy, trước tiên các con phải có lòng tin, có tâm chí thành chí tín. Chúng sinh phàm phu

thường khi thấy những gì hợp với ý mình thì lấy làm vui thích, còn khi có điều mình không ưng ý thì sinh khó chịu rồi do đó mà tâm dao động, sinh nghi ngờ và thói chuyển lòng tin. Có lòng tin mới có kết nối, có kết nối mới có sự hiểu và ngộ.

“Guru hoàn toàn có đủ năng lực để giúp đệ tử hoàn thành ước nguyện khó khăn nhất.”

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích ý nghĩa bài “Gọi Thầy từ chốn ngàn xa”. Khi hành trì thì con cần quán tưởng như thế nào, con muốn hành trì hằng ngày có được không?*

Trả lời: Lời cầu nguyện đến Bỏn sư rất quan trọng.

Trong truyền thống Kim Cương Thừa, lời gọi đầu tiên của hành giả bao giờ cũng là lời gọi Thầy. Ý nghĩa của lời cầu nguyện này là: “Thầy ơi! Người thấu suốt tất cả! Thầy ơi! Xin nhớ nghĩ đến con!” Người đệ tử tin rằng Thầy của mình biết về mọi hoàn cảnh khó khăn của mình, và gửi đến Thầy những tâm nguyện thầm kín nhất.

Guru hoàn toàn có đủ năng lực để giúp đệ tử hoàn thành ước nguyện khó khăn nhất. Ví dụ như ước nguyện

tăng trưởng Bồ Đề Tâm hoặc phát triển hạnh xả ly. Vị Thầy còn giúp các con phát triển tâm từ bi và tâm chí thành chí tín với Tam Bảo. Thầy có thể giúp đệ tử đạt đến mục đích cuối cùng là Phật quả viên mãn. Vì Guru rất quan trọng, cho nên trong Kim Cương Thừa, Pháp tu quan trọng nhất là Guru Yoga – Pháp tu kết nối giữa đệ tử và Đạo sư.

Đây không chỉ là Pháp tu Kim Cương Thừa mà còn là của Đại Thừa nói chung. Không có Thầy, hành giả không đạt được thành tựu phương diện nào cả. Thầy là người hướng dẫn tâm linh cho hành giả. Bôn sư là hiện thân chư Phật ba đời. Bôn sư là nhân của chư Phật quá khứ, bản chất của chư Phật hiện tại và là cội nguồn của chư Phật tương lai. Trong Bôn sư có cả Phật, Pháp và Tăng.

Chúng ta quy y Bôn sư chính là quy y Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Thân của Thầy là Tăng bảo, khẩu của Thầy là Pháp bảo, tâm của Thầy là Phật bảo.

Lòng bi mẫn của Guru cũng là lòng bi mẫn của chư Phật. Tuy nhiên lòng bi mẫn của Ngài đối với chúng ta còn cao hơn cả chư Phật. Chư Phật hoàn hảo về tất cả phẩm tánh, nhưng để giúp chúng ta thì Guru lại là người trực tiếp. Không có Đạo sư chúng ta sẽ không thể thoát khỏi luân hồi. Đạo sư như một thuyền trưởng, tâm chúng ta như con thuyền. Con thuyền đó không thể đến được bến bờ

giác ngộ nếu không có thuyền trưởng. Chư Phật có phẩm tánh bất khả tư nghĩ, nhưng các Ngài không thể xuất hiện trước chúng ta. Chỉ có Guru mới có thể xuất hiện trực tiếp trước chúng ta và truyền dạy những giáo huấn trân quý.

Chư Phật quá khứ đã là quá khứ, vị Phật hiện tại nay cũng đã nhập Niết bàn, chư Phật tương lai thì chưa xuất hiện. Vậy người có thể giúp chúng ta chỉ còn là Guru. Là đấng giác ngộ của một dòng truyền thừa không gián đoạn. Có người hỏi Ngài Marpa: “Ai là người giúp con giải thoát?”. Ngài đã trả lời: “Guru của người là người có năng lực giúp người giải thoát”.

*“Trong tâm thành kính của mình
các Đạo sư đều phải như nhau không có sự phân biệt.”*

Câu hỏi: *Một người tu có được theo hai dòng truyền thừa hoặc có hai Guru không?*

Trả lời: Đi chân nào bước chân nấy thôi, bước hai chân cùng một lúc sẽ bị té. Hành giả sơ cơ thường có một Bổn sư. Hành giả quán tưởng vị Bổn sư của mình và quán tưởng các Đạo sư khác cùng hiệp hội trong Đức Bổn sư

của mình. Trong Guru của mình có tất cả chư Phật, chư Bồ tát. Cái cây chỉ có một gốc. Mình phải phân biệt như thế thì phương pháp tu mới thuận. Tâm thành tín của ta phải như nhau không khác đối với tất cả các bậc Đạo sư. Trong tâm thành kính của mình các Đạo sư đều phải như nhau không có sự phân biệt. Nhưng về Pháp tu của riêng cá nhân thì phải làm đúng theo như Bốn sư hướng dẫn.

Câu hỏi: *Các Thầy thường khuyên không nên “Guru shopping”. Thế nhưng tuy con đã gặp nhiều Đạo sư mà chưa thấy thật sự gắn kết được với vị nào. Xin Thầy cho con lời khuyên có nên tiếp tục tìm kiếm Đạo sư không?*

Trả lời: Ở thời gian đầu, tìm đến nhiều vị Thầy để nghe giảng Pháp là điều rất tốt lành. Tuy nhiên, sau một thời gian thì các con phải tự quyết định chọn lựa Bốn sư cho mình. Do mối kết nối Đạo sư – đệ tử là kết nối nghiệp cho nên cũng không khó lắm để nhận biết. Nối kết được với một vị Thầy là điều rất quan trọng. Vì lúc đó các con mới có thể thật sự khởi tu theo lộ trình của dòng truyền thừa dưới sự dẫn dắt của Guru được.

Câu hỏi: *Có người đã đăng kí làm một thành viên của đạo tràng một dòng truyền thừa rồi sau đó bỏ không sinh*

hoạt theo đạo tràng và không tu theo dòng truyền thừa đó nữa. Thưa Thầy trường hợp này là thế nào ạ?

Trả lời: Đó là những người không ổn định. Tất cả những trường hợp tâm không ổn định, tin rồi lại không tin nữa như thế này đều là nghiệp. Nghiệp này sẽ khiến chúng ta tạo ra thêm nhiều nghiệp mới. Trên nguyên tắc, các Đạo sư đều như nhau không khác. Vì thế hợp duyên với vị Thầy nào thì các con tu theo vị Thầy đó. Tuy nhiên điều quan trọng nhất là không được nói xấu vị Thầy cũ.

Nói tóm lại, với một hành giả sơ cơ thì tốt nhất là chỉ nên chọn một vị Thầy là Bổn sư. Còn đối với những vị Thầy khác thì cần có tâm kính ngưỡng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con chưa được truyền Pháp nhưng đã thực hành Pháp Bổn sư Du già theo sách Tạng Thư Sinh Tử hơn 6 năm nay. Con đã có nhiều ấn chứng tốt đẹp như các linh kiến và thọ nhận những giáo lý từ Đức Liên Hoa Sanh. Xin Thầy cho con lời khuyên.*

Trả lời: Giáo lý và Pháp tu phải được trao truyền từ một vị Đạo sư. Không thể thực hành Pháp theo sách mà không có Thầy truyền dạy được vì đó không phải là dòng truyền thừa. Thậm chí nếu thấy những linh ảnh như là Đức Liên Hoa Sanh thì cũng chưa phải là đầy đủ [sự truyền

dạy]. Con nên tìm đến một vị Đạo sư và thọ nhận Giáo Pháp [trực tiếp] từ Ngài rồi thực hành theo thì tốt hơn.

Nếu con vẫn không muốn thọ nhận những giáo lý từ các vị Đạo sư khác mà chỉ muốn thọ nhận những giáo lý trực tiếp từ Đức Liên Hoa Sanh trong linh kiến của con thì con nên gặp một vị Đạo sư và hỏi Ngài về những giáo lý đó. Rồi con sẽ biết phải làm gì. Điều con cần bây giờ là sự truyền Pháp (quán đảnh, khẩu truyền ...) và hướng dẫn tu tập [trực tiếp] từ một vị Đạo sư bằng xương bằng thịt.

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng rõ cho con ý nghĩa thật sự của hai chữ Rinpoche và Lama?*

Trả lời: Các con cần phân biệt hai từ Rinpoche và Lama. Tiếng Tây Tạng, Rinpoche có nghĩa là quý báu, tôn quý. Rinpoche được dùng với nghĩa tôn kính. Khenpo Rinpoche có nghĩa là Tiến sĩ Tôn quý. Trong tiếng Tạng, khenpo có nghĩa là tiến sĩ.

Người ta dùng từ Rinpoche trong nhiều trường hợp khác nhau. Ở Tây Tạng, từ Rinpoche còn được dùng để gọi các vật có giá trị cao, quý giá. Ví dụ như các loại đá quý ruby, cẩm thạch. Khi làm bánh torma cúng thì cũng gọi là Rinpoche torma. Do các đệ tử hay dùng từ này để tỏ lòng ngưỡng mộ đối với Đạo sư tôn quý của mình nên

từ Rinpoche còn dùng cho các vị Thầy đã đạt chứng ngộ. Hóa thân của các Ngài cũng được gọi bằng từ Rinpoche.

Ý nghĩa chữ Lama thì cao hơn rất nhiều. Chữ Lama (tiếng Tạng) có nghĩa là Guru (tiếng Phạn). Guru có nghĩa là Thượng sư, Vô thượng sư. Hiện giờ ở một số nơi người ta dùng chữ lama với nghĩa rất thấp, không đủ sự tôn trọng. Ngay cả một vật rất quý trong cõi Ta bà này là viên ngọc như ý cũng không thể dùng chữ Lama để gọi tên nó vì nó vẫn không cao quý bằng Lama (Guru). Như vậy, Lama cũng như Guru chỉ nên dùng cho các bậc Thầy chứng ngộ cao.

Câu hỏi: *Con muốn nhận một vị Thầy làm Bổn Sư, nhưng thời gian gần đây có nhiều ý niệm bất kính với vị Thầy đó. Lòng sùng kính dành cho Thầy cũng suy giảm. Dù con đã trì tụng Kim Cương Tát Đỏa rất nhiều nhưng vẫn thể không đổi trị được. Xin Thầy dạy cho con cách lấy lại lòng sùng kính và đoạn diệt ác niệm.*

Trả lời: Ta không thể khiến con có được tâm thành kính. Ta chỉ có thể cho con lời khuyên mà thôi. Con cần có tâm thành kính với chư Phật, với Tam Bảo. Có nhiều cách để con có thể phát huy lòng chí thành chí tín như nghĩ về các phẩm tính thanh tịnh của Tam Bảo, của Bổn sư, về

những thiện hạnh Thầy làm, về những lời Thầy răn dạy v. v. Tất cả các chúng sinh tâm đều còn rất nhiều ô nhiễm.

Câu hỏi: *Quy y một vị Thầy của Drikung nhưng tu ngondro của dòng phái khác hoặc ngược lại có được không ạ?*

Trả lời: Đây là hai dòng truyền thừa khác nhau nên không thể tu như vậy. Bốn sư là rất quan trọng, các con theo Bốn sư nào thì phải hành trì đúng Pháp Bốn sư truyền.



Huynh đệ tử muội đồng tu

“Huynh đệ, tử muội đồng tu quan trọng hơn cả gia đình.”



Câu hỏi: *Thế nào là hòa hợp đạo tràng? Thấy những việc không đúng của đạo hữu khác mà chê bai có phải là chia rẽ đạo tràng?*

Trả lời: Chia rẽ đạo tràng là chia thành nhiều nhóm nhỏ, các nhóm nhỏ ấy tranh đấu với nhau. Đây là tinh thần bộ phái, chia rẽ. Khi có tư tưởng bộ phái các con thường sẽ cho rằng những người theo phe mình là đúng, những người theo nhóm khác là sai. Và khiến cho giữa hai bên điều qua tiếng lại là điều không tốt lành. Như vậy, các con đã tạo ra sự không hòa hợp giữa các bạn đồng tu.

Câu hỏi: *Nếu thấy chuyện đạo hữu gây chia rẽ trong đạo tràng, làm ảnh hưởng không tốt đến mọi người thì con nên hành xử thế nào?*

Trả lời: Gây chia rẽ trong đạo tràng có tai hại rất lớn và sẽ tạo nghiệp rất nặng. Khi gặp những chuyện như vậy thì các con nên ngồi lại cùng nhau, nói chuyện cho rõ ràng. Hãy thảo luận công khai thẳng thắn, như thế sẽ không gây chia rẽ và hòa hợp cùng nhau. Khi có rắc rối thì nên thẳng thắn đưa ra quan điểm, lý do khiến mình làm và nghĩ như vậy.

Không thể nói chuyện với nhau một cách thẳng thắn thì khó có hi vọng.

Thông thường trong xã hội, giữa con người với nhau đương nhiên hay có sự rắc rối, mâu thuẫn. Nhưng nếu đã là con Phật, đã quy y Tam Bảo, tin vào chánh Pháp thì phải giải quyết được việc này, không giải quyết được thì không thể nói rằng chúng ta tin vào chánh Pháp. Đạo tràng chắc chắn phải có sự hòa giải và hòa hợp. Chúng ta cũng như người thường, cũng còn nhiều sai lầm, nhưng người tu khác với người thường ở chỗ là chúng ta có Pháp. Pháp là phương tiện để chúng ta hóa giải tham, sân, si, mạn, đố.

Các con phải luôn nhớ chúng ta là huynh đệ, tử muội đồng tu. Hòa là nguyên tắc sống còn của Kim Cương hữu và chúng ta phải chấp nhận nguyên tắc đó. Còn rắc rối giữa đạo hữu với nhau là chuyện bình thường vì tâm chúng ta vẫn còn ô nhiễm. Giải quyết được rắc rối mới là điều quan trọng.

Chúng ta có nhiều cách như tự sám hối hay công khai sám hối. Sám hối mới có thể thanh tịnh được nghiệp. Nhờ sám hối mà các con có thể chấp nhận việc sám hối của người khác. Khi đã sám hối các con mới có thể ngăn chặn tâm sân để đưa ra hướng giải quyết cùng nhau. Vì có cùng Bổn sư, cùng mạn đà la, cùng nơi chốn tu tập nên chúng ta luôn “cùng nhau”. Huynh đệ, tử muội đồng tu quan trọng hơn cả gia đình.





"Không có con đường nào khác để tịnh hóa nghiệp ngoại trừ nỗ lực tịnh hóa của bản thân. Ví dụ như chúng ta là một đứa trẻ, đứa trẻ này do chơi đùa nên đã làm bẩn chiếc áo của mình. Do không biết phải giặt như thế nào nên đứa trẻ cần sự hướng dẫn của bố mẹ. Bố mẹ chỉ bảo cho chúng ta cách giặt với từng loại vải ra sao, trình tự thế nào. Nếu đứa trẻ này thực hiện đúng phương pháp đã được chỉ dẫn thì chiếc áo này sẽ trở nên sạch đẹp như mới và ngược lại."

Giáo huấn cốt tủy

*“Thực hành khi hiểu biết giáo lý còn rất hạn hẹp
thì thường sai lạc.”*



Câu hỏi: *Muốn tu theo Kim Cương Thừa thì phải thọ Pháp và hành trì như thế nào? Xin Thầy chỉ rõ tuần tự, thứ lớp của Pháp môn này.*

Trả lời: Đức Phật đã dạy cho chúng ta Kinh thừa và Mật thừa. Đại Thừa hiển giáo giải quyết ngũ độc ở mức độ thô, tương đối. Sau đó mới tiếp tục tịnh hóa các chướng ở cấp độ vi tế hơn. Việc đầu tiên khi muốn tu Kim Cương Thừa là phải được thọ nhận quán đảnh với tâm thanh tịnh. Khi tâm thanh tịnh ta mới có thể tu các Pháp của Kim Cương Thừa. Sau khi đã tịnh hóa được nghiệp thô mới có

được tri kiến thanh tịnh. Có tri kiến thanh tịnh mới có thể tu Bốn Tôn, mới thâm nhập được mandala của các Ngài.

Thực hành khi hiểu biết giáo lý còn rất hạn hẹp thì thường sai lạc. Nếu hành giả Kim Cương Thừa không biết giáo lý của Tiểu thừa và Đại thừa thì sẽ gặp nhiều trở ngại trong việc tu học. Đức Phật đã để lại một hệ thống giáo lý toàn vẹn và sắp xếp có thứ lớp cho chúng ta. Nếu chỉ học từng phần, không hệ thống và cho rằng đó là tất cả giáo lý là đã sai rồi. Đức Phật chuyển pháp luân ba lần, mỗi lần đều do nhân duyên riêng.

Lần chuyển pháp đầu tiên, Ngài dạy Tứ Diệu Đế. Khi chúng đệ tử nắm vững được Tứ Diệu Đế, Ngài chuyển pháp luân lần thứ hai dạy giáo lý Bát Nhã Ba La Mật. Lần chuyển pháp luân thứ ba, Đức Phật dạy giáo lý Như Lai Tạng. Ba lần chuyển pháp luân Đức Phật dạy ba giáo lý khác nhau. Là những hành giả sơ cơ thì đầu tiên các con cần phải hiểu Tứ Diệu đế. Không nhìn rõ được bản chất của luân hồi sanh tử và không áp dụng được hiểu biết đó vào thực hành của mình thì không thể tiến bộ được.

Giáo lý của Đức Phật đã được giữ gìn và được tu tập một cách đầy đủ ở Tây Tạng. Nhưng hiện giờ, ở nơi này nơi khác, giáo lý cũng đang bị thất thoát. Cũng may mắn

là ở Ấn Độ và Nepal hiện nay truyền thống nghiên cứu và hành trì vẫn còn tiếp tục được duy trì.

*“Trung thực là cốt lõi của Bồ Đề Tâm
và tâm chí thành chí tín.”*

Câu hỏi: *Một thiền sư nổi tiếng đã nói rằng: “theo tôi hai đức tính quan trọng nhất của người tu là tính trung thực và lòng dũng cảm”. Xin Thầy cho con biết vì sao hai đức tính này quan trọng?*

Trả lời: Trung thực là cốt lõi của Bồ Đề Tâm và tâm chí thành chí tín. Có tính trung thực thì mới có động cơ trong sáng. Động cơ trong sáng sẽ quyết định mọi việc chúng ta làm. Nếu các con lừa dối, thiếu trung thực, không chân thành sẽ phát triển tà kiến và tạo ra nhiều sai lầm.

Dũng cảm cho chúng ta sức mạnh. Vì khi có động cơ trong sáng thì chúng ta có sức mạnh. Do đó sức mạnh [nội tâm] đi cùng với đức tính trung thực. Thường thì người tu dễ có xu hướng mất tự tin, cho rằng mình là chúng sinh bình thường còn nhiều thói hư, tật xấu; còn chư Phật, chư Bồ tát thì siêu phàm nên chúng ta không thể đạt được thành

tự như các Ngài. Vì nghĩ như thế mà nhụt chí. Người có tâm dũng mãnh sẽ nghĩ rằng mình chắc chắn sẽ được như chư Phật, chư Bồ tát nếu quyết chí tu học. Có tâm dũng mãnh chúng ta sẽ vượt qua mọi chướng ngại.

Điều bất hạnh lớn của chúng sinh là trong khi dám làm mọi điều ác thì điều thiện lại không đủ tự tin để làm. Hành thiện hạnh các con phải tự tin, có tâm dũng mãnh. Có tự tin rồi thì mới có tâm dũng mãnh. Đây chính là hạnh của Bồ tát. Chúng sinh thì ngược lại, luôn để tâm bị lôi cuốn theo tham, sân, si của thế gian. Có người rất thích những trò thể thao có thể gây nguy hiểm đến tính mạng, hoặc liều lĩnh những chuyện vô nghĩa. Ngược lại, khi đi nhận Pháp mà người ta dè bủ là đã thấy sợ; thiếu dũng cảm, không dám đối mặt với những lời dè bủ đó.

Trong cuộc sống có việc xấu nhưng ta vẫn a dua hoặc ủng hộ, ngược lại việc tốt thì ta lại không dám làm theo hoặc ủng hộ.

Câu hỏi: *Tịnh hóa nghiệp có trái với luật nhân quả không? Ví dụ kiếp trước giết người, kiếp này đáng lẽ bị người ta giết lại, nhưng do sự tu hành và không bị giết thì có trái với luật nhân quả không?*

Trả lời: Tu Phật tức là phát tâm thành tín và giảm

bớt tham, sân, si. Đó cũng là tịnh hóa nghiệp. Nếu kiếp trước các con đã tạo ra những nghiệp chướng nặng nề mà giờ đây thật tâm sám hối và tu tập thì sẽ thanh tịnh được chúng. Dầu cho nghiệp xấu có trở quả thì cũng sẽ đỡ nặng nề hơn.

Như kiếp trước giết người thì kiếp này sẽ bị giết lại, nhưng do nếu khéo tu tịnh hóa được nghiệp chướng thì sẽ trở quả nhẹ hơn, như chỉ mắc bệnh thôi chứ không bị giết hại. Đó cũng là trả nghiệp nhưng với quả nhẹ hơn. Nghiệp, kể cả thiện nghiệp và ác nghiệp, vận hành phụ thuộc vào tâm của chúng ta. Ví dụ, bây giờ con phạm tội nói dối. Khi nào trở quả, mức độ nặng nhẹ ra sao thì không biết được vì chúng phụ thuộc vào tâm của các con từ lúc này cho đến khi đủ duyên trở quả.

Thiện nghiệp cũng vậy, dù các con tích lũy được rất nhiều thiện nghiệp nhưng do không hồi hướng công đức thì chỉ một cơn giận nổi lên cũng sẽ tiêu hủy tất cả công đức đó. Nghiệp quả có trở ra hay không và trở như thế nào tùy thuộc vào tâm của các con.

“Nếu tâm ta thanh tịnh thì các hình tướng bất tịnh lại là cơ hội tu tập và tăng trưởng Bồ Đề Tâm.”

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng thêm cho chúng con về việc ăn chay, ăn mặn ạ.*

Trả lời: Việc ăn thịt hay ăn chay phụ thuộc vào hoàn cảnh của người tu, ví dụ như những người bệnh, người già cần chất bổ dưỡng. Chẳng hạn ở Tây Tạng rau cỏ rất hiếm, khí hậu lại rất lạnh nên việc ăn thịt phù hợp với điều kiện khí hậu tự nhiên ở đó. Ăn thịt có phạm sát sinh hay không? Không phạm sát sinh khi ăn thịt nếu các con vẫn giữ được tâm thanh tịnh. Có nghĩa là giữ được ba điều sau:

- » Thứ nhất: Không trực tiếp thấy người khác giết mổ trước mặt mình.
- » Thứ hai: Không nghe về chuyện bàn bạc về việc giết mổ trước mặt mình
- » Thứ ba: Các con hoàn toàn không gợi ý hoặc liên quan đến về việc giết mổ của người khác.

Các con cần khéo phân biệt. Người tu sẽ phạm giới sát sinh khi biết rằng người khác vì làm cơm đãi mình mà giết mổ. Nếu vẫn thọ dụng thức ăn đó thì sẽ phạm giới nặng. Ví dụ: khi thí chủ mời một vị Thầy dùng cơm và nói là sẽ giết mổ để chuẩn bị cho bữa tiệc thì dùng bữa cơm đó là phạm giới. Còn nếu người đó mua thực phẩm đã được

bày bán ngoài chợ, đây là cuộc sống bình thường của con người, thì sẽ không phạm giới.

Các con phải phát triển chánh kiến của Kim Cương Thừa về những vấn đề như thế này, tránh để hiểu sai. Trong Kim Cương Thừa, hành giả được phép uống rượu hoặc ăn thịt. Về hình tướng có thể là bất tịnh nhưng thực chất đó là Pháp tu. Ví dụ như khi ăn thịt, phải trì tụng thần chú đồng thời kết hợp quán tưởng để tịnh hóa nghiệp xấu và cầu nguyện cho chúng sinh đó được vãng sanh.

Nếu làm được như vậy thì việc ăn thịt là một Pháp tu. Khi uống rượu, nếu các con quán tưởng được rượu là nước cam lồ thì việc uống rượu cũng là một Pháp tu.

Tương tự, khi thực hành lễ cúng Tsok các con phải uống rượu. Lúc đó các con phải quán tưởng mình là Bồ Tôn, rượu lúc đó ở dạng tinh chất cam lồ. Nếu quán tưởng được như vậy, thì việc một hành giả làm về hình thức có thể là bất tịnh nhưng thực chất lại là rất thanh tịnh. Đây cũng là một Pháp tu mãnh liệt. Kim Cương Thừa có Pháp chuyển hóa những việc làm bất tịnh xét theo hình tướng thành Pháp tu [mãnh liệt] để đạt đến giác ngộ.

Nếu tâm ta thanh tịnh thì các hình tướng bất tịnh lại là cơ hội tu tập và tăng trưởng Bồ Đề Tâm. Như Pháp tu

Yab-yum (tu phối ngẫu), theo cách nhìn thế gian là bất tịnh. Nhưng với tri kiến thanh tịnh và sự hiểu biết về nó một cách đầy đủ, đúng đắn thì đó lại là một Pháp tu mãnh liệt. Nguyên lý thì như ta đã giảng, nhưng phải nhớ rằng hiểu nguyên lý là một chuyện, còn có đủ căn cơ để thực hiện những Pháp tu như vậy hay chưa lại là một việc hoàn toàn khác.

Ở phương Tây, có nhiều sách vở ghi chép về Pháp tu Yab-yum. Đồng thời lại có một số người cho rằng không cần tu ngondro mà có thể trực tiếp thực hành luôn Pháp tu Yab-yum. Điều này thật quá nguy hiểm. Chỉ có những hành giả căn cơ cao và được chuẩn bị đầy đủ mới có khả năng thực hành Pháp tu này. Các con mới bước chân vào thêm đạo thì nên đi từng bước một. Trước tiên là tu ngondro, sau đó lần lượt đến những Pháp khác. Liệu có tu được Yab-yum hay không thì phải do Bản sư quán xét. Nếu không có sự cho phép của bậc Thầy thì sẽ rất nguy hiểm. Trong một số tôn giáo khác cũng có Yab-yum, nhưng Pháp Yab-yum của họ rất thô thiển. Họ trực tiếp thực hành và không quán tưởng. Kim Cương Thừa không có pháp tu trần tục như vậy.

“Ngũ độc là hình tướng hóa hiện của nhị nguyên đối đãi.”

Câu hỏi: *Xin Thầy dạy cho chúng con ý nghĩa cụm từ “nhị nguyên”?*

Trả lời: Nguồn gốc của nhị nguyên bắt nguồn từ cái “tôi”, từ tâm chấp ngã. Khi bị chấp vào cái tôi thì sẽ sanh khởi ra nhiều dính mắc khác. Từ chữ “tôi” mà hình thành chữ “của tôi”. Từ “của tôi” mà có nhiều thứ lôi thôi khác như là “bố của tôi”, “mẹ của tôi”, “anh của tôi” v. v. Nhìn chung chỉ có những thứ mà liên quan đến ta, của ta hoặc được ta yêu quý mới được quan tâm và quý trọng. Từ đó mà có sự phân biệt “ngã” và “tha”.

Vì có sự phân chia “yêu” và “ghét”, “ta” và “người” mà phát sinh tâm tham luyến và sân hận. Từ tham luyến và sân hận mà sanh ra tâm so sánh giữa mình và người khác. So sánh xong sẽ sanh ra tâm ngã mạn nếu hơn người. Nếu thua kém người khác thì lại sinh tâm đố kỵ. Đó là nhị nguyên.

Tóm lại từ nhị nguyên chấp trước sinh ra tham, sân, mạn, đố. Bốn độc này đều xuất phát từ vô minh, vọng

tướng (si) của chúng ta. Ngũ độc là hình tướng hóa hiện của nhị nguyên đối đãi. Hầu hết mọi hành động của chúng ta đều xuất phát từ ngũ độc thế nên chúng ta liên tục tích lũy ác nghiệp.

Do ngũ độc mà dễ phát sinh những suy nghĩ sai lạc, hay còn gọi là tà kiến. Từ vô thủy đến nay chúng ta liên tục dính mắc vào những vọng tưởng nhị nguyên như thế và liên tục trôi lăn trong sáu cõi luân hồi. Mọi đau khổ trong luân hồi này bắt nguồn từ vọng tưởng nhị nguyên.

Câu hỏi: *Các tai họa thiên nhiên như bão lụt, động đất, dịch bệnh v. v. có mối liên hệ gì với ngũ độc không ạ?*

Trả lời: Tất cả mọi điều xảy ra trong cõi Ta bà đều do ngũ độc trong tâm chúng sinh gây ra. Nếu các con quan sát thì sẽ thấy khi xảy ra động đất có người chết, có người không chết. Những người chết, hoặc bị thương trong trận động đất là vì họ đã tạo ác nghiệp quá lớn. Những người không bị đau khổ bởi nạn động đất là vì họ đã không tạo ác nghiệp đó.

Những gì các con gặt hái trong kiếp này là đều là quả có từ nhân được gieo ra từ trong kiếp trước. Thiên tai là sự tích lũy những năng lực tiêu cực của tâm sợ hãi con người. Nghiệp xấu do làm những hành động không tốt ở đời trước

có thể trở quả lại không những một đời mà còn trong nhiều kiếp sau.

Nhân đã gieo trong quá khứ nếu đủ duyên sẽ trở quả. Những gì các con có được bây giờ, kể cả điều tốt và xấu, thích lẫn không thích đều là do chính chúng ta đã gieo từ trước. Gieo nhân tốt sẽ gặt quả tốt, gieo nhân xấu sẽ gặt quả xấu.





"Bí quyết tiếp theo, các con cần phải có lòng thành tín sâu sắc đối với Đạo sư và nương nơi đó mà phát khởi Bồ Đề Tâm cao quý. Nhờ có tâm Bồ Đề mà các con duy trì được động cơ trong sáng của mình. Điều cuối cùng là các con phải giữ được giới hạnh thanh tịnh."

Hiểu đúng và Tu đúng

“Tu đúng cách quan trọng hơn chính việc tu.”

Gampopa

*“Những điều thuộc về thế gian thường trái ngược với Pháp,
do vậy người với tâm dính mắc vào thế gian
sẽ không hiểu được những điều hợp với Pháp.”*



Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích câu nói của Dilgo Khyentse Rinpoche: “Nếu hành động của con hợp với Pháp, con sẽ trái ý mọi người. Nếu lời nói của con đúng với chân lý, đa số sẽ nổi giận. Nếu tâm con thật sự tốt đẹp và trong sạch, họ sẽ đánh giá nó là một thứ hư hỏng.” Con phải làm gì khi gặp phải những tình trạng như vậy?*

Trả lời: Những lời trên của Dilgo Khyentse Rinpoche là dành cho những hành giả chân chính. Khi hành giả sống đúng với Pháp thì những người xung quanh không thể hiểu được họ. Những điều thuộc về thế gian thường trái ngược với Pháp, do vậy người với tâm dính mắc vào thế gian sẽ không hiểu được những điều hợp với Pháp. Ví dụ, khi một hành giả quyết định nhập thất để việc tu học được tốt hơn những người có cách nhìn thế tục họ sẽ dè bĩu rằng đó là lười lao động, “trốn việc quan đi ở chùa”.

Thái độ đúng đắn của một hành giả Kim Cương Thừa là không quan tâm đến những điều thị phi, những lời dè bĩu đó. Hành giả Kim Cương Thừa lại càng không nên để tâm bị xao động bởi những ngọn gió đời (bát phong). Cuối cùng, hành giả đó không bao giờ nổi tâm sân hận vì việc này khiến cho động cơ thanh tịnh của người đó trở nên ô nhiễm. Kham nhẫn, các con phải kham nhẫn!

*“Trước tiên phải hoàn thiện những nguyên tắc
ứng xử tốt đẹp của thế tục đã.”*

Long Thọ Bồ tát

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi đặt hình ảnh một ai đó lên bàn thờ đó là vì sự tôn trọng, kính ngưỡng. Như trong kinh Phật có dạy rằng phải tôn trọng cha mẹ mình như Đức Phật, vậy con đặt hình bố mẹ của mình lên bàn thờ có được không?*

Trả lời: Chuyện người chết thật sự rất quan trọng. Mà trong nhận thức của phần đông chúng ta còn nhiều điều sai sót. Do vậy ta sẽ phân tích thật kỹ càng.

Trước hết, các con phải có sự phân biệt rõ ràng giữa chúng sinh và các Đấng giác ngộ. Những ai chưa giác ngộ thì đều là chúng sinh. Về thực chất tâm họ vẫn còn đầy ngu dốt và họ chưa có khả năng cứu độ được những chúng sinh khác. Chỉ có những Đấng giác ngộ như chư Phật hoặc chư Bồ tát mới có khả năng làm việc đó.

Kế đến, các con phải phân biệt rõ ràng giữa bố mẹ mình khi còn sống và khi đã mất. Bố mẹ chúng ta chỉ là bố mẹ trong kiếp này. Đạo làm con phải hiếu dưỡng phụ mẫu. Điều này là hoàn toàn đúng. Khi bố mẹ chúng ta qua đời, thì mối quan hệ duyên nghiệp này không còn nữa. Cách báo hiếu tốt nhất đối với bố mẹ khi còn sống là chăm lo săn sóc; cách báo hiếu tốt nhất đối với bố mẹ khi họ qua đời là hồi hướng công đức.

Ta đã dạy các con nhiều phương pháp để chăm lo cho quyền thuộc khi họ qua đời như:

- » Đọc Tử Thư Tây Tạng trong 49 ngày khi họ vừa qua đời.
- » Trì chú để hộ niệm
- » Tụng kinh A Di Đà

Thực hiện nhiều thiện hạnh như: cúng dường hoặc thỉnh thangka về thờ, xây tháp bảo, cúng dường đèn bơ v. v. nhằm tích lũy công đức và sau đó hồi hướng cho người đã mất.

Nhờ những công đức đó mà người thân của các con nếu phải bị đọa vào những cõi thấp thì cũng sẽ bớt được nhiều đau khổ; còn nếu được sinh vào các cõi cao thì sẽ tinh tấn tu hành hơn.

Về việc tôn trọng và kính quý, Đức vua Songtsen Gampo, vị vua Phật đầu tiên của xứ Tây Tạng, có đặt ra những điều răn và yêu cầu thần dân của mình cần phải tuân thủ:

1. Phải kính trọng cha mẹ
2. Phải kính quý và chăm sóc người cao tuổi
3. Phải đối xử rộng lượng và tử tế với người trẻ

4. Phải chăm sóc những người bệnh
5. Phải thương xót và giúp đỡ những người nghèo khó
6. ...

Tổng cộng có 16 điều luật. Các con nên sống theo những điều răn đó. Truyền thống này được duy trì từ thời Đức Songtsen Gampo cho đến tận bây giờ ở Tây Tạng và Ladakh. Truyền thống này cần nên được tiếp tục duy trì. Ví dụ, khi vào dự Pháp hội chúng ta nên nhường vị trí tốt cho những người cao tuổi.

Đức Long Thọ dạy rằng: “Trước tiên phải hoàn thiện những nguyên tắc ứng xử tốt đẹp của thế tục đã” rồi từ từ từng bước một tiến lên cao hơn cho đến khi đạt được giác ngộ viên mãn. Có những sự việc nếu làm với tâm thế tục thì đó chỉ là những việc làm của thế tục, nhưng nếu làm với sự hiểu biết và tâm của kẻ chân tu thì đó lại là Pháp. Trong cuộc sống hàng ngày, ở gia đình hay ngoài xã hội, thể hiện rất rõ nét tu của các con. Ví dụ: bắt đầu từ cách các con đối xử với ông bà cha mẹ, hoặc cách các con đối xử với người đau ốm trong gia đình. Bắt đầu từ gia đình rồi sau đó triển khai nếp tu ấy đến những người xung quanh, và cuối cùng trải rộng dần cho đến toàn thể chúng sinh.

“Ma vương bám theo Phật như bóng theo hình.”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có phải khi chúng ta tu tập thì những lực lượng vô hình, ma quỷ thù ghét sẽ đến quấy phá chúng ta hay không?*

Trả lời: Đức Liên Hoa Sanh từng dạy: “Nơi nào có giáo lý thậm thâm vi diệu của chư Phật, nơi đó xuất hiện ma vương quỷ quái.” Ma vương theo Phật như bóng theo hình. Đó là một quy luật cơ bản của vũ trụ. Có tốt thì có xấu, có trắng thì có đen, có dương thì có âm. Vì thế, thái độ đúng đắn của người tu là việc quan sát và quán chiếu để thấy bản chất của chướng duyên, Ma vương, kẻ thù, bệnh tật. Để coi tất cả những thứ đó đều là phương tiện rất tốt cho ta tiến xa hơn trên đường tu. Như vậy, khi gặp chướng duyên lẽ ra các con nên cảm thấy vui mừng.

Một ví dụ đơn giản, ta thấy dòng điện chỉ chạy khi có đầy đủ hai cực âm và dương. Có Pháp “dương” của chư Phật thì cũng có pháp “âm” của Ma vương. Tâm lý con người chúng ta lúc nào cũng thích hướng về “dương” của

chư Phật. Tuy nhiên phải đầy đủ cả “âm” – “dương” thì dòng điện Pháp mới có thể xuất hiện.

Trong mỗi chúng ta đều có Phật – Ma đầy đủ. Điều quan trọng là chúng ta cần đủ trí tuệ phân biệt đâu là Phật đâu là Ma. Và cần biết khéo chọn lựa bên để đi cùng.

*“... phải biết giảm phiền não, giảm ham muốn.
Nếu không thì tất cả những Pháp tu anh ta muốn theo
đều sẽ không đem lại chút ích lợi gì cả.”*

Atisha

Câu hỏi: *Như thế nào là chấp tướng? Xin Thầy cho con vài ví dụ về việc chấp tướng và giải thích cho con về tác hại của nó!*

Trả lời: Chúng sinh có nhiều loại chấp tướng. Các con do trình độ tu tập còn thấp vì vậy chỉ nên tập nhận biết ở bước thô, phát hạnh xả ly thoát khỏi chấp tướng của thế gian. Ví dụ như dính mắc vào gia đình, người thân, bạn bè thì đây là dính mắc về tướng. Những dính mắc này tồn tại đã khá lâu rồi, cho nên để không dính mắc vào chúng nữa thì phải biết được là cái khổ của luân hồi.

Một đệ tử của Tổ Atisa hỏi Ngài:

“Thưa Thầy, con nên thực hành Pháp bằng cách nào? Đi nhiều được không ạ?” “Không được”.

“Xây chùa, tạc tượng được không ạ?” “Không được.”

Mọi Pháp tu anh ta nêu ra Ngài đều nói “Không được”. Cuối cùng Ngài bảo anh ta rằng phải biết giảm phiền não, giảm ham muốn. Đó là cái cốt tủy, cái duy nhất phải quan tâm. Nếu không thì tất cả những Pháp tu anh ta muốn theo đều sẽ không đem lại chút ích lợi gì cả.

Các con ai cũng có tiền bạc, nhà cửa, gia đình. Nếu nói xả bỏ tham luyện ngay một lúc thì không được, phải xả bỏ từ từ. Ở đây các con phải hiểu chữ “xả ly” với nghĩa hình tượng chứ không phải nghĩa đen. Tức là xả bỏ sự tham luyện đối với tiền bạc, nhà cửa ... vì tham luyện là cội nguồn đau khổ. Từ bỏ dần tham luyện các con sống sẽ tự tại hơn.

Các học trò của ta thường hay kêu ca rằng không có thời gian để tu, nhưng họ vẫn có thời gian chăm sóc cơ thể, trung diện quần áo, đầu tóc. Các con chỉ cần bớt những bận rộn đó đi một chút là đã có thời gian để tu. Đầu tiên một ngày chỉ cần dành 10 phút để trì tụng được 108 biến OM MANI PADME HUNG là được. Các con cứ tăng lên

từ từ và không cần phải ép buộc mình quá mức. Cốt yếu là sự thay đổi ở bên trong. Khi đã có bề dày công phu tu trì rồi thì việc tu sẽ càng ngày càng sâu sắc và bền vững. Lúc đó mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng, tự nhiên hơn.

*“Điều bất hạnh lớn của chúng sinh là
trong khi dám làm mọi điều ác thì
điều thiện lại không đủ tự tin để làm.”*

Câu hỏi: *Phật Pháp chuyển những nhận thức sai lầm, tà kiến thành tri kiến đúng đắn, thanh tịnh. Xin Thầy giảng rõ hơn cho con.*

Trả lời: Tà kiến và chánh kiến đối lập với nhau. Như thế nào là tà kiến? Ví như không tin vào nghiệp quả, không tin vào các cõi trong luân hồi thì gọi là tà kiến. Đạo sư dạy cách phát triển Bồ Đề Tâm và tâm từ bi mà nếu con không tin và không làm theo thì như vậy là rơi vào tà kiến. Làm trái lời Bồn sư sẽ tạo ác nghiệp, rơi vào tà kiến; còn làm theo đúng lời Bồn sư dạy với tâm chí thành chí tín là chánh kiến. Trong cuộc sống thật không dễ để nhận ra tà kiến trong mình.

Câu hỏi: Đức Phật là người chỉ đường, không phải là thần linh ban phát của cải phước đức cho chúng sinh. Vậy tại sao chúng ta lại có những bài cầu nguyện đến Tam Bảo để mong giải trừ mọi chướng ngại, và được sống lâu?

Trả lời: Đức Phật đúng là không ban phát của cải, phước báu mà chỉ chỉ đường cho chúng ta mà thôi. Chỉ cho phương pháp, chứ không thể thực hành thay thế cho chúng sinh. Tuy nhiên về năng lực giúp đỡ chúng sinh của các Ngài là có. Vì vậy, khi các con cầu nguyện chư Phật thì sẽ nhận được năng lực gia hộ từ các Ngài. Chư Phật giúp các con tịnh hóa nghiệp. Chúng ta không đủ năng lực nhìn thấy chư Phật, chư Bồ tát vì do nghiệp lực sâu dày. Nhưng điều đó không có nghĩa là các Ngài không có năng lực giúp chúng ta.

Tuy nhiên, Đức Phật từng nói: “Ta đã chỉ cho các con con đường, đi hay không là ở các con”. Có được thành tựu ước nguyện hay không là ở chúng ta. Ví dụ, khi làm điều sai quấy, quyết định đó là của các con. Chịu hậu quả cũng vẫn là các con. Quyết tâm làm điều sai thì Đức Phật cũng không thể giúp đỡ. Như khi ăn cắp, biết sẽ bị bắt nhưng vẫn làm. Sau khi bị bắt thì cầu cứu Đức Phật, Ngài chẳng thể giúp được. Nhân quả không sai chạy.

Câu hỏi: *Nếu chưa chứng đắc, chưa thành tựu mà đã chết. Liệu khi tái sinh lại con còn có cơ hội tu tập Mật tông hay không?*

Trả lời: Tất cả phải phụ thuộc vào các con. Việc này do tất cả các hoạt động của các con quyết định. Đức Phật từng dạy: “Muốn biết đời trước thế nào, nhìn đời này sẽ rõ. Muốn biết kiếp sau ra sao, nhìn đời này sẽ rõ.” Nếu đi theo con đường sáng, các con sẽ gặp ánh sáng. Còn đi theo con đường tối, các con sẽ gặp điều bất hạnh. Chúng hoàn toàn phụ thuộc vào các con.

Nếu thật muốn kiếp sau gặp lại Mật Pháp, Bồ đề sư, Kim Cương hữu thì các con phải cầu nguyện. Cầu nguyện khi chết sẽ đạt được Báo thân Phật. Nếu không đạt được Báo thân Phật, nguyện cho con có lại thân người quý báu, gặp được Kim Cương Thừa và Kim Cương Đạo sư để có thể tiếp tục tu tập.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chúng con là những tăng ni tuổi đời còn trẻ. Thế nhưng đã là trụ trì ở những ngôi chùa và gặp phải nhiều chướng duyên. Mong Thầy chỉ dẫn cho chúng con cách vượt qua những chướng ngại này.*

Trả lời: Ta cũng gặp những chướng duyên như vậy thôi (cười). Việc trông nom, chăm sóc cho tu viện là điều

rất khó khăn như là phải sửa sang tu viện, chăm lo cho việc tu học của chư tăng ni, chăm lo cho việc tu học của các Phật tử v. v. Và một kinh nghiệm ta rút ra được từ những công việc này đó là phải luôn luôn kham nhẫn và liên tục phát Bồ Đề Tâm. Thiếu hai điều này, Phật sự không thể thành công.

Tổ Santideva (Tịch Thiên) có dạy: “Khi bắt đầu một việc gì, dù khó khăn là bao nhiêu, ta cũng phải cố hết sức để hoàn thành việc đó.” Nếu thường xuyên bỏ dở giữa chừng sẽ tạo thành thói quen. Thói quen này lâu dài sẽ hình thành tập khí; vì nó mà những kiếp sau các con sẽ gánh chịu nhiều đau khổ. Một người chân tu thường không hứa hẹn quá nhiều; vì đã hứa là phải làm. Lời hứa sẽ còn đè nặng lên các con cho đến khi nào hoàn tất được nó.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, chư Phật và Bồ tát vốn rất từ bi và luôn cứu độ chúng sinh. Vậy tại sao chúng sinh vẫn còn luôn gặp nhiều chướng duyên, khổ não như tai nạn, thiên tai v. v. mà không được cứu?*

Trả lời: Những người gặp tai ương, nguy hiểm đều là do trả quả những nghiệp xấu của họ trong các đời quá khứ. Chư Phật không thể tịnh hóa những nghiệp này giúp cho họ được, họ phải tự làm việc này với sự hộ trì của

chư Phật. Gặt quả do nhân đã gieo là một chân lý bất biến của toàn thể vũ trụ này. Và Đức Phật chỉ là người dạy cho chúng ta cách tránh gieo nhân ác và vun trồng nhân thiện.

Ví dụ như trong một gia đình, bố mẹ luôn dạy dỗ bảo ban cho con cái. Luôn chỉ bày cho con cái biết đâu là điều đúng sai. Nhưng có nghe theo lời bố mẹ, có tránh xa khỏi những thói hư tật xấu hay không là ở người con. Tương tự, dù chư Phật, chư Bồ tát, chư Thầy Tổ đều luôn phát nguyện độ sinh, nhưng nếu chúng ta không tuân theo lời các Ngài mà lại đi theo những con đường sai quấy thì những kết quả xấu đến với ta đều do tự ta mà thôi. Nói chung, chúng sinh luôn muốn những điều tốt đẹp cho mình nhưng lại gây những điều xấu cho các chúng sinh khác.

“Ba thừa của Phật giáo là một thể hoàn chỉnh thống nhất.”

“Thái độ phân biệt cao thấp giữa các thừa là thái độ sai lầm xuất phát từ tâm chấp ngã.”

Câu hỏi: *Trước kia con có thực hành theo truyền thống Nguyên Thủy và Bắc tông. Nay con muốn chuyển sang tu Kim Cương Thừa. Xin Thầy cho con biết điều lợi và bất lợi khi tu học Kim Cương Thừa.*

Trả lời: Ở đây có một điều mà ta cần làm rõ, con đã hiểu sai rồi. Ba thừa của Phật giáo là một thể hoàn chỉnh thống nhất. Khởi đầu của con đường chính là giới luật thanh tịnh và hạnh xả ly của Nguyên Thủy, sau đó là tâm từ bi lớn lao của Đại Thừa, và cuối cùng là có phương tiện thiện xảo của Kim Cương Thừa. Như một đứa trẻ, không thể lập tức vào được đại học mà nó phải trải qua cấp I, cấp II, cấp III rồi mới có thể vào được đại học.

Thái độ phân biệt cao thấp giữa các thừa là thái độ sai lầm xuất phát từ tâm chấp ngã. Giống từng bậc thang đều đặn nối tiếp nhau đưa chúng ta lên cao hơn, tất cả giáo lý Đức Phật truyền lại cho chúng ta cũng như vậy. Nếu không từ từ tiến theo từng bước một thì các con sẽ gặp nguy hiểm.

Không có con đường nào khác để tịnh hóa nghiệp ngoại trừ nỗ lực tịnh hóa của bản thân. Ví dụ như chúng ta là một đứa trẻ, đứa trẻ này do chơi đùa nên đã làm bẩn chiếc áo của mình. Do không biết phải giặt như thế nào nên đứa trẻ cần sự hướng dẫn của bố mẹ. Bố mẹ chỉ bảo cho chúng ta cách giặt với từng loại vải ra sao, trình tự thế nào. Nếu đứa trẻ này thực hiện đúng phương pháp đã được chỉ dẫn thì chiếc áo này sẽ trở nên sạch đẹp như mới và ngược lại.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, bàn thờ của con đã có tôn tượng Phật Dược Sư và Quán Thế Âm Bồ tát theo truyền thống Hiền giáo. Nay con muốn thỉnh thêm tượng Kim Cương Tát Đỏa theo truyền thống Mật giáo để thờ. Vậy con nên bài trí thế nào cho đúng, cao hơn hay thấp hơn?*

Trả lời: Nên an vị các Ngài ngang bằng nhau. Con không thể nói đây là tượng của Hiền giáo, của Tiểu thừa, kia là tượng của Mật giáo. Thật sự là bình đẳng không khác. Không nên nghĩ Tiểu thừa là thừa thấp hoặc Mật giáo cao hơn Hiền giáo. Đó là tà kiến. Vì tất cả đều là giáo lý của Đức Phật, đều trân quý như nhau.

Câu hỏi: *Để đạt được kết quả nhanh nhất và cao nhất trong hành trì Mật tông, con nên trì tụng thần chú nào? Và hành trì ra sao?*

Trả lời: Bí quyết lớn nhất để đạt được kết quả thần tốc trong tu học là tinh tấn. Con đường đi của các con vốn là tuân tự từng bước một, tuy nhiên với nỗ lực lớn lao thì vẫn có thể đạt được kết quả rất nhanh chóng. Bí quyết tiếp theo, các con cần phải có lòng thành tín sâu sắc đối với Đạo sư và nương nơi đó mà phát khởi Bồ Đề Tâm cao quý. Nhờ có tâm Bồ Đề mà các con duy trì được động cơ trong

sáng của mình. Điều cuối cùng là các con phải giữ được giới hạnh thanh tịnh.

Những giáo lý từ chư Phật, chư Tổ đến với các con nghe thật cao thâm, vi diệu. Các Pháp hội, những buổi lễ quán đảnh đều khiến các con thấy thích thú. Cũng thế, các tôn tượng và Pháp khí, kinh sách đều có mặt ở khắp nơi thật tiện lợi. Có thể vì vậy mà các con sẽ nghĩ rằng việc thực hành Pháp cũng là một điều gì đó đơn giản và dễ thực hiện. Nhiều người khi nghe về Kim Cương Thừa với lời tán thán “một đời thành Phật” cũng sẽ có suy nghĩ như thế.

Nhưng nếu quán chiếu sâu sắc các con sẽ thấy rõ rằng trên thực tế không phải là như vậy.

Phát nguyện tu và thực hiện lời nguyện đó là hai điều hoàn toàn khác nhau. Tiếc thay việc thứ hai lại muôn phần khó hơn việc thứ nhất. Có người lễ lạy hoặc trì tụng Bách tự minh chú rất nhiều; có người đã ba năm nhập thất miên mật. Điều này hoàn toàn không có ý nghĩa gì nếu tâm họ không chuyển. Huống hồ là với những hành giả giải đãi hoặc dính mắc quá nhiều vào chuyện thế gian.

Các con phải thường xuyên tự hỏi bản thân mình rằng: “Ta đã làm được những gì để hoàn thành ước nguyện lớn lao này? Ta đã hành trì đầy đủ chưa? Ta đã dành bao nhiêu

thời gian cho việc thực hành, bao nhiêu thời gian cho việc thể tục?” Sau những câu hỏi này các con sẽ thấy được rằng ước nguyện của chúng ta thì quá vĩ đại trong khi những nỗ lực mà ta bỏ ra để thực hiện ước nguyện thì lại quá ư là nhỏ bé.

“Kim Cương Thừa còn gọi là Mật thừa vì có những giáo lý thậm thâm mà chỉ có những người căn cơ thượng thừa mới có thể lãnh hội nổi.”

Câu hỏi: *Thưa Thầy, trong Kim Cương Thừa có một số vị Đạo sư đã chứng ngộ có phối ngẫu. Một số bạn bè của con là đệ tử của Thiên Tông không chấp nhận quan điểm này. Kính mong Thầy giải thích thêm.*

Trả lời: Phối ngẫu là dựa trên nguyên lý Trí Tuệ và Từ Bi hiệp nhất. Đây là một trong những giáo lý thâm sâu nhất của Kim Cương Thừa không phải hành giả nào cũng có thể hiểu được. Kim Cương Thừa còn gọi là Mật thừa vì có những giáo lý thậm thâm mà chỉ có những người căn cơ thượng thừa mới có thể lãnh hội nổi.

Và điều các con cần nhất hiện giờ là thực hành ngondro,

trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm, phát triển hạnh kham nhẫn. Đến khi con trở thành một hành giả cao cấp thì mới nên lưu tâm về Pháp tu này. Lý do chúng ta phải thực hành ngondro trước là vì chúng ta chưa sẵn sàng để có thể thực hành các Pháp cao cấp.

“Kim Cương Thừa còn được gọi là thừa Phương tiện – vì tính thiện xảo trong phương tiện giáo hóa chúng sinh.”

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng kỹ hơn cho chúng con về ý nghĩa của việc quán tưởng ánh sáng rót vào cơ thể ạ.*

Trả lời: Việc quán tưởng này có nhiều cấp độ và ý nghĩa khác nhau tùy theo trình độ của người tu. Ở giai đoạn đầu, mục đích cơ bản của việc quán tưởng ánh sáng từ chư Phật chiếu đến các con là để tăng trưởng lòng thành tín. Khi tâm thành tín tăng trưởng thì người tu sẽ nhận được sự gia trì từ chư Phật.

Sự khác biệt giữa những đệ tử lúc Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế với chúng ta, những đệ tử của Ngài sau 2500 năm, chỉ là duyên nghiệp của chúng ta đối với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không được sâu dày như các đệ tử

của Ngài thời đó. Thế nên việc quán tưởng này cũng sẽ giúp chúng ta tạo thiện nghiệp và gieo trồng thêm nhân duyên kết nối ta với chư Phật mười phương. Đến một lúc nào đó, khi nhân duyên đã đủ sâu dày, chúng ta sẽ được làm đệ tử một vị Phật khi Ngài còn tại thế.

Câu hỏi: *Các Pháp tu phần nộ có phải là những Pháp được truyền hạn chế không?*

Trả lời: Điều quan trọng không phải là truyền Pháp phần nộ hay không truyền. Tất cả tùy thuộc vào căn cơ của hành giả thích hợp với Pháp tu nào. Cũng chính vì điều này mà từ Pháp thân hóa hiện ra vô lượng Hóa thân, Báo thân khác nhau để độ chúng sinh. Trong các Báo thân có thân mang hình tướng hiền hòa nhưng cũng có thân mang hình tướng phần nộ. Đó cũng chính là lý do tại sao Kim Cương Thừa còn được gọi là thừa Phương tiện – vì tính thiện xảo trong việc giáo hóa chúng sinh.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, Thầy đã từng dạy rằng Phật chỉ cho ta con đường giải thoát nhưng bản thân ta phải tự đi. Khi quán tưởng ánh sáng từ chư Phật rót vào cơ thể con thì quán tưởng này có ngược với lời dạy trên không ạ?*

Trả lời: Con đã mắc kẹt vào những cách hiểu thế gian rồi. Chư Phật dạy rằng bản thân người tu phải tự đi nhưng

điều đó không có nghĩa rằng các Ngài không ban cho người tu những phương tiện để hỗ trợ đường tu của họ. “Tự đi” có nghĩa là phải luôn nỗ lực tinh tấn tu tập không ngừng. “Tự đi” không có nghĩa là chỉ tự mình tu không có ai giúp đỡ. Nếu quả thật như vậy thì chư Phật không cần dạy ta quy y Tam Bảo.

Ví dụ, khi con muốn đi đến một nơi nào đó thì dĩ nhiên là con tự đi đến nơi đó. Không ai khác đi đến thay con được. Nhưng con phải cần nhiều phương tiện hỗ trợ cũng như sự chỉ dẫn đúng đắn của người khác để có thể đến nơi an toàn và nhanh chóng. Tương tự, khi con muốn thành Phật thì bản thân con phải tu tập, hành trì. Nhưng con vẫn cần có sự hướng dẫn đúng đắn từ chư Thầy Tổ, chư Phật v. v. để có thể tu tập và đạt được quả vị một cách rất ráo, nhanh chóng.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, theo con biết thì có rất nhiều loại quán đỉnh khác nhau. Với căn cơ như của chúng con hiện nay, chúng con nên thỉnh cầu loại quán đỉnh nào cho phù hợp với mình?*

Trả lời: Thật ra các con không nên thọ nhận nhiều quán đỉnh. Đôi khi, nhận một quán đỉnh thôi cũng là đủ rồi. Điều quan trọng không phải số lượng quán đỉnh các

con đã được nhận là bao nhiêu mà quan trọng là các con có thật sự hành trì hay không.

Tuy nhiên, xét ở một khía cạnh khác – về lợi lạc của nhận nhiều lễ quán đánh – thì Đức Liên Hoa Sanh cũng từng dạy rằng nếu các con sống được 100 tuổi và nhận 100 quán đĩnh thì đời sau đâu có bị đọa sinh làm súc sinh nào thì cũng được làm vua của loài súc sinh đó.

Câu hỏi: *Một số minh chú ở Việt Nam đã phiên âm sang tiếng Hán Việt, chúng con đọc tụng có được không ạ?*

Trả lời: Tiếng Phạn là tiếng nói của chư Phật còn tiếng Tây Tạng là tiếng của hàng ngàn vị Đạo sư đã chứng ngộ. Cho nên hai thứ tiếng này mới có được nhiều lực giá trị, không như các ngôn ngữ khác. Vì vậy các con phải trì tụng minh chú bằng tiếng Phạn hay tiếng Tạng.

Câu hỏi: *Làm thế nào để học được tiếng Phạn hay tiếng Tây Tạng ạ?*

Trả lời: Có thể học ở Ấn Độ, Tây Tạng và Nepal. Thầy cũng đã nhiều lần nhắc nhở giới trẻ: còn thời gian và cơ hội thì nên học ngoại ngữ. Học tiếng Phạn và tiếng Tây Tạng thông qua tiếng Anh. Vì giới trẻ sau này sẽ là những người thay thế cho các thế hệ già và trao truyền những gì

đã học được đến các thể hệ tiếp theo sau. Để có thể làm được điều này thì thể hệ trẻ phải bắt đầu thực sự nghiêm túc. Nếu không thì đạo Phật không thể phát triển được.

Khi đã quy y Tam Bảo và Đạo sư thì các con phải thay đổi cách nghĩ và cách sống của mình. Nếu có điều kiện thì nên hỗ trợ cho chư tăng, chư ni và các vị đạo hữu không có điều kiện vật chất đầy đủ.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con nghe Thầy nói chỉ có ngôn ngữ tiếng Phạn, tiếng Tạng mới được Đức Phật gia trì còn những ngôn ngữ khác không được Phật gia trì. Tại sao những người xuất gia hay tu tại gia khi tụng kinh, trì chú bằng tiếng Việt vẫn cảm giác có lực gia trì. Nếu nói như Ngài thì tại sao ở Việt Nam có những vị Thầy, ví dụ như trong Tịnh Độ tông, tuy tụng niệm bằng tiếng Việt, tiếng Hán Việt nhưng vẫn tu chứng? Mong Ngài từ bi giảng cho chúng con biết?*

Trả lời: Hành trì mà có chứng đắc là do tâm ý thành kính của mình. Tuy nhiên nếu các con tụng bằng tiếng Phạn hay tiếng Tạng thì sẽ nhận được năng lực gia trì còn cao hơn, công đức được tăng trưởng lên nhiều lần hơn.

Nếu như các con hay trì tụng “Án Ma Ni Bát Mê Hồng” thì bây giờ mà sửa lại cho đúng âm tiếng Phạn thì

sẽ đạt hiệu quả cao hơn và tăng trưởng công đức nhiều hơn. Vấn đề lớn của Phật giáo là khi các vị Tổ tu chứng và đưa ra giáo lý thanh tịnh các Ngài đã cố gắng hết sức truyền giáo lý đó đến [các thế hệ] đệ tử theo mạch truyền thừa thanh tịnh không gián đoạn. Nhưng khi đến các đệ tử là đã bắt đầu sai dần đi, và nhiều thứ không giống với lời dạy của các vị Thầy lúc ban đầu. Ví dụ, “A Di Đà Phật” gốc tiếng Phạn là “A mi ta bha” nhưng hiện giờ nhiều người đọc là “A mi ta phô” là đã là sai âm đi rồi.

Khi đeo những câu minh chú tịnh hóa nghiệp, thì minh chú phải được ghi bằng tiếng Phạn mới có tác dụng. Ở Tây Tạng cũng vậy, các câu chú không bao giờ được dịch sang tiếng Tây Tạng, chỉ có kinh sách mới được dịch sang tiếng Tây Tạng thôi.





*"Chư Phật quá khứ đã là quá khứ, vị Phật hiện tại nay cũng
đã nhập Niết bàn, chư Phật tương lai thì chưa xuất hiện.
Vậy người có thể giúp chúng ta chỉ còn là Guru.
Là đấng giác ngộ của một dòng truyền thừa không gián đoạn."*

Ngondro

*“Lamrim, con đường tuần tự từng bước một,
là nguyên tắc quan trọng nhất của việc tu tập.”*



Câu hỏi: *Thưa Thầy, vừa hành trì nghi quỹ Bốn Tôn vừa thực hành ngondro được không? Hay phải hoàn tất ngondro xong mới được thực hành nghi quỹ Bốn Tôn?*

Trả lời: Lamrim, con đường tuần tự từng bước một, là nguyên tắc quan trọng nhất của việc tu tập. Khi hoàn tất xong ngondro các con mới nên chuyển qua tu Bốn Tôn. Thông thường, chúng sinh hay bắt đầu ở một việc nào đó nhưng chưa hoàn tất đã thấy chán và muốn chuyển qua cái mới.

Tật xấu này sẽ khiến các con không bao giờ thành

công. Bước xong chân trái mới tiến bước chân phải. Bước hai chân cùng một lúc các con sẽ té ngã. Hành giả không nên có tâm nôn nóng, thực hành ngondro với tâm nôn nóng sẽ không thành công và không thể đạt được điều gì cả.

Câu hỏi: *Khi lạy xuống đầu gối mình nên cong hay thẳng và điều này có quan trọng không ạ? Lúc lễ lạy và quán cây quy y, có cần quán ánh sáng tỏa ra từ cây quy y đến thân hành giả và chúng sanh không ạ?*

Trả lời: Lúc con nằm xuống thì chân phải hơi cong một chút, chân cứng hoàn toàn sẽ không lạy được. Ở Tây Tạng người ta hay dùng cái phan, để nghiêng một chút thì lúc đó không cần cúi đầu gối. Còn ở đây, con cong đầu gối xuống trước rồi quỳ cả thân xuống sẽ hợp lý hơn. Thân luôn mềm mại tự nhiên, không quá căng cứng và nên chạm tay xuống trước.

Các con phải thuộc lời nguyện quy y cũng như phần quán tưởng quy y. Muốn đi đến một nơi nào đó thì cần phải có bản đồ. Đi du lịch mà không có bản đồ sẽ lạc đường. Lời nguyện quy y và phần quán tưởng quy y chính là bản đồ hướng dẫn. Tu học dưới sự chỉ dẫn của một vị Thầy giống như đi theo một bản đồ.

Câu hỏi: *Ngoài thời gian thực hành ngondro con trì tụng thần chú và quán tưởng Bốn Tôn theo ý muốn. Vậy điều này có tốt không hay chỉ nên chuyên tâm vào một loại thần chú của Bốn Tôn?*

Trả lời: Chỉ cần tu ngondro là đủ. Không cần đến những Pháp tu khác. Trong thời khóa ngondro thì không được thực hành Pháp tu nào khác, còn ngoài thời khóa ngondro thì được.

Khi các con quán tưởng cây quy y thì trong đó đã có tất cả các Bốn Tôn, Hộ Pháp cho nên không cần trì tụng thần chú khác nữa. Chưa xong Pháp tu này đã lẫn lộn Pháp tu khác thì vì cái tâm không chuyên nhất như vậy mà việc tu trì không kết quả. Thực hành ngondro rồi thì không cần thiết phải thực hành thêm nhiều thứ khác. Chỉ nên tập trung thực hành ngondro.

Câu hỏi: *Những người có tuổi không có thể tu trì đủ túc số lễ lạy, vậy hôm sau có được tính cộng vào không hay phải bắt đầu lại từ đầu?*

Trả lời: Những đạo hữu lớn tuổi thì ta cho phép lễ lạy $\frac{1}{2}$ tràng hạt hoặc $\frac{1}{4}$ tràng hạt. Trong khi mình lễ lạy nhất định phải quán tưởng.

Câu hỏi: Trong quá trình thực hành ngondro, chúng con phải đi công tác xa nhà. Khi trở về thực hành tiếp thì có được tính vào túc số hay không ạ?

Trả lời: Do có việc phải đi nên khi trở về vẫn được tính tiếp túc số, miễn là con hành trì đầy đủ thời khóa và đúng cách.

Câu hỏi: Thực hành lễ lạy trong ngondro có liên quan hệ thống kinh mạch hay không? Nếu có thì liên quan như thế nào ạ?

Trả lời: Lễ lạy sẽ tịnh hóa nghiệp, tịnh hóa nghiệp sẽ tốt cho hệ thống kinh mạch của các con.

Câu hỏi: Khi lễ lạy thấy mệt thì có được phép ngừng lại nghỉ không? Sau khi hồi phục sức khỏe thì lễ lạy lại và tính tiếp túc số được không?

Trả lời: Nếu dừng lại ở giữa thì không được tính, khi dừng lại thì tâm chúng ta đã vọng tưởng rồi. Như vậy sẽ ô nhiễm phần lễ lạy của các con.

Câu hỏi: Xin Thầy giải thích cho chúng con ý nghĩa các câu minh chú trong nghi quỹ ngondro.

Trả lời: Minh chú trong nghi quỹ ngondro có nhiều tác dụng khác nhau. Ở phần đầu khi trì tụng “A li Ka li” sẽ có tác dụng tịnh khẩu. Phần kết thúc cũng có nhiều loại minh chú, ví dụ như chú tăng trưởng công đức, minh chú giúp thành tựu ước nguyện. Tùy tâm của chúng ta lúc trì tụng mà minh chú có tác dụng lớn hay nhỏ trong việc tăng trưởng công đức.

Câu hỏi: *Khi lễ lạy chừng được 10 cái thì con nằm xuống mặt đất lâu hơn và quán các năng lượng bị hút vào lòng mặt đất từ 2 lòng bàn tay, đầu ngón chân, toàn thân... nhưng có đạo hữu bảo con nằm lâu như thế là không tốt. Xin Thầy cho con biết con làm vậy đúng không?*

Trả lời: Nếu như nằm 5 – 10 giây thì được nhưng nếu lâu hơn thì không được.

Câu hỏi: *Khi thực hành Bốn niệm Chuyển tâm con gặp rất nhiều chướng ngại. Vậy phải làm gì để đối trị?*

Trả lời: Nếu thực hành Bốn niệm Chuyển tâm mà buồn ngủ thì con hãy đổi tư thế ngồi. Con cũng có thể cầu nguyện đến Guru, đến Tam Bảo hoặc phát Bồ Đề Tâm hay các hoạt động khiến cho con cảm thấy hưng phấn hơn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con đang thực hành ngondro nhưng do điều kiện không gian và gia đình chưa cho phép nên con không thể tạo được một bàn thờ đúng cách của Kim Cương Thừa được. Xin Thầy cho con lời khuyên.*

Trả lời: Nếu không có điều kiện lập bàn thờ thì con chỉ cần treo một bức ảnh Đức Phật trong phòng riêng của mình là đủ. Nếu thậm chí không thể treo cả tranh Phật thì con quán tưởng hình ảnh các Ngài trong khi hành trì cũng được.

Câu hỏi: *Khi quán tưởng cây quy y, con không quán tưởng rõ được các vị Phật, Bốn Tôn và cây quy y. Xin Thầy chỉ cho chúng con cách để quán tưởng được tốt hơn.*

Trả lời: Con phải kiên nhẫn. Thoạt tiên các con chỉ cần tập nhìn vào bức tranh thôi. Như vậy là đủ rồi. Liên tục nhìn tranh nhiều lần mới có thể ghi nhớ. Sau đó mới có thể quen và hình ảnh trong tâm trí dần dần ổn định hơn. Như việc các con đi học cũng phải mất rất nhiều thời gian, hàng ngày đến lớp, làm bài tập về nhà v.v. Ngay cả việc đi học trong thế gian mà cũng cần có thời gian dài luyện tập thì nói gì đến việc xuất thế gian như thành tựu đạo quả. Do vậy mà phải kiên trì, và khởi tu từ những cái thấp nhất. Như một đứa trẻ tập đi từ từ rồi cũng sẽ quen và vững vàng hơn.

Câu hỏi: *Khi lễ lạy, không thấp nhang có được không ạ?*

Trả lời: Dùng ít thôi hoặc có thể dùng nhang nhưng không thấp. Nhang để lên bàn thờ và quán tưởng là đang cháy cũng được.

*“Tam căn là thị hiện về thân, khẩu, ý
các động thiện hạnh của chư Phật
dưới những hình tướng khác nhau.”*

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng về Daka, Dakini, Hộ Pháp. Các vị này có đặc điểm gì? Vì sao phải quy y các vị này?*

Trả lời: Đây là những khái niệm quan trọng của Kim Cương Thừa, vì vậy ta sẽ từ từ dạy các con từng khái niệm một vì khá phức tạp. Nhưng tạm có thể giải thích như sau: trong Mật giáo ngoài quy y Tam Bảo, còn có sự quy y khác là quy y Tam căn. Đầu tiên, suối nguồn của sự gia trì là Lama, Đức Bổn sư. Tiếp theo là quy y Bổn Tôn, gốc của những thành tựu tương đối và tối thắng. Cuối cùng là quy y gốc của các thiện hạnh – chư Daka, Dakini và Hộ Pháp.

Vì sao lại có Tam căn? Thật ra, Tam căn là hóa hiện

của chư Phật ở các cấp độ thân, khẩu và ý dưới những hình tướng khác nhau nhằm cứu độ chúng sinh. Do căn cơ của chúng sinh mà có những hóa hiện như thế.

Trong Phật giáo có nhiều cấp độ Dakini khác nhau. Dakini ở cấp độ thông thường là trong hình tướng con người thế tục. Rồi có Dakini của mình chú v. v. Các giáo huấn về Dakini thường rất cao và chỉ dành cho những hành giả Mật Tông cao cấp.

Có nội Dakini và ngoại Dakini. Nội Dakini, theo tri kiến của Kim Cương Thừa, cư ngụ trong chính chúng ta. Một ví dụ về ngoại Dakini là những nơi “thánh địa Dakini”. Như vùng đất Dakini nổi tiếng nhất mà ai cũng biết đó là Odiyana. Đa số các thánh địa Dakini nằm ở Ấn Độ và Tây Tạng.

Về lịch sử xuất hiện Daka và Dakini trên trái đất. Sự sống trên trái đất này đã trải qua rất nhiều chu kỳ: thành, trụ, hoại, không. Đến chu kỳ thứ 13, một số vị thần hùng mạnh của Ấn Độ giáo như thần Shiva gây chiến tranh, tạo nhiều ác nghiệp, nhiều đau khổ cho chúng sinh. Lúc đó, chư Phật cho Ngài Chakrasamvara (Bồn Tôn chính của dòng Drikung – LND) xuống ngự trị tại đỉnh núi Tu Di. Chakrasamvara dùng thần thông của mình để trấn áp các tinh linh xấu ác và hàng phục các tà thần. Khi Ngài hoàn

tất công việc của mình thì trên thế giới xuất hiện những thánh địa.

Các thánh địa này là Hóa thân về thân, khẩu, ý của Chakrasamvara. Chúng sinh ở các thánh địa đó trở thành Daka và Dakini.

Khi nào các con thực hành xong ngondro và bắt đầu các Pháp tu Bốn Tôn thì ta sẽ dạy các con về Bốn Tôn.

Câu hỏi: *Thưa Thầy khi lạy mà mệt có thể nghỉ một chút rồi mới lạy tiếp được không ạ? Ví dụ lạy 54 lần nghỉ ngơi rồi mới lạy tiếp 54 lần nữa.*

Trả lời: Nguyên tắc của việc lễ lạy là không được dừng lại giữa chừng, phải đủ 108 lạy mới được dừng lại. Vì là những hành giả sơ sơ, thời gian đầu các con có thể thực hành ít hơn nhưng sau này phải tăng dần số lần lễ lạy. Những ngày đầu các con không nên gắng quá mà hại sức khỏe, cứ làm đúng sức của mình thôi.

Nhập thất khác với tu trì hằng ngày. Khi nhập thất, các con phải hành trì liên tục theo đúng lời nguyện của mình. Việc tu trì hằng ngày thì không như vậy. Hoàn toàn tùy duyên, tùy khả năng, tùy sức lực các con.

Tại sao người ta thường nói là 100 nhưng trảng hạt lại có đến 108. Con số lẻ ra này chính là 10% của túc số 100. Vì trong khi trì chú và quán tưởng thường chúng ta hay mắc những lỗi như tính sai. Thế nên nói là 100 nhưng không bao giờ đầy đủ được 100. Do đó mà có phần thêm 10%.

Bình thường khi tính túc số hay dùng 100.000 lần cho lễ lạy, tụng lời nguyện Bồ Đề Tâm, trì chú Kim Cương Tát Đỏa hay cúng dường mạn đà la. Nhưng thực tế, các con phải thực hiện 100.000 lần nhân với 10% nữa.

100.000 lần hay 110.000 lần thì bản chất cũng đều như nhau cả. Do chư Phật thấu hiểu tâm tư vốn lệch lạc của chúng sinh mà bày ra vô lượng phương tiện để chỉnh tâm chúng sinh cho ngay thẳng lại. Thử hỏi 100.000 hay 100.000 cộng với 10% liệu có đủ không? Cho dù nhân thêm nhiều lần nữa cũng chưa chắc đã đủ. Tuy nhiên các Ngài làm như vậy là để nhắc các con rằng mọi hành động của mình không bao giờ là hoàn hảo. Các con nói trì tụng được 100 biến minh chú nhưng không bao giờ được trọn vẹn 100 biến. Số lượng biến minh chú trì tụng được không quan trọng bằng chất lượng câu chú các con trì tụng.

Câu hỏi: *Ánh sáng tan vào giữa trán là vị trí nào ở giữa trán? Có phải nếu tan vào giữa trán thì kinh mạch không còn thẳng nữa không ạ?*

Trả lời: Ánh sáng tan và nhập vào vị trí con mắt thứ ba. Khi ánh sáng nhập vào chỗ này thì các con đừng quan tâm hay suy nghĩ gì cả. Lúc đó kinh mạch là một đường thẳng. Các con cứ hình dung như sữa bỏ vào nước thì sẽ hòa vào nước.

“Những hành giả sơ cơ thì chưa nên vội tập trung vào Pháp thiên vô niệm này.”

Câu hỏi: *Con thực hành thiên định mỗi ngày mà ít trì chú. Con nên tập trung dành nhiều thời gian hơn cho việc nào?*

Trả lời: Điều đầu tiên con cần làm là xác định được động cơ của mình. Động cơ của việc tu học phải thanh tịnh. Tiếp theo là thực hành đúng theo Pháp mà Thầy đã truyền trao. Phải ngồi tư thế bảy điểm. Khi thân và tâm đều ngay thẳng, đoạn chính, con hãy bắt đầu trì tụng thần chú. Tùy theo sức mà trì tụng 100 biến, 200 biến, 1000

biến hoặc hơn nữa. Nhưng phải luôn giữ chánh niệm khi trì tụng. Cuối thời khóa, sau khi đã hóa tán quán tưởng, con bắt đầu thiền vô niệm. Sau cùng trước khi đứng dậy, con hãy hồi hướng công đức của mình đến tất cả chúng sinh. Với quá trình từng bước như ta vừa trình bày ở trên, con sẽ phát triển được cả hai mặt trí tuệ tánh Không và phương tiện thiện xảo (Trí và Dũng).

Những hành giả sơ cơ thì chưa nên vội tập trung vào Pháp thiền vô niệm này. Trước hết vẫn là tập trung vào hành trì ngondro. Sau khi tâm thức hành giả đã tương đối vững vàng, nghiệp lực đã phần nào được tịnh hóa thì chúng ta mới nên dành nhiều thời gian hơn cho thiền vô niệm. Nếu chưa được chuẩn bị kỹ lưỡng và đầy đủ mà các con đã vội đi vào thiền vô niệm thì các con sẽ rất dễ bị hôn trầm. Kéo theo điều này là tâm giải đãi.

Thiền định của Phật giáo là loại thiền định về cả thân, khẩu và ý. Trong tư thế bảy điểm đọa chính, tâm phải liên tục giữ chánh niệm. Nếu không giữ được chánh niệm thì dẫu cho các con ngồi thiền bảy điểm cả ngày, trì tụng hàng trăm triệu biến thần chú, lễ lạy hàng trăm ngàn lần thì cũng chẳng tích tụ được một chút công đức hay có chút tiến bộ trong đường tu. Với chánh niệm thì bất cứ việc gì các con làm cũng tạo được vô lượng công đức.

Xuyên suốt toàn thể giáo lý Đức Phật là chuyển hóa tâm – đó là cốt lõi của việc tu học. Chuyển hóa tâm mới là đích đến của việc thực hành. Ví dụ như sáu hạnh ba la mật là sáu Pháp tu nhằm đối trị với sáu nhóm tâm khác nhau. Hoặc thất chi nguyện cũng chính là Pháp đối trị với bảy loại tâm khác nhau.





*"Bí quyết lớn nhất để đạt được kết quả thần tốc trong tu học là tinh tấn.
Con đường đi của các con vốn là tuân tặc từng bước một, tuy nhiên với
nỗ lực lớn lao thì vẫn có thể đạt được kết quả rất nhanh chóng."*

Hành trì tu tập

*“Người không có tâm thương người
là người không biết đạo”*



Câu hỏi: Trong truyền thống Việt Nam, mỗi khi tiền hành lễ quan trọng thì thường đọc chú Đại Bi, còn khi kết thúc khóa lễ thì sẽ tụng Bát Nhã Tâm Kinh. Nghi lễ này bắt nguồn từ đâu? Khi chúng con tu Mật thừa thì có sử dụng được không?

Trả lời: Nghi lễ mà con nói tới là nghi lễ gì? Có theo đúng tinh thần truyền thừa không? Nếu không có sự truyền thừa thì nghi lễ này cũng không có ý nghĩa gì hết. Việc các con thực sự làm quan trọng hơn nghi lễ. Hành trì Pháp tu nào cũng bao gồm ba phần (ba nguyên tắc tối thượng: phát Bồ Đề Tâm, phần tu trì chính, hồi hướng – LND). Trong

phần hồi hướng công đức thì tụng chú được, nhưng phần đầu thì không được tụng chú vì phần đầu là phải phát Bồ Đề Tâm. Nghi lễ cũng chỉ là phụ, trì chú mới là phần chính.

Câu hỏi: *Đời này tu tập Bồ Đề Tâm, nhưng khi qua đời thì phải làm sao để những đời sau không thối thất Bồ Đề Tâm?*

Trả lời: Các con hãy phát nguyện giữ tâm này từ nay cho đến khi mình đạt Phật quả viên mãn thì sẽ không bao giờ mất. Nhưng ước nguyện này phải mãnh liệt và các con phải thường xuyên tu trì đồng thời không phá giới [nói chung] và không vi phạm giới nguyện Bồ tát [nói riêng] thì sẽ không bị mất.

Câu hỏi: *Gặp những người đáng thương con vẫn cảm thấy dửng dưng với họ, không phát được Bồ Đề Tâm. Con nên làm gì để có thể phát Bồ Đề Tâm với họ?*

Trả lời: Biết người khác đau khổ mà không thương xót đó là chướng duyên. Chúng ta sẽ có nhiều cách để chuyển tâm. Như quán chiếu về những nỗi khổ của họ, đồng thời hãy nghĩ rằng sẽ có lúc nào đó chúng ta cũng như vậy. Cuộc sống vô thường lắm, khi thấy thương cho mình thì dễ dàng thương họ và phát được tâm mong muốn cho họ đỡ đau khổ. Biết người khác đau khổ không động

tâm sẽ dễ rơi vào tà kiến. Người không có tâm thương người là người không biết đạo, là người không có tâm từ bi và chia sẻ.

Câu hỏi: *Khi làm việc ở công ty, con thường được nhận những thư xin giúp đỡ, bảo trợ. Tuy nhiên, do ngân sách của công ty cũng có hạn nên không thể nào giúp đỡ được hết mọi người. Nếu cứ tiếp tục như vậy, con cảm thấy tâm Bồ Đề sẽ bị thui chột. Mong Thầy chỉ bảo cho con ạ.*

Trả lời: Nếu không giúp đỡ được, con có thể thành tâm cầu nguyện mong cho họ sớm vượt qua khó khăn. Thông qua tâm chân thành khi cầu nguyện, Bồ tát giới của con không bị hư hoại.

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng cho cách đối trị tà kiến, ngũ độc?*

Trả lời: Điều này thực ra rất đơn giản, khi các con có tâm ngã mạn, sân hận, ganh ghét, đố kỵ thì phải tự nhận biết điều đó. Nhận ra được là tốt rồi, biết mình sai thì hãy sám hối.

“... phải hiểu, phải biết cách sử dụng cho đúng các pháp khí trong Kim Cương Thừa.

Nếu không sẽ làm uổng phí công phu hành trì của mình.”

Câu hỏi: *Con có thể dùng tràng hạt bằng xương trâu Yak để tu học được không ạ?*

Trả lời: Không được. Không sử dụng tràng hạt bằng xương các loài vật vì có sự khác biệt giữa xương loài vật với xương người. Do phải tích tụ rất nhiều công đức mới đạt được thân người, thân người là thân gần nhất với giác ngộ. Vì thế trong một số các Tantra cao hành giả dùng xương và sọ người làm pháp khí. Còn loài vật là do ác nghiệp mà tái sinh nên xương của chúng cũng chứa đầy những năng lực tiêu cực.

Trong Kim Cương Thừa, chư Tổ truyền dạy rất kỹ càng cách thỉnh và sử dụng tràng hạt. Nghi quỹ mỗi vị Bồ Đề Tôn thích hợp với một loại tràng hạt. Điều quan trọng là các con phải hiểu, phải biết cách sử dụng cho đúng các pháp khí trong Kim Cương Thừa. Nếu không sẽ làm uổng phí công phu hành trì của mình.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi trì tụng thần chú thường theo biến số là 7,14,21 ... Tại sao lại là những bội số của 7 mà không phải các con số khác.*

Trả lời: Thực ra không phải là bội số của 7 mà là theo quy tắc chẵn lẻ. Tất cả mọi biến số phải là số lẻ, không nên là số chẵn. Chẳng hạn biến số khi con tụng thần chú

có thể là 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 ... chứ không được dừng ở số chẵn. Riêng con số 108, theo trong kinh, là con số chẵn kiết tường.

Cần phải trì tụng bằng cả thân và tâm.

Câu hỏi: *Xin Thầy chỉ dạy con trì tụng mình chú như thế nào là đúng? Nên trì thành tiếng hay trì thầm trong miệng? Nên trì tụng trước bàn thờ hay đi, đứng, nằm, ngồi đều trì tụng được?*

Trả lời: Cần phải trì tụng mình chú bằng cả thân và tâm. Trước hết về thân, thân phải trang nghiêm. Đó là tư thế bảy điểm mà ta đã dạy các con. Về phương diện tâm, các con phải có động cơ đúng đắn. Khi thực hành ngondro mà quán chiếu bốn niệm chuyển tâm và phát Bồ Đề Tâm thì tâm sẽ thanh tịnh và trì tụng thần chú sẽ đạt được hiệu quả tốt hơn. Thứ hai, trong khi tụng không được ngừng quán tưởng. Phải liên tục quán tưởng để giữ cho hình ảnh Phật, Bồ Tôn, Bồ sư luôn ở trong tâm mình.

Nói về trì tụng thần chú, có sáu cái KHÔNG mà hành giả Mật thừa cần lưu ý:

1. Không to
2. Không nhỏ

3. Không nhanh
4. Không chậm
5. Không thêm
6. Không bớt

Và các con cần phải lưu ý thêm một điều đó là tuyệt đối không được nói chuyện khi trì chú, nếu không thì sẽ tạo ra những chướng duyên rất lớn.

Vừa đi nhiều Phật vừa tụng thần chú, đó là một hệ thống khác. Khi đi nhiều thì thân tạo công đức. Miệng trì thần chú là khẩu tạo công đức. Tâm không ngừng quán tưởng là ý tạo công đức. Cả thân, khẩu, ý đều tạo được công đức.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, có phải tràng hạt Bồ Đề là tốt nhất không? Sử dụng các tràng hạt bằng các thứ vật liệu khác có được hay không?*

Trả lời: Đúng. Tràng bằng hạt Bodhi Dzi là loại tốt nhất. Tuy nhiên mỗi một Bổn Tôn phù hợp với một loại tràng hạt nhất định:

- » Quán Thế Âm – tràng hạt pha lê trắng,
- » Hoàng Tài Thần – tràng hạt hổ phách hoặc vàng,

- » A Di Đà, Tara Đỏ hoặc Vajrayogini – tràng hạt san hô đỏ,
- » Tara Xanh – tràng hạt cẩm thạch,
- » Các Bồn Tôn hòa bình – tràng hạt ngọc trai trắng,

Tràng hạt tốt nhất là tràng hạt Bodhi Dzi ở bên trong mỗi hạt có sáu chữ thần chú Lục tự Đại minh chân ngôn và ở ngoài là con mắt của Phật. Trì chú dùng tràng hạt này công đức sẽ được nhân lên mười triệu lần.

Có rất nhiều quy định đối với tràng hạt mà một hành giả Kim Cương Thừa cần phải tuân thủ. Tràng hạt không phải là vật trang trí. Tràng hạt dùng khi trì tụng thần chú rồi phải cất đi. Ở Tây Tạng, chuỗi tràng hạt dùng trì tụng khi công phu không được để cho người khác đụng chạm vào.

Không để người khác nhìn thấy (phải cất trong túi) và không được tặng hoặc bán cho người khác. Không được để nơi thấp hoặc để cho người khác bước qua. Khi những vi phạm xảy ra thì năng lượng xấu sẽ xuất hiện.

Khi lần tràng hạt có hai cách khác nhau. Một quan điểm cho rằng khi lần tràng hạt đụng đến hạt mẫu châu (hạt to nhất) thì lần ngược lại. Quan điểm khác cho rằng vẫn có thể lần tiếp.

Phương pháp nào cũng được; còn ta theo quan điểm đầu tiên để nhắc nhở rằng hạt mẫu châu tượng trưng cho một vị Phật.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con có một tràng hạt Thầy cho rất đẹp. Mỗi khi con đem ra mọi người đều chạm vào. Con phải làm sao ạ?*

Trả lời: Từ nay về sau không nên khoe ai nữa thì người ta sẽ không ai chạm vào tràng hạt. Còn bây giờ thì con phải chữa bằng cách trì minh chú thật nhiều để gia trì lại cho tràng hạt. Đây cũng là một kinh nghiệm, nguyên tắc trong Kim Cương Thừa là không khoe khoang pháp khí và sự tu hành của mình với người khác. Con phải giữ bí mật việc tu của mình, nếu không lực gia trì sẽ bị thất thoát.

Ở tu viện của ta có tượng Đức Kim Cương Tát Đỏa trong hình tướng Yab-yum rất đẹp nhưng nhiều người không hiểu về Mật tông và cho đó là không thanh tịnh. Sau cuối ta phải lấy vải phủ tượng lại. Những người không đủ căn cơ và hiểu biết mà lại nghi ngờ, dè bủ chính là đang tạo nghiệp. Chúng ta không nên để cho họ tạo ác nghiệp đó.

Câu hỏi: *Khi một hành giả qua đời có thể đem theo những thứ như tràng hạt hay pháp khí không? Khi phải đi*

vào toilet có đeo pháp khí trong người thì có phạm giới gì không ạ?

Trả lời: Có thể chôn hoặc thiêu chung tràng hạt và pháp khí với người vừa qua đời. Vì những thứ đó che chở và tác động những điều tích cực lên chúng sinh đó. Điều này còn được gọi là giải thoát qua sự đeo. Thuốc pháp các bậc Đạo sư ban cho các con cũng là một dạng giải thoát qua sự đeo. Các con đừng nghĩ đây là lời nói đùa, viên thuốc Pháp nhỏ bé này hàm chứa rất nhiều chất liệu cát tường trong đó. Trong [viên thuốc pháp này] có những thứ quý giá như tóc, pháp khí của các bậc thánh sư và rất nhiều loại thảo dược quý được nghiền ra thành bột.

Khi vào toilet nên để các thứ đó bên ngoài nhưng nếu mang theo cũng không phạm giới nặng. Khi mang các pháp khí trong mình sẽ nhận được lực gia trì từ các bậc Đạo sư và chư Phật. Vì đó là hạnh nguyện của các Ngài.

Câu hỏi: *Khi đang trì tụng thân chú mà nói chuyện sẽ có tác hại như thế nào?*

Trả lời: Minh chú là cam lồ Pháp bảo có năng lực gia trì. Lời nói chuyện của chúng ta thuộc về thế tục nên chúng bất tịnh. Nếu trộn lẫn cam lồ với thuốc độc thì kết quả thu được vẫn chỉ là thuốc độc, chúng làm mất năng

lực gia trì của mình chú. Khi trì chú nhất định không được nói chuyện.

Câu hỏi: *Khi nhập thất hay đang công phu trì tụng thần chú mà bị ho, ngáp, hắt hơi thì nên thế nào?*

Trả lời: Các con có thể khắc phục hậu quả bằng Pháp Kim Cương Tát Đỏa. Đang trì tụng thần chú mà ho thì các con phải đi lại bảy hạt trong tràng hạt. Hắt hơi thì phải đi lại 14 hạt trong tràng hạt, ngáp thì đi lại 21 hạt. Tối kỵ nói chuyện trong lúc ăn tu. Nói chuyện sẽ gây chướng duyên.

Câu hỏi: *Có quan điểm cho rằng 12 giờ đêm là giờ của chư Phật nên rất phù hợp để hành trì. Lại có quan điểm cho rằng đây là giờ của ma vương không nên hành trì. Vậy con nên hành trì giờ nào thì tốt nhất?*

Trả lời: Là người tu đã thọ nhận Bồ tát giới thì tất cả mọi công hạnh đều vì lợi ích chúng sinh. Vậy không nên quá quan tâm giờ tốt giờ xấu. Tuy nhiên, trên thực tế cũng có một số giờ sẽ thuận lợi hơn cho việc hành trì của người tu. Điều này dựa trên quá trình thành đạo của Đức Phật. Buổi đêm Ngài chiến thắng Ma vương, nhập sâu vào định và rạng sáng Ngài đạt tới Vô Thượng Bồ Đề. Thế nên, sẽ thuận lợi hơn khi hành trì vào rạng sáng, giờ của Đức Phật thành đạo. Hơn nữa, lúc rạng sáng khi vừa thức dậy, ngũ

đại (địa, thủy, hỏa, phong, không) trong cơ thể chúng ta được sắp xếp lại, hệ thống khí mạch ở trong trạng thái tốt nhất, do vậy hành trì sẽ đạt được kết quả tốt hơn.

Một hành giả chân chính không bao giờ dừng việc tu học. Các đại thành tựu giả cống hiến cả đời cho việc tu học. Trong kinh cũng dạy cần một ngày sáu thời công phu – ba thời buổi sáng, ba thời buổi chiều tối. Tuy nhiên, là những hành giả sơ cơ, các con còn dính mắc nhiều vào việc thế tục và thường bị gián đoạn việc tu tập hành trì. Hãy cố gắng thu xếp thời gian cho việc hành trì và tinh tấn hơn nữa!

Câu hỏi: *Vì quán tưởng không dễ dàng, thế nên trong lúc hành trì con tưởng tượng thay cho quán tưởng có được không ạ?*

Trả lời: Có một điều các con phải hiểu như sau. Kim Cương Thượng Sư đích thực là một vị Phật. Nhưng do nghiệp lực sâu dày nên chúng ta không thể nhận ra được điều đó. Đây là lý do tại sao chúng ta cần tu Pháp quán tưởng. Tuy nhiên, Pháp quán tưởng này trước hết phải đặt cơ sở trên sự hiểu biết căn bản về thực tại. Nếu chưa thật hiểu một cách thấu đáo cái lý căn bản này thì sự quán tưởng cũng chỉ là sự tưởng tượng mà thôi.

Nhưng tưởng tượng cũng có sức mạnh của nó. Có một câu chuyện thú vị về sức mạnh của tưởng tượng như sau. Ở đất nước Ấn Độ, trong một gia đình có một người con trai đi buôn hàng ở xa. Trước khi đi, người con trai dặn vợ rằng khi ở nhà hãy chăm sóc người mẹ già của mình. Người mẹ lại bị mắc bệnh về mắt. Bà trông thấy lúc nào thức ăn của người con dâu dâng cho mình cũng có chứa một sợi tóc. Bà cảm thấy rất tức giận vì cô con dâu không chăm sóc mình chu đáo. Nỗi tức giận đó chất chứa lâu ngày trong bà và phát sinh ra thành cơn bệnh nặng. Sau đó, khi người con trai về gặp mẹ đang trong cơn bệnh, bà mẹ than phiền rằng người con dâu không tốt vì đã bỏ tóc vào thức ăn của bà hằng ngày. Người con trai trách mắng người vợ và tự đích thân nấu ăn dâng lên cho mẹ mình. Bà vẫn thấy trong thức ăn của con trai mình có chứa một sợi tóc. Qua đó, người con trai mới biết rằng do mắt của mẹ mình có vấn đề. Sau khi mắt của người mẹ được chữa khỏi, bà không còn thấy sợi tóc nào trong thức ăn nữa thì tâm tư được thanh thản thoải mái và sức khỏe dần dần hồi phục.

Cuộc sống đời thường của chúng ta cũng như vậy. Nếu các con cứ giữ mãi trong lòng những suy nghĩ về những điều không tốt người khác làm với mình, luôn nghĩ

tới việc người khác sẽ hãm hại mình ra sao, nói xấu mình thế nào v. v. thì những tà ý sẽ khiến ta sinh bệnh. Những tư tưởng tiêu cực đó sẽ trở thành sự thật. Và đó chính là sức mạnh của tưởng tượng.

"Muốn thành tựu Pháp Dzambhala thì phải có hạnh bố thí."

Câu hỏi: *Tại sao trong Mật tông có Pháp tu về vị thần tài bảo Dzambhala?*

Trả lời: Dzambhala không chỉ có trong Kim Cương Thừa mà còn xuất hiện cả trong Đại thừa. Ngài là một trong 100 người con của một vị vua xứ Dạ Xoa sống ở phía Bắc núi Tu Di. Ngài không phải là vị thần thế gian, thực ra Ngài là một vị Phật. Pháp tu Dzambhala có trong Mật điển ngay từ cấp thấp nhất là Kriya Tantra cho đến những cấp Tantra cao hơn. Khi Đức Phật Thích Ca còn là một vị tăng nghèo khổ, Ngài đã hành trì Pháp Dzambhala. Sau khi thành tựu Pháp này, Ngài đạt đến sơ địa Bồ tát. Phật Thích Ca không tu Pháp này vì tâm tham như người thế gian; Ngài dùng tiền để tu hạnh bố thí, hạnh đầu tiên trong lục Ba-la-mật. Sau đó, Ngài tiếp tục tu tập và viên mãn sáu hạnh Ba-la-mật, trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác.

Các con đừng làm lẫn mà chấp nơi hình tướng. Cần phải hiểu tánh. Công đức hạnh nguyện của chư Phật và chư Bồ tát khắp thập phương pháp giới là bất khả tư nghì. Có nhiều vị Bồ Tôn và nhiều Pháp tu là để khế hợp căn cơ chúng sinh. Sự hóa hiện vô vàn hình tướng của các Ngài cũng chỉ để cứu độ chúng ta mà thôi. Chẳng hạn như Chakrasamvara có nhiều hình tướng hóa hiện khác nhau. Có hình tướng chỉ có hai tay, có hình tướng lại đến trăm ngàn tay.

Các con nên hiểu rằng 100 hay 1000 vị Phật, vị Bồ Tôn cũng như một vị Phật mà thôi. Vì vậy, hành trì Pháp Dzambhala là đã hàm chứa trong Pháp đó 1000 vị Bồ Tôn và 1000 vị Phật khác rồi. Hiểu được điều này thì chỉ cần thành tựu một Bồ Tôn là đã đầy đủ rồi. Thành tựu Pháp Dzambhala thì các con cũng sẽ chứng đắc như Phật Thích Ca vậy.

Tất cả chư Phật đều đồng nhau không khác. Chỉ có tâm chúng ta là có phân biệt mà thôi. Dù cho có tu theo dòng phái nào đi chăng nữa thì các con vẫn phải nhớ rằng các truyền thống của Phật giáo là hoàn toàn thống nhất.

Câu hỏi: *Khi theo Phật giáo con đã phải bỏ bớt nhiều công việc không phù hợp chánh Pháp, do đó mà thu nhập*

cũng giảm sút. Xin Thầy chỉ cho chúng con Pháp tu nào đủ đảm bảo cho cuộc sống và làm Phật sự.

Trả lời: Con nên hành trì ngondro cùng với Pháp Dzambhala. Con hãy tự phân chia thời gian trong ngày giữa hành trì ngondro và Dzambhala. Ngondro mới thật sự là Pháp chính giúp cho các con chuyển tâm, còn Dzambhala là Pháp phụ.

Muốn thành tựu Pháp Dzambhala thì phải có hạnh bố thí. Không có hạnh bố thí thì tu Dzambhala không có tác dụng. Người nào muốn giàu có thì phải phát triển hạnh bố thí, muốn có ngoại hình đẹp thì phát triển hạnh kham nhẫn, còn muốn có thân thể tốt đẹp thì phải giữ giới.

Việc tu không phải chuyện đơn giản. Ví dụ, chỉ tập trung vào việc trì tụng thần chú mà không phát triển hạnh bố thí, trì giới, không tăng cường định, tuệ thì cũng không đem lại nhiều kết quả. Các con phải luôn tự kiểm tra bản thân mình có tiến bộ không, ngũ độc và tà kiến có giảm bớt không. Tương tự, tuy tích lũy túc số lễ lạy lớn nhưng tâm không chuyển thì số lượng lễ lạy ấy không có ý nghĩa gì cả.

Câu hỏi: *Xin Thầy giảng ý nghĩa bảo bình Dzambhala?*

Trả lời: Bảo bình có nghĩa là kho báu, kho báu của

Đức Dzambhala chứa rất nhiều thứ quý giá. Nếu các con để bảo bình trên bàn thờ và tu Pháp Dzambhala với Bồ Đề Tâm thì các con sẽ đạt được sự giàu có. Có hai điều kiện để các con có thể giàu có. Thứ nhất là tu sáu hạnh Ba la mật, nhất là bố thí. Cho đi nhiều sẽ nhận lại được nhiều. Thứ hai là tu Pháp Dzambhala.

Câu hỏi: *Trong Hiến giáo, Đức Phật A Di Đà còn có tên là Đức Phật Vô Lượng Thọ. Nhưng trong Mật giáo, các Ngài có hình tướng và thần chú khác nhau. Xin Thầy giải thích về sự khác biệt giữa Đức A Di Đà và Đức Phật Vô Lượng Thọ?*

Trả lời: Đức A Di Đà và Đức Vô Lượng Thọ là một vị Phật. Chữ “Vô Lượng Thọ” có nghĩa là tuổi thọ bất tận, vô lượng công đức, vô lượng đệ tử. Chúng ta muốn có tuổi thọ cao thì tụng chú Phật Vô Lượng Thọ. Còn nếu muốn lên được cõi Tịnh Độ của Đức A Di Đà thì tụng chú A Di Đà.

Câu hỏi: *Con có thể dùng linh phù “Giải thoát qua sự nhìn” cho những người đã khuất được không?*

Trả lời: Tâm linh phù này các con có thể dùng theo nhiều cách khác nhau như:

- » Dán trên tường hoặc ở cửa ra vào đều có tác dụng tịnh hóa nghiệp.
- » Đeo trên người, mũ, túi xách.
- » Có thể trì tụng thần chú đó.

Câu hỏi: *Trì tụng thần chú mà không thực hành theo nghi quỹ nào cả thì có được quán tưởng mình là Bồ Tôn không?*

Trả lời: Các con cần phải quán tưởng. Như ta đã từng dạy, thực hành dù ngắn chỉ 15 – 20 phút cũng phải có đầy đủ ba phần. Nếu không đầy đủ, công phu hành trì của các con sẽ bị uổng phí. Phải thực hiện đầy đủ ba phần của một thời khóa công phu: trước tiên phải phát khởi Bồ Đề Tâm, tiếp theo là trì chú (có quán tưởng), cuối cùng là phần hồi hướng. Trì tụng thần chú của vị [Bồ Tôn] nào thì quán tưởng hình tướng của vị đó.

Câu hỏi: *Thực hành Pháp Quán Thế Âm trong thời gian ngắn nên như thế nào ạ?*

Trả lời: Thời gian ngắn cũng vẫn phải có đầy đủ ba phần: 1. phát Bồ Đề Tâm trước khi trì chú, 2. trì chú và quán tưởng Đức Quán Thế Âm, luôn giữ chánh niệm không sao lãng, 3. hồi hướng công đức. Như khi đi xe bus

thì hãy quán tưởng chúng sinh đều mang hình tướng Quán Thế Âm. Mọi âm thanh đều là diệu âm của Đức Quán Thế Âm, tâm của chúng sinh đều là tâm của Đức Quán Thế Âm. Trước khi bước ra khỏi xe thì các con hồi hướng.

Đây là nguyên tắc của Kim Cương Thừa. Giữ được chánh niệm, giữ tâm thanh tịnh và lúc nào cũng quán tưởng nơi mình đang ở là cõi Tịnh Độ, mọi chúng sinh đều là chư Phật và Bồ tát. Cõi Ta Bà này mà các con quán tưởng được thành cõi thanh tịnh thì đó là tâm thanh tịnh.

Câu hỏi: *Khi phạm giới nặng thì phải sám hối và trì tụng thần chú nào ạ?*

Trả lời: Khi phạm giới, đầu tiên các con phải sám hối trực tiếp và mãnh liệt. Nên tụng chú Kim Cương Tát Đỏa, minh chú này có sức tịnh hóa rất mãnh liệt. Phá vỡ giới nguyện Bồ tát có nghĩa là bỏ quên và chối bỏ chúng sinh. Chẳng hạn như các con có bất hòa với những người khác và nói rằng từ nay sẽ không nhìn mặt họ nữa thì đó là phá vỡ giới nguyện Bồ tát. Các con có thể tụng chú Kim Cương Tát Đỏa hoặc tu Pháp Sám hồng danh 35 vị Phật. Sáng 3 lần tối 3 lần hoặc ít nhất cũng sáng một lần, tối một lần.

Câu hỏi: *Xin Thầy giải thích cho con ý nghĩa của biểu tượng dòng truyền thừa Drikung.*

Trả lời: Chúng tự HUNG nằm giữa biểu tượng là tượng trưng của ngũ bộ Phật. Đĩa mặt trăng và đĩa mặt trời tượng trưng cho trí tuệ Tánh Không và phương tiện thiện xảo hợp nhất.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, người đã thọ nhận và tu trì Pháp của Kim Cương Thừa có phải kiêng kị không được ăn những đồ đã thờ cúng (đám ma, giỗ, cúng cô hồn ...) và rau diếp cá, khế, hành, tỏi v. v. không ạ?*

Trả lời: Không được ăn đồ đã cúng cho naga quỷ. Khi nhập thất thì không nên ăn hành, tỏi vì những thứ này ảnh hưởng không tốt đến việc tụng chú.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, người tu Mật tông nên ăn kiêng thế nào ạ?*

Trả lời: Chắc chắn ăn chay tốt hơn ăn mặn. Ăn thịt ít nhiều cũng liên quan đến việc sát sinh. Có loại thực phẩm đen và thực phẩm trắng, thực phẩm đen thì hành giả nên tránh. Với người nhập thất thì hành, tỏi, củ cải trắng và đỏ, mù tạt, trứng là thực phẩm đen. Ngoài ra thực phẩm đen còn có rượu, thuốc lá, ma túy.

Câu hỏi: Ở Việt Nam người ta hay nhốt những con chim nhỏ để phóng sinh, vậy nuôi những con chim đó trong lồng thì có vấn đề gì không ạ?

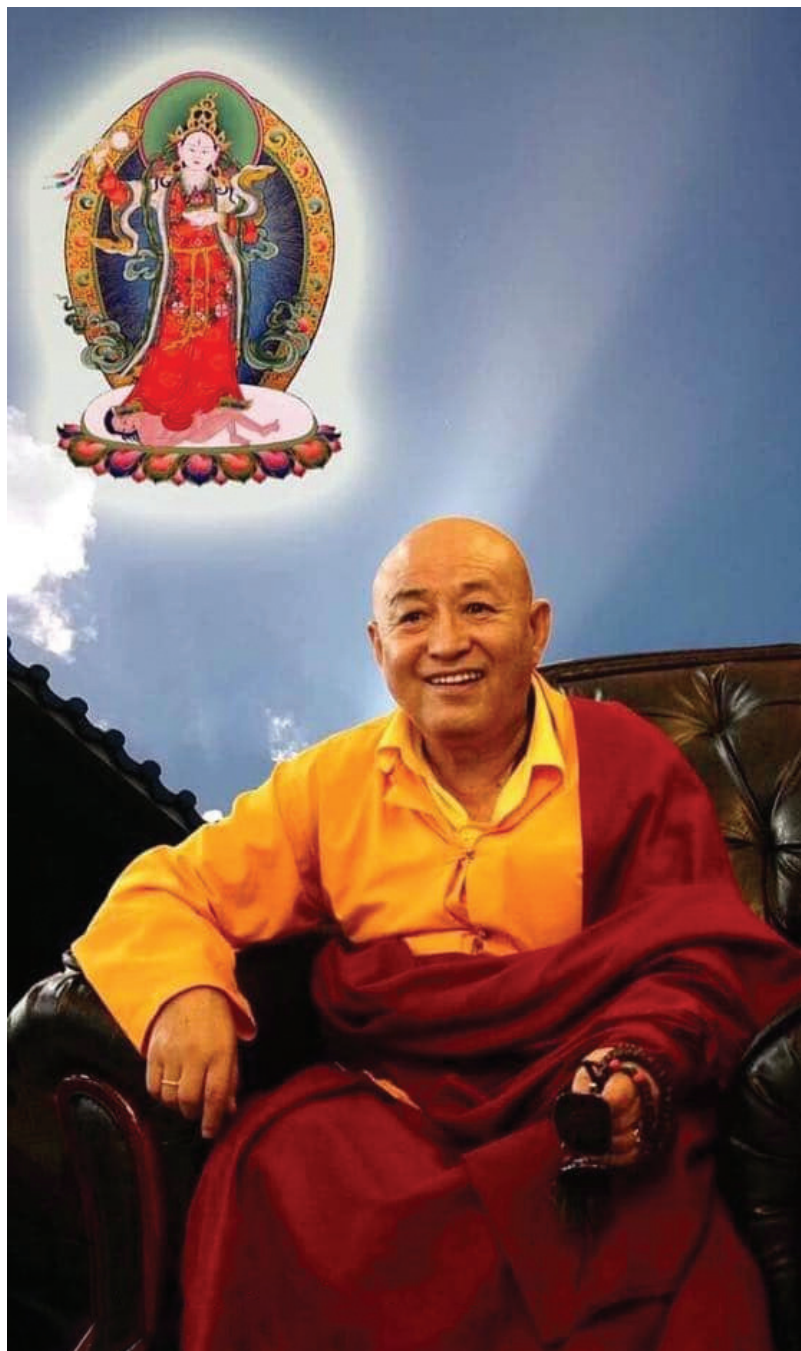
Trả lời: Việc bắt chim để bán là sai rồi. Nhưng nếu các con mua và phóng sinh, giúp con vật thoát khỏi cảnh giam cầm, với tâm tốt thì không vấn đề gì. Cách phóng sinh của các Thầy thường là khi có những người chuẩn bị giết thịt cừu, ngựa hay dê thì giúp con vật đó không bị giết thịt mà để cho nó chết tự nhiên. Ở Ladakh, người ta tích lũy rất nhiều thiện nghiệp, tránh ác nghiệp sát sanh. Nói chung là dân chúng ở đó không sát sinh. Mỗi năm cùng lắm giết một con bò, nên tạo rất ít nghiệp ác. Nguyên tắc lớn nhất của đạo Phật là đảm bảo tự do cho chúng sinh dưới mọi hình thức. Thậm chí ngay cả thảo cầm viên tuy rất đẹp nhưng nó cũng vẫn là một nhà tù.

Câu hỏi: Có phải Đức Văn Thù Sư Lợi truyền phong thủy xuống thế gian này? Hệ thống phong thủy của phái Kagyupa có khác với các hệ thống phong thủy khác không ạ?

Trả lời: Phong thủy là do Đức Văn Thù truyền dạy. Hệ thống phong thủy của Phật giáo so với các hệ thống phong thủy khác có thể khác nhau nhưng về bản chất là

giống nhau. Phong thủy có giá trị tích cực khi biết dùng sao cho hợp với những giáo lý của Phật đà. Phong thủy được sử dụng trong Kim Cương Thừa.





Thờ cúng và Tu

“... cúng dường bằng cả tâm
chứ không chỉ cúng dường trên lời nói thôi.”



Câu hỏi: *Xin Thầy dạy cho con cách cúng dường nước, đèn, hoa. Cúng dường nước hoa hay các loại tinh dầu hoa khô được không ạ?*

Trả lời: Có nhiều cách cúng dường, một trong những cách cúng dường nổi tiếng nhất là Thất Chi Nguyện của Đức Phổ Hiền. Trong kinh Phổ Hiền dạy rất rõ về Thất chi Nguyện (*cúng dường bảy nhánh*).

Còn rất nhiều cách cúng dường khác nhau, như cúng dường vật phẩm hoặc cao hơn nữa là cúng dường thân xác. Khi cúng dường vật phẩm thì các con phải luôn quán

tưởng rằng cúng dường bằng cả tâm chứ không chỉ cúng dường trên lời nói thôi.

Hàng ngày có thể cúng dường tám món hay cúng dường nước nhưng điều quan trọng là phải biết cách cúng dường như thế nào để tạo được công đức. Khi cúng dường tâm phải hoan hỷ, không tiếc rẻ thì công đức tích tập được mới to lớn. Với tâm không bòn sẻn, các con hãy chọn những thứ tốt nhất, đẹp nhất để cúng dường Guru và Tam Bảo.

Các con không được thử trước món cúng dường. Mua hoa hoặc làm thức ăn cũng không được ngửi. Tiền các con mua đồ cúng dường phải trong sạch và có từ chính sức lao động của mình, chứ không phải từ việc lừa đảo, trộm cắp, cướp đoạt. Chất liệu vật cúng dường cũng rất quan trọng. Nếu các con dùng vàng, bạc, đồng, sứ hoặc chất liệu quý để cúng dường thì công đức lớn hơn. Tuy nhiên, cúng dường với tâm gì mới là điều quyết định. Khi cúng dường thì động cơ phải thanh tịnh, đúng đắn. Không được nghĩ tới việc sau khi cúng dường sẽ thọ hưởng vật phẩm cúng dường. Làm như thế công đức sẽ giảm.

Vật phẩm cúng dường phải sạch sẽ, không sút mẻ, méo mó. Không đặt chén rồng lên bàn thờ, ít nhất phải rót chút nước vào. Đặt chén không lên bàn thờ ngạ quỷ

có thể trú ngụ vào đó. Chén cúng dường phải sắp xếp đều đặn, ngay hàng thẳng lối, các chén cách nhau một chút. Vật phẩm cúng dường phải sạch sẽ, tinh khiết. Không đặt để các thứ linh tinh lên bàn thờ. Không để thứ nọ rơi vào trộn lẫn với thứ kia như tàn nhang rơi lên gạo, gạo rơi vào nước v. v.

Cũng không nên biến bàn thờ thành quầy trưng bày của cửa hiệu. Đừng đặt nhiều thứ lên bàn thờ hay đặt tùy tiện, không đúng chỗ. Chỗ đặt tượng thì đặt tượng, chỗ đặt kinh thì đặt kinh, không để rối loạn. Không nên để đồ đựng rỗng không lên bàn thờ. Nếu ngạ quỷ trú ngụ vào những vật rỗng thì sẽ không cát tường. Nếu có thứ rỗng thì úp xuống nhưng tốt nhất vẫn là lấy ra khỏi bàn thờ.

Cúng dường nước là một trong những cách cúng dường tốt, đơn giản và dễ làm. Bất cứ giờ nào, nơi chốn nào các con cũng có thể làm. Theo truyền thống Tây Tạng thì số lượng chén nước cúng là bảy. Chén cúng dường phải được xếp ngay hàng thẳng lối. Khi rót nước không được quá đầy hoặc quá vơi. Không để nước rót ra ngoài, trong thời gian rót nước phải giữ chánh niệm. Lúc rót nước các con hãy tụng OM AH HUNG để thanh tịnh vật phẩm cúng dường.

Sau khi đổ nước xong thì các con hãy úp chén lại, để ráo và xếp ngay ngắn.

Phần trên là cách cúng dường vật phẩm cụ thể. Ngoài ra các con còn có thể cúng dường bằng quán tưởng. Những gì thuộc về các con, thì hãy quán tưởng mình cúng dường chúng cho Tam Bảo. Thậm chí những thứ không thuộc về các con thì cũng vẫn có thể quán tưởng cúng dường cho Tam Bảo. Các con có thể quán tưởng những đại dương, ngọn núi, cánh đồng, những thứ đẹp và quý giá như ngọc ngà, châu báu v. v. hoặc cả vũ trụ này và cúng dường lên Tam Bảo.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, khi thỉnh tượng Phật về nhà thờ cần phải có nghi thức gì không?*

Trả lời: Theo truyền thống thì trước khi thờ tượng Phật các con nên thỉnh các Đạo sư yểm tượng. Một tượng được ban phước hoặc gia trì sẽ không có oai lực bằng tượng đã được yểm đúng cách. Tượng đã được yểm đúng cách sau đó nên được “thánh hóa” (hô thần nhập tượng) bởi các Đạo sư cao cấp, các bậc Thầy đã chứng ngộ. Đánh lễ các bức tượng đã được “thánh hóa” giống như trực tiếp đánh lễ chính vị Phật, vị Bồ Tôn.

Câu hỏi: *Trên bàn thờ có thờ nhiều vị Bồ Tôn, vậy con nên cúng dường chung hay cho riêng từng vị Bồ Tôn?*

Trả lời: Khi cúng nước hay tám món cho Bồn Tôn thì chỉ cần cúng chung.

Câu hỏi: Con cúng dường gạo sau đó dùng gạo đó để nấu ăn có được không?

Trả lời: Thực tế, khi đã cúng dường đến Tam Bảo thì các con nên cúng dường với tâm thanh tịnh và đừng nghĩ tới việc sử dụng phẩm vật đã cúng dường. Tuy nhiên, nếu con quán tưởng đó là sự ban phước từ Tam Bảo thì cũng có thể thọ dụng lại phẩm vật cúng dường.



Hộ niệm cho người chết

*“Điều quan trọng là hướng được cho
thần thức của người chết đi về đâu.
Và tất cả những Pháp tu của Phật giáo
đều hữu dụng cho việc này.”*



Câu hỏi: *Làm sao để biết được người mất có được
vãng sanh Tịnh Độ không?*

Trả lời: Những hành giả có trình độ tu chứng cao khi
vãng sanh Tịnh Độ sẽ xuất hiện cầu vồng. Chỉ các bậc
chứng ngộ cao mới có khả năng thấy biết được người vừa
qua đời có vãng sanh Tịnh Độ hay không. Nhiều người
cho rằng nếu khuôn mặt người chết nhìn tươi tốt là dấu
hiệu đã được vãng sanh Tịnh Độ. Thật ra dấu hiệu này chỉ

có ý nghĩa không bị đọa xuống cõi xấu chứ chưa chắc đã lên cõi Tịnh Độ.

Câu hỏi: *Nếu một người phụ nữ đang mang thai, sau đó bị chết và được vãng sanh Tịnh Độ. Vậy liệu đứa bé trong bụng có được vãng sanh Tịnh Độ cùng với mẹ hay không?*

Trả lời: Đầu tiên, người mẹ không có khả năng đưa người con lên Tịnh Độ được. Hơn nữa, lên được Tịnh Độ hay không là phải do ta tự làm, người khác không thể làm thay được.

Câu hỏi: *Thưa Thầy cho con hỏi, tại sao ở Ấn Độ sau khi thiêu xác người thành tro lại rải xuống sông Hằng? Nếu con tu học theo Kim Cương Thừa thì an táng theo cách nào là phù hợp nhất?*

Trả lời: Thiêu xác rồi rải tro xuống sông Hằng là truyền thống của đạo Hindu. Cách an táng đúng đắn không phải chỉ có dành riêng cho Kim Cương Thừa mà là cho tất cả chúng sinh. Các con cần khéo phân biệt ba giai đoạn: trước khi chết, đang lâm chung và sau khi chết.

Giai đoạn trước khi chết chính là cuộc sống của chúng ta, chúng ta cần phải tu học trong giai đoạn này để chuẩn bị

cho cái chết sẽ đến. Về giai đoạn lâm chung các con cũng cần phải học. Trong Tử Thư Tây Tạng (Bardo Thodol) có giảng giải rất rõ những điều cần phải chuẩn bị. Sau khi chết là giai đoạn trung âm. Giai đoạn này ta cũng rất cần phải có sự hiểu biết rõ ràng để giúp cho cả người đã mất lẫn người còn sống.

Có những cách an táng khác nhau của những truyền thống tôn giáo khác nhau như: chôn, thủy táng, hỏa táng, điều táng. Đó chỉ là những sự khác nhau về nghi lễ, và điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là hướng được cho thần thức của người chết đi về đâu. Và tất cả những Pháp tu của Phật giáo đều hữu dụng cho việc này.

Câu hỏi: *Việc trợ niệm có ảnh hưởng gì đến việc tu tập của con không?*

Trả lời: Việc trợ niệm là điều rất tốt và không ảnh hưởng gì đến việc tu tập của các con cả. Trợ niệm thậm chí còn rất tốt vì người chết rất cần đến sự giúp đỡ của chúng ta. Trong lúc còn sống các con nên nghiên cứu về giáo lý Bardo để có kiến thức sâu rộng thì việc trợ niệm sẽ tốt hơn. Không chỉ dừng lại ở nghiên cứu giáo lý mà còn nên tụng, đọc và cầu nguyện hằng ngày.

Câu hỏi: *Đối với thuốc đã gia trì nên cho người thân uống ngay để kết duyên hay dành cho người thân lúc lâm chung?*

Trả lời: Nên dùng cả hai cách. Chia thuốc làm hai phần. Một là hòa vào trong nước để người thân dùng, còn phần thứ hai hãy giữ lại cho người thân lúc chết dùng. Người sắp chết hay đã chết các con dùng thuốc hòa với nước và cho người đó dùng. Điều này rất tốt, người dân Tây Tạng cũng làm điều này. Hãy đọc tụng cuốn Tử Thư (Bardo Thodol) liên tục 49 ngày cho người chết, vì cuốn kinh này còn có tên là “Giải thoát qua sự nghe”. Người chết có thể được giải thoát thông qua việc nghe văn bản này. Các con còn có thể in các minh chú để dán lên thân người chết như minh chú trong kinh Đại Vũ (“Giải thoát qua sự xúc chạm”). Cũng có thể đốt hay chôn các minh chú cùng người chết.

Theo truyền thống Kim Cương Thừa thì có giải thoát qua sự nhìn, giải thoát qua sự nghe, giải thoát qua sự xúc chạm, giải thoát qua sự nếm. Như vậy việc cho uống thuốc là giải thoát qua sự nếm, dán thần chú lên thân người chết là giải thoát qua sự xúc chạm.

Hãy đọc tụng cho người chết. Không nên dùng máy tụng nếu người chết không hoan hỷ. Tất cả 10 khiếu trên cơ

thể người chết phải đóng kín [trừ lỗ Phạm thiên], nếu chạm vào bất cứ chỗ nào thì thần thức sẽ theo đó mà thoát ra.

“Người chết thật tội nghiệp, họ rất yếu nên cần phải dựa vào chúng ta.”

Câu hỏi: *Sau bao lâu thì biết thần thức người chết thoát ra ngoài, có cách nào kiểm tra không?*

Trả lời: Điều này tùy thuộc vào nghiệp của người chết. Có người sau khi chết thì nhập thẳng Niết Bàn hoặc vãng sinh Tịnh Độ, có người lại lang thang trong cõi trung ấm nhiều ngày. Dấu hiệu để biết đã vãng sanh Tịnh Độ là cầu vồng, ánh sáng nhiều màu. Nhưng ánh sáng cầu vồng người thường không nhìn thấy được chỉ có các bậc chứng ngộ mới có thể thấy.

Câu hỏi: *Trong 49 ngày thì tụng niệm thế nào? Có cần bàn thờ hay không ạ?*

Trả lời: Bàn thờ không quan trọng bằng việc hành trì và làm lễ puja. Nghi thức puja thì các con chưa đủ trình độ để thực hiện cho nên chỉ cần trì chú là được. Người chết rất cần sự hộ niệm của chúng ta, vì vậy các con cần nên

tạo nhiều công đức để hỗ trợ họ trong vòng 49 ngày. Ví dụ như xây bảo tháp, dâng đèn bơ hoặc cúng dường cho tu viện hoặc thỉnh các vị Lạt Ma tổ chức lễ puja cho họ v. v. Hãy hồi hướng công đức đó cho người chết, sau đó là hồi hướng cho chúng sinh.

Người chết thật tội nghiệp, họ rất yếu nên cần phải dựa vào chúng ta.

Các con có thể phóng sinh; tuy nhiên phóng sinh với nhiều mục đích khác nhau không phải chỉ để mong cầu cho người thân được siêu thoát. Khi phóng sinh, các con có thể tụng nhiều loại chú khác nhau như minh chú A Di Đà, Quán Thế Âm, Phật Dược Sư. Các con cũng có thể hòa thuốc Pháp vào nước và rưới cho các con vật.

Các con phải luôn ghi nhớ hành trì bất cứ Pháp gì cũng có ba giai đoạn. Phóng sinh cũng vậy, cũng phải theo đúng trình tự. Trước khi phóng sinh, quan trọng nhất là phát Bồ Đề Tâm. Kế đến là phân tu trì, tụng niệm. Kết thúc là hồi hướng cho tất cả chúng sinh vì Đại giải thoát. Sau đó, các con có thể đưa thêm vào những Pháp thực hành khác như cầu nguyện, sám hối hồng danh 35 vị Phật v. v.

Việc nuôi con vật trong nhà như cá, mèo, chó cũng không tốt vì ta làm chúng mất tự do. Chúng cần được sống

trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu đã nuôi thì khi cần phải xích chỉ nên xích lỏng thôi.

Câu hỏi: *Làm sao để người chết bớt đau đớn?*

Trả lời: Người chết phải trải qua đau đớn. Về căn bản, chúng ta cũng không làm gì để giảm được đau đớn cho họ. Các con chỉ có thể cầu nguyện cho họ bớt đau đớn. Không có tác dụng khi thực hành Tonglen cho người chết vì công phu tu tập của các con còn yếu.

Câu hỏi: *Vị trí chôn người chết có quan trọng không ạ?*

Trả lời: Không quan trọng, vì khi đã chết rồi thì thân xác không còn quan trọng nên không cần quan tâm đến nữa. Đốt hay chôn xác chết cũng cần hợp lý nhưng không nên quá quan tâm. Điều quan trọng là trong lúc mai táng cần hành trì, tụng niệm và hồi hướng.

Câu hỏi: *Khi thần thức ra khỏi thân rồi, có trở lại thân xác nữa không?*

Trả lời: Thần thức ra khỏi thân rồi thì không quay lại được. Tốt nhất tránh động chạm vào thân người chết. Chạm vào đâu thì thần thức sẽ hướng về chỗ đó. Do vậy, có thể bị đầu thai cõi thấp nếu bị chạm vào các vị trí tương ứng với cõi thấp.

Nếu muốn vắng sanh Tịnh Độ thì trước hết các con phải hiểu cõi này là có thật, không phải tưởng tượng. Những mô tả về cõi Tịnh Độ trong kinh là hoàn toàn chính xác. Nhưng do chúng sinh không biết được sự thật ấy nên phải dùng đến quán tưởng. Cõi Tịnh Độ này ở đâu? Cõi Tịnh Độ ở phía tây, để đến được nơi đó phải vượt qua vô lượng thế giới khác nhau.

Mặt đất cõi Tịnh Độ làm bằng vàng ròng, bằng phẳng không hầm hố. Có nhiều hoa sen và nhiều hồ. Những hồ này rất đẹp, có bậc tam cấp để lên xuống. Các thuyền đều làm bằng hoa sen. Có nhiều cây làm bằng toàn ngọc ngà châu báu. Ngự trên mỗi cây là một vị Phật đang thuyết Pháp. Trong cõi này không có sanh, lão, bệnh, tử mà có cuộc sống vĩnh cửu. Khi người cõi này nghĩ đến chuyện ngủ là có chiếc giường tự hiện ra. Khi cần phải thức dậy thì có tiếng nhạc hoặc chuông ngân vang bên tai rất êm ái để báo thức. Đức Phật A Di Đà ở cõi này to lớn và bao trùm khắp cả không gian. Cội bồ đề nơi Ngài ngồi cao hàng vạn dặm. Bên phải Ngài là Đức Quán Thế Âm, bên trái Ngài là Đức Kim Cương Thủ. Nơi đó có vô vàn tầng chúng đang lắng nghe Ngài thuyết Pháp. Tất cả mọi người đều thấy rất an bình, tự tại. Nước ở cõi đó có đầy đủ 8

phẩm tánh tốt lành. Còn vô vàn những chi tiết đẹp đẽ khác
mà chúng ta không thể kể hết và không tưởng tượng được.





"Không có Thầy, hành giả không đạt được thành tựu phương diện nào cả. Thầy là người hướng dẫn tâm linh cho hành giả. Bốn sự là hiện thân của Phật ba đời. Bốn sự là nhân của chư Phật quá khứ, bản chất của chư Phật hiện tại và là cội nguồn của chư Phật tương lai. Trong Bốn sự có cả Phật, Pháp và Tăng."

Vấn Đáp Balambu 2011

*“Mọi trải nghiệm, chứng nghiệm đều
đến từ Không và tan trở vào trong Không.”*



Câu hỏi: *Chúng con nên quán tưởng gì khi tụng chú OM AH HUNG để gia trì tràng hạt?*

Trả lời: Con có thể quán tưởng thân, khẩu, ý của chư Phật mười phương dưới dạng ánh sáng các chủng tự OM AH HUM. Chủng tự OM ánh sáng màu trắng, AH ánh sáng màu đỏ, HUNG ánh sáng màu xanh dương hòa tan vào tràng hạt và ban gia trì.

Câu hỏi: *Thay vì quán tưởng dần dần, con có thể quán tưởng toàn bộ cây quy y ngay một lúc được không?*

Trả lời: Con phải quán tưởng dần dần, từ chi tiết này sang chi tiết tiếp theo. Đầu tiên quán tưởng xung quanh ta là cõi Phật. Rồi quán tưởng cây quy y với 5 nhánh. Nhánh trung tâm, trên ngai sư tử, đĩa mặt trời và mặt trăng là Bốn sư trong hình tướng Đức Kim Cương Trì. Quán chi tiết như mô tả trong phần quy y của nghi quỹ ngondro và hình vẽ.

Nhánh đằng trước là các vị Bốn Tôn trong đó vị chính là Chakrasamvara. Nhánh bên phải là tập hội chư Phật gồm Phật Thích Ca ở trung tâm cùng 1000 vị Phật của thời Hiền kiếp này.

Nhánh đằng sau là Pháp bảo. Nhánh bên phải là tăng đoàn Đại thừa và Tiểu thừa. Xung quanh là các vị Hộ Pháp. Thân các vị là thân ánh sáng.

Chúng ta nên ghi nhớ và làm quen với từng chi tiết trên cây quy y. Hãy ghi nhớ cây quy y trong đầu và đừng bao giờ quên. Giống như một nơi chốn, một người ta từng đến, từng gặp. Ví dụ chúng ta đến Bồ Đề Đạo Tràng, có bảo tháp và cây bồ đề ở hướng tây sau bảo tháp. Cây bồ đề đó to, cành cũng rất to. Trong bảo tháp có tượng Phật Thích Ca. Bây giờ khi nhớ lại hình ảnh Bồ Đề Đạo Tràng các con có thể hình dung ra. Nếu quên chỗ nào thì các con lấy hình ra xem lại.

Cũng tương tự như vậy, các con ghi nhớ cây quy y.

Câu hỏi: *Con nên giữ hình ảnh toàn bộ cây quy y trong khi lễ lạy hay chỉ một phần?*

Trả lời: Nên giữ hình ảnh toàn bộ cây quy y.

Câu hỏi: *Con có thể tụng các câu chú khác như OM MANI PADME HUNG ở đâu?*

Trả lời: Tụng các minh chú đó sau khi hóa tán quán tưởng và thiền vô niệm. Trình tự từng bước hóa tán quán tưởng: sau khi lễ lạy thì ngồi xuống hóa tán quán tưởng. Tất cả các hiện tượng thế giới bên ngoài hòa tan vào hữu tình chúng sinh; tất cả hữu tình chúng sinh hòa tan vào chư vị Hộ Pháp; chư vị Hộ Pháp hòa tan vào Tăng bảo; Tăng bảo hòa tan vào Pháp bảo; Pháp bảo hòa tan vào Phật bảo; chư Phật hòa tan vào chư Bồ Tát; chư Bồ Tát hòa tan vào chư Đạo sư dòng truyền thừa.

Chư Đạo sư dòng truyền thừa từng vị một, vị này hòa tan vào vị kia, từ trên xuống dưới, cho tới Bồ Tát của chúng ta. Chúng ta thưa với Ngài: “Trong thời khóa này con đã quy y lễ lạy được ... lần, con xin cúng dường công đức này lên Tam Bảo.” Đức Bồ Tát cũng tan hòa từ dưới lên, cuối cùng thành một tia sáng phóng chiếu vào trán

hành giả. Thân, khẩu, ý chúng ta bất khả phân với Ngài và bản chất Ngài là tánh Không.

Rồi chúng ta ngồi thiền vô niệm. Thiền vô niệm có nghĩa là hành giả trụ trong trạng thái tánh Không, tâm bất khả phân với chư Phật. [Với người sơ cơ] chỉ cần quán tưởng mình đang trụ trong trạng thái vô niệm đó. Sau đó tụng chú Nguyên âm Phụ âm và chú Duyên Khởi.

Câu hỏi: *Khi quán tưởng con thường mất tập trung nên quán tưởng không tốt, xin Thầy chỉ con cách nào ngồi thiền để tập trung hơn.*

Trả lời: Không quán tưởng cây quy y thì không quy y lễ lạy được. Vì thế phải cố gắng quán tưởng. Thiền vô niệm nghĩa là trạng thái thiền định không còn niệm nào khởi lên nữa. Riêng chúng ta [người tu sơ cơ] thì chỉ có thể cố gắng càng ngày càng bớt vọng tưởng, càng ít niệm khởi lên càng tốt. Chưa thể thiền vô niệm đúng nghĩa được.

Đức Phật có dạy ta nhiều phương pháp thực hành [để bớt tán tâm]. Khi đầu óc chúng ta bị chướng ngại ta cảm thấy mệt mỏi. Khi đó tâm ta chạy đi nơi khác có thể tụng chú để không cho cái tâm chạy lăng xăng. Rồi lúc nào tâm lại mệt mỏi và chạy đi chỗ khác thì ta có thể dùng cách khác như ngồi thiền để giữ tâm tĩnh lặng. Nhưng tập ngồi

thiền vô niệm thì rồi các ý nghĩ vẫn lại nổi lên. Khi đó các con lại tìm cách khác như quán tưởng để giữ tâm định.

Bằng nhiều cách chúng ta giữ không để tâm chạy rong ruổi theo những ý nghĩ vọng tưởng. Chúng ta giữ tâm an định bằng các phương pháp như: tụng chú, thiền, quán tưởng, quán chiếu Bốn niệm chuyển tâm. Cũng giống như trẻ con, tâm ta thích rất nhiều thứ. Mẹ cho trẻ con nhiều đồ chơi để giữ chúng chơi trong phòng. Chúng chơi hết thứ này đến thứ khác và nhờ thế mà không chạy chơi lung tung.

Câu hỏi: *Xin Thầy cho chúng con biết về ý nghĩa của Bát Nhã Tâm Kinh ạ.*

Trả lời: Bát Nhã Tâm Kinh là giáo lý tánh Không. “Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.” Thọ tướng hành thức cũng đều là không. Trong tánh Không, không có sắc, không có thọ, không có tưởng, không có hành, không có thức, không có nhãn, không có nhĩ, không có tỉ, không có thiệt, không có thân, không có ý. Từ trong Không mà hiển thị ra vạn pháp. Mọi trải nghiệm, chúng nghiệm đều đến từ Không và tan trở vào trong Không.

Để hiểu và thực chứng tánh Không thì không dễ dàng. Các con hãy thực hành Pháp tu tiên yếu (ngondro) trước.





CHƯƠNG II

Giáo lý Bardo





*“Giáo lý Bardo là một giáo lý thậm thâm, vi diệu,
dùng cái chết làm cơ hội đạt đến giác ngộ.”*



Hôm nay, ta sẽ giảng dạy cho các con giáo lý Bardo. Có sáu loại bardo khác nhau, bao gồm bardo giấc mơ, bardo thiền định, bardo cái chết, bardo Pháp tánh, bardo sinh thành, bardo cuộc sống.

Trong bài giảng này ta chủ yếu sẽ giảng về hai Bardo quan trọng là bardo cuộc sống và bardo cái chết. “Bardo” trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là “trạng thái trung gian”. Chúng ta luôn trong một “bardo” nào đó. Hay có thể hiểu rằng luôn ở trong một trạng thái nào đó của luân hồi sinh tử. Chừng nào chưa đạt đến giác ngộ thì chúng ta còn lang thang trong sáu bardo này.

Giai đoạn từ khi vừa lọt lòng mẹ cho đến lúc từ già cõi đời này là một bardo – bardo cuộc sống. Trước đó là giai đoạn hình thành bào thai trong cơ thể mẹ. Giai đoạn hình thành bào thai này thực chất là sự hình thành, phân bố và kết hợp của ngũ đại: địa (đất), thủy (nước), hỏa (lửa), phong (gió) và không. Lúc vừa được sinh ra cũng là lúc chúng ta bắt đầu đối mặt với cái chết. Đến lúc chúng ta thật sự đối mặt với cái chết thì sẽ xảy ra quá trình ngược lại – đó là sự phân rã của các đại. Có 25 tiến trình phân rã khác nhau, nhưng tựu chung lại thì có 4 quá trình cơ bản. Đó là: địa đại phân rã thành thủy đại, thủy đại phân rã thành hỏa đại, hỏa đại phân rã thành phong đại, phong đại tan vào không.

Mấu chốt ở đây là việc người chết phải nhận ra quá trình tan rã của các đại. Tuy nhiên, điều này thường không dễ vì khi quá trình tan rã xảy ra thì người chết phải trải nghiệm sự đau đớn tột cùng. Do đó, người chết không thể suy nghĩ và cảm nhận chính xác. Vì vậy, trong khi còn sống, các con nên cầu nguyện liên tục để có được một cái chết an bình, không đau đớn. Nhờ đó, khi chết các con mới có thể đủ tỉnh táo vượt qua cảm giác đau đớn để hướng tâm đến Guru hoặc Tam Bảo và nhận ra được quá trình phân rã của các đại. Các con phải biết rằng sống cả đời

như thế nào thì lúc chết các con sẽ gặp những điều tương tự như thế. Những người sống cả đời thiện lành thì sẽ chết trong an bình, hạnh phúc. Ngược lại, nếu sống cả đời toan tính, ác độc thì sẽ chết trong tâm thái sợ hãi, bất an.

Có nhiều dấu hiệu để nhận ra một người đang dần đối mặt với cái chết. Ví dụ, người đó có nhiều giấc mơ không bình thường như gặp lại những người đã quá cố và ăn uống, nhảy múa cùng những người đó. Những giấc mơ này nếu chỉ một hoặc hai lần thì không có ý nghĩa nhiều lắm, nhưng nếu lặp đi lặp lại liên tục nhiều lần thì đó là dấu hiệu chắc chắn của cái chết. Hoặc có những giấc mơ khác như đi một mình về phương nam, đang cưới một con lừa, hái một bông hoa màu đỏ hoặc trèo lên ngọn núi màu đỏ. Khi có những giấc mộng như vậy các con nên thực hành các Pháp của Phật Vô Lượng Thọ nhằm kéo dài thọ mạng hoặc thực hiện những buổi lễ cúng tsok hay thực hiện puja nhiều lần. Các con cũng nên thực hành bố thí rộng rãi để giảm bớt tâm tham luyến.

Có những cách như sau để kiểm tra dấu hiệu cái chết đã cận kề:

1. Nhấn ngón tay vào con mắt từ phía thái dương mạnh tới mức ép vào con mắt. Nếu không thấy nửa vòng tròn sáng trắng → sắp chết.

2. Bịt hai tai, nếu không nghe được âm thanh kêu trong tai → sắp chết.
3. Đứng dưới ánh mặt trời và quan sát bóng của mình, nếu không có một chút khói mỏng bốc lên trên đỉnh đầu của cái bóng → sắp chết.

Khi địa đại tan vào thủy đại, ta phải đặt người chết trong tư thế Sư tử. Đây là tư thế nằm của Đức Phật khi Ngài nhập Niết Bàn. Đầu hướng về phía bắc, mặt hướng về phía tây, lưng hướng về phía đông, chân hướng về phía nam. Cơ thể chúng ta có 9 khiếu (*hai con mắt, hai lỗ mũi, hai lỗ tai, miệng, 2 chỗ kín; nếu kể cả rốn thì có 10 khiếu*). Các khiếu này cần phải được đóng lại. Thần thức chỉ nên thoát ra ở lỗ Phạm thiên (*đỉnh đầu*). Để giúp người chết, các con hãy quán tưởng các khiếu đó đã bị đóng kín, chỉ riêng khiếu Phạm thiên được mở.

Phòng để xác người chết không nên có nhiều người và ồn ào. Trong phòng đó nên trưng bày các hình ảnh của Tam Bảo và tám món cúng dường. Lúc này, vì thần thức đang rất nhạy cảm nên không được đụng vào bất cứ phần nào trên cơ thể người chết trừ lỗ Phạm thiên. Có thể vừa vỗ nhẹ vào đỉnh đầu vừa trì tụng thần chú “OM AMI DEWA HRI”. Thậm chí khi một con vật chết các con cũng có thể đặt nó vào tư thế nghiêng về bên phải và trì tụng thần chú.

Các con có thể hòa tan thuốc Pháp vào nước rồi khoảng một tiếng đồng hồ lại đổ vào miệng người chết một chút nước (tránh động mạnh vào miệng). Có thể dán các tờ giấy in minh chú trong kinh Đại Vũ lên quan tài hoặc cơ thể người chết. Điều quan trọng nhất ở thời điểm cận tử là sự thanh tịnh của tâm. Vào lúc đó nếu tâm không thanh tịnh thì người chết sẽ phải chịu quả báo của nghiệp cận tử rất nặng nề. Do vậy, người hộ niệm luôn phải giữ tâm thanh tịnh và liên tục nhắc nhở người chết giữ tâm thanh tịnh. Đồng thời phải nhắc người chết quán tưởng Đức Phật A Di Đà hoặc các cõi Tịnh Độ khác. Bản thân người hộ niệm cũng phải liên tục quán tưởng hỗ trợ người chết. Đừng quên nhắc nhở người chết hãy xả bỏ những bám chấp thế gian như vợ chồng con cái, nhà cửa, tiền bạc v. v. Sự kết nối cuối cùng này rất quan trọng. Tâm kết nối với cảnh giới nào thì người chết sẽ đầu thai về cõi tương ứng với tâm đó.

Các con có thể thực hành tư thế nằm Sư tử hàng ngày. Khi bắt đầu rơi vào giấc ngủ, các con cố gắng giữ tâm thanh tịnh và quán tưởng tới những điều tốt đẹp như cõi Tịnh Độ, Guru, Bồn Tôn v. v. Do quá trình tan rã của các đại khi chết giống với quá trình xảy ra khi ngủ nên thực hành này rất lợi lạc. Sau đó, các con quán tưởng thân mình

hóa thành ánh sáng và tan vào chủng tự HRI trắng ở luân xa tim của Bồn Tôn. Cũng có thể cầu nguyện tới Lama hoặc Tam Bảo. Khi chìm sâu vào giấc ngủ nếu vẫn giữ được chánh niệm thì sau này lúc trong giai đoạn trung ấm các con cũng sẽ giữ được tỉnh giác. Quá trình phân rã bao gồm hai chu kỳ. Đầu tiên là tan rã của các đại, như đã nói ở trên. Thứ đến là quá trình tan rã của ngũ độc (tham, sân, si, mạn, đố) – quá trình tan rã của thức, tức là các loại tâm. Nguyên tắc ở đây là các tâm ô nhiễm tan rã dần dần từ thô tới vi tế, càng về sau càng vi tế hơn cho đến khi không còn gì nữa. Đầu tiên là quá trình tan rã của 33 tâm sân, rồi đến 40 tâm tham và cuối cùng là 7 tâm si. Tổng cộng là 80 tâm. Đến khi hoàn toàn 80 tâm này tan rã thì Thanh Tịnh quang, hay còn gọi là Bản tâm (Rigpa), xuất hiện.

“Giáo lý này chỉ có thể thật sự thấu hiểu thông qua sự nghiên cứu, chiêm nghiệm và thực hành miên mật.”

Ngay khi còn ở trong thai mẹ chúng ta đã có hai giọt tinh. Giọt tinh trắng của cha nằm trên đầu, còn giọt tinh đỏ của mẹ nằm dưới rốn một chút. Hai giọt tinh này vẫn nằm đó suốt quá trình sống của con người. Đến giai đoạn

các đại phân rã thì hai giọt tinh này bắt đầu chuyển động. Giọt trắng bắt đầu chạy xuống, giọt đỏ chạy lên và cả hai gặp nhau tại vị trí luân xa tim. Đây cũng là lúc chúng ta thấy Bạch Tịnh Quang Rigpa. Tuy nhiên, thời gian này chỉ thoáng qua và thường không kéo dài. Những người phạm trọng tội sẽ bỏ qua giai đoạn trung ấm mà xuống thẳng địa ngục. Nếu một hành giả hành trì tốt thì có thể kéo dài được khoảng thời gian này lâu hơn. Đối với những hành giả cao cấp của Kim Cương Thừa, khi ánh sáng Tịnh Quang (*ánh sáng mẹ – LND*) xuất hiện thì bản thân họ là ánh sáng con sẽ nhập vào ánh sáng mẹ như con nhảy vào lòng mẹ. Khi đó, hành giả thể nhập vào Bạch Tịnh Quang và đắc được Pháp thân. Đối với người bình thường công phu tu trì yếu thì cơ hội này bị bỏ qua. Giai đoạn này bắt đầu tại thời điểm các quá trình tan rã của các đại đã hoàn toàn kết thúc.

Sau đó, chính thức bắt đầu giai đoạn của thân trung ấm. Trong giai đoạn này, người chết tồn tại ở dạng vật chất khác gọi là thân trung ấm và có những năng lực mà chúng ta gọi là thần thông. Chỉ cần khởi niệm muốn đến đâu lập tức thân trung ấm liền đến đó. Chỉ có hai nơi thân trung ấm không thể đến được: thứ nhất là dạ con người mẹ, thứ hai là nơi Đức Phật thành đạo. Các con cần hiểu

rằng thân thông này có được không phải nhờ sự tu trì mà là do nghiệp lực.

Điều đó cho thấy thân trung ấm cũng bị nghiệp lực chi phối. Thân trung ấm có thể nhìn và nghe được chúng ta, còn chúng ta thì không thể nghe và nhìn thấy họ được. Do vậy, đa phần các thân trung ấm không nghĩ là mình đã chết, và cảm thấy rất buồn khổ khi không thể giao tiếp được với người thân còn sống của mình.

*“Cuộc đời ta là một chuỗi lãng phí ... ta phải
tạo nhiều thiện nghiệp hơn, phải nỗ lực tu trì hơn nữa
để chuẩn bị cho cái chết của mình.”*

Songtsen Gampo

Những trải nghiệm của một người bình thường trong trạng thái thân trung ấm rất khủng khiếp. Họ lúc nào cũng mang nặng tâm trạng sợ hãi. Ví dụ người chết có thể thấy các hố màu xanh, màu đỏ, màu đen sẫm v. v. rất đáng sợ – đó là ảo giác được tạo bởi tham, sân, si. Hoặc họ nghe thấy tiếng gió nghiệp gào thét đuổi theo liên tục, nghe tiếng sấm rền vang gấp ngàn lần tiếng sấm động trời. Nói chung, âm thanh lẫn ánh sáng đều vượt xa ngưỡng chịu đựng của

một người bình thường. Thân trong trạng thái trung ấm rất yếu đuối và không thể thọ nhận được thứ gì khác ngoài trừ hương khói bốc lên từ đồ ăn được dâng cúng.

Lưu ý: Người chết chỉ có thể thọ nhận ba loại thức ăn trắng và ba loại thức ăn ngọt.

- » Ba loại thức ăn trắng: sữa, sữa chua (yaourt) và bơ.
- » Ba loại thức ăn ngọt: đường, mật ong và mạch nha.

Dùng bột tsampa, hoặc bột mì trắng sạch (*đã được rang chín*) nhào trộn với 6 loại trên. Nhào trộn khô một chút, dùng để ướm. Sau đó, đốt bột đã nhào và người chết sẽ thọ hưởng được hương của thức ăn này. Không làm ẩm quá vì sẽ gây nhiều khói. Không đốt nơi dơ bẩn vì khói bốc lên phải tinh sạch và thơm. Ngoài ra, người chết không thể thọ nhận được bất cứ loại thức ăn nào khác.

Đồ chứa đựng không nên làm bằng kim loại ngoại trừ vàng, bạc. Tốt nhất là đồ sành, sứ, gốm. Trước khi cúng thì phải rảy nước để tịnh hóa đồ cúng, vừa rảy nước vừa tụng chú Om Ah Hung hoặc thần chú Đức Phật A Di Đà, Phật Dược Sư, Phật Thích Ca Mâu Ni v. v. Vừa đốt thức ăn vừa trì chú theo nguyên tắc “Ba Pháp tối thượng”: phát Bồ Đề Tâm – công phu chính – hồi hướng.

Thoạt đầu, chính bản thân người chết cũng không biết rằng mình đã chết và không hiểu từ đâu lại xuất hiện những âm thanh và ánh sáng như vậy. Nhưng dần dần những ký ức của cuộc sống cũ xuất hiện và họ nhận ra rằng họ đã chết. Trong những ngày đầu, tâm người chết còn dính mắc nhiều với cuộc sống cũ. Càng lâu dần về sau mối liên hệ nghiệp với cuộc sống cũ càng bớt dần đi và thay vào đó mối liên hệ nghiệp với kiếp sống sau ngày một rõ ràng hơn trước. Thời gian thân trung ấm tồn tại trong Bardo sự chết này là 49 ngày, tức 7 tuần. Cứ mỗi khi chuyển sang một tuần mới thì người chết phải trải nghiệm lại sự đau đớn khủng khiếp giống như lúc bắt đầu Bardo của cái chết. Trong lúc này, tùy theo công phu hành trì lúc còn sống, nếu vẫn giữ được chánh niệm về Đạo sư, vẫn trì tụng thần chú và quán tưởng được các Bổn Tôn thì thần thức có thể đắc được Báo thân.

Thời gian 49 ngày quan trọng này chúng ta có thể làm gì để giúp đỡ cho người chết? Tốt nhất là chúng ta giúp đỡ họ bằng Pháp. Chắc các con có biết cuốn sách Bardo Thodol (*Tử Thư Tây Tạng*) hay còn gọi là “Giải thoát qua sự nghe”. Các con nên đọc cuốn kinh này hàng ngày cho người chết nhằm giúp họ vượt qua sợ hãi và làm theo những điều được chỉ dẫn. Các con phải cho họ biết rằng

có 58 Bồn Tôn phần nô và 42 Bồn Tôn hòa bình đang đến giúp họ. Khi gặp họ, nếu thần thức không hoảng sợ và bỏ trốn các vị Bồn Tôn đó mà vẫn giữ được chánh niệm hoặc hướng tâm đến Bồn sư hay Tam Bảo thì thần thức có thể đạt được giải thoát ngay lúc đó. Nếu được chính Bồn sư của người chết hoặc các bậc Thầy đã đạt chứng ngộ cao đọc tụng thì rất lợi lạc. Tuy nhiên, nếu không như vậy thì được các đạo hữu hộ niệm cũng rất tốt. Quan trọng là mối liên hệ giữa người chết với người đọc tụng Tử thư. Nếu người hộ niệm là người có mối quan hệ tốt với người chết thì sẽ đạt được hiệu quả cao hơn. Không nên để những người có mối quan hệ không tốt với người chết đến hộ niệm.

Thời gian này những thiện nghiệp như: cúng tsok, làm lễ puja, xây dựng bảo tháp, cúng dường v. v được thực hiện nhân danh người chết là rất lợi lạc cho họ. Các con có thể gửi tên tuổi của người thân vừa qua đời đến các tu viện nhờ các vị Lạt ma hộ niệm và cầu nguyện. Việc cúng dường các bậc Thầy hoặc các tu viện không những đem lại lợi ích lớn lao cho người đã mất mà còn lợi lạc cho tất cả mọi hữu tình. Thậm chí khi các bậc Tôn sư sắp viên tịch, các đệ tử vẫn thực hiện những thiện hạnh như trên để hỗ trợ cho Thầy mình và tích tập công đức cho bản thân.

Sau giai đoạn thân trung ấm 49 ngày là giai đoạn đầu thai. Lúc này sẽ xuất hiện những dấu hiệu tương ứng với sáu cõi. Nếu phải sinh về cõi địa ngục sẽ xuất hiện những cảnh tượng kinh hoàng. Nếu phải sinh về cõi súc sinh, người chết sẽ thấy cảnh hang động, núi non, đầm lầy v. v. Nếu sinh về cõi trời, người chết sẽ thấy cung điện bằng châu báu ngọc ngà. Nếu sinh về cõi người, thân trung ấm sẽ thấy bốn châu lục và lúc đó nên chọn tái sinh vào Nam Thiện Bộ Châu. Nếu đầu thai vào cõi người thì do nghiệp lực mà thân trung ấm gặp được bố mẹ của mình. Nếu có sự nối kết tốt đẹp với Đạo sư và đạo hữu thì trong kiếp sống mới các con vẫn có khả năng gặp lại họ và tiếp tục tu học.

Lời cầu nguyện trong sách Tử thư (*Bardo Thodol*) có thể hiểu tóm tắt như sau:

- » Cầu nguyện, đánh lễ Tam Căn (*Guru, Yidam, Dakini*). Xin các Ngài giúp đỡ, dẫn dắt chúng ta trong Bardo.
- » Cầu nguyện đến Ngũ bộ Phật (*năm vị Phật và năm vị Phật mẫu của các Ngài*). Năm vị Phật sẽ dẫn dắt chúng ta từ phía trước mặt. Năm vị Phật mẫu sẽ hỗ trợ chúng ta từ phía sau lưng. Các Ngài giúp đỡ chúng ta đến được cõi Tịnh Độ của chư Phật.

- » Ở trung tâm là Đức Đại Nhật Như Lai (*Vairochana* – *Tỳ Lô Giá Na*) màu trắng – Pháp giới Thế Tánh trí. Phía Đông là Đức Phật A Súc Bệ (*Akshobhya*) màu xanh dương đậm – Đại Viên Cảnh trí. Phía Nam là Đức Phật Bảo Sanh (*Ratnasambhava*) màu vàng – Bình Đẳng Tánh trí. Phía Tây là Đức Phật A Di Đà (*Amitabha*) màu đỏ – Diệu Quan Sát trí. Phía Bắc là Đức Phật Bất Không Thành Tựu (*Amoghasiddhi*) màu xanh lá cây – Thành Sở Tác trí.
- » Cầu nguyện đến chư Daka và Dakini để các vị hỗ trợ phía trước và phía sau. Để được các Ngài giúp đỡ xua đi những cảm giác sợ hãi trong cảnh giới trung âm và dẫn dắt ta đến các cõi Tịnh Độ.
- » Nguyện bao giờ ngũ đại xuất hiện thì không thấy chúng như ngũ đại mà thấy chúng như ngũ trí Như Lai.
- » Khi ánh sáng xuất hiện thì không sợ hãi vì đó là ánh sáng xuất phát từ các vị Phật và từ chư Daka, Dakini đến hỗ trợ.
- » Tất cả hình ảnh, âm thanh, ánh sáng đến với chúng ta trong Bardo là từ 100 vị hộ Phật ngự trong cơ

thể chúng ta. Tất cả những cảnh giới đáng sợ, kinh khiếp đến với chúng ta từ những nghiệp xấu ác ta đã tạo.

Các con vẫn có thể trì tụng bằng tiếng Việt. Tuy nhiên, trong ba thứ tiếng Phạn, Tây Tạng và Việt thì tiếng Phạn là có được sự gia trì nhiều nhất rồi đến tiếng Tây Tạng. Tiếng Việt và những thứ tiếng khác đều là những ngôn ngữ bình thường nên không có sự gia trì. Tiếng Phạn là gốc của mọi ngôn ngữ, là tiếng của chư thiên, là thứ tiếng dùng để ghi chép lại giáo lý của chư Phật. Giáo lý tiếng Phạn được dịch sang tiếng Tây Tạng cũng có năng lực gia trì gia hộ nhưng không bằng tiếng Phạn. Tiếng Tây Tạng là tiếng của Đức Văn Thù. Phật giáo Tây Tạng có rất nhiều bậc giác ngộ, nhiều thành tựu giả cho nên tiếng Tây Tạng cũng có năng lực gia trì gia hộ rất lớn. Vì vậy, khi các con trì chú hoặc tụng kinh bằng tiếng Phạn hay tiếng Tạng sẽ nhận được lực gia trì lớn hơn bằng các thứ tiếng khác.

Ngày xưa, các đại dịch giả dịch kinh sách tiếng Phạn sang tiếng Tạng rất nghiêm túc. Nội dung kinh được dịch sang tiếng Tạng nhưng vẫn giữ nguyên tên cuốn kinh bằng tiếng Phạn. Ví dụ như “Bát nhã Ba la mật” thì chữ đó vẫn giữ nguyên tên Phạn “Prajna Paramita”. Các minh chú hoàn toàn không được dịch và phải trì tụng hoàn toàn bằng

tiếng Phạn. Ví dụ minh chú “Om Mani Padme Hung” đọc theo âm Việt “Án Ma Ni Bát Mê Hồng” thì cũng tạm, tuy nhiên sẽ không có lực gia trì mạnh như minh chú tụng âm Phạn ngữ.

Giáo lý Bardo là một giáo lý thậm thâm, vi diệu, dùng cái chết làm cơ hội đạt đến giác ngộ. Giáo lý này không thể được thấu hiểu chỉ thông qua một vài bài giảng. Giáo lý này chỉ có thể thật sự thấu hiểu thông qua sự nghiên cứu, quán chiếu và thực hành miên mật.

Các con phải gắng tâm tu học, hành trì. Đừng bao giờ dừng việc tu học lại vì cảm thấy đã đủ rồi. Không bao giờ đủ đâu! Các con phải thường luôn tự trách mình tại sao từ xưa đến giờ mình quá ngu xuẩn, không bao giờ dừng việc tạo nghiệp xấu ác. Cái chết rồi sẽ nhanh chóng đến với ta và rồi ta sẽ đi về đâu. Các con luôn bận rộn vào những việc thế gian. Đêm ngủ, ngày ăn, tâm tư không bao giờ dừng dứt vọng tưởng. Hãy học hỏi Đức vua Songtsen Gampo. Là một trong ba vị vua Phật của Tây Tạng nhưng Ngài luôn tự trách mình: “Cuộc đời ta là một chuỗi lãng phí vì không hướng tâm về thực hành chánh Pháp mà chỉ luôn tạo bất thiện nghiệp. Ta phải dừng lại, ta phải tạo nhiều thiện nghiệp hơn, phải nỗ lực tu học nhiều hơn để chuẩn bị cho cái chết của mình”.







CHƯƠNG III

Hình thành và hoại diệt thế giới





*“ ...thế giới này được chia làm hai thứ đối lập nhau.
Phát triển, tăng trưởng dựa trên các thiện nghiệp.
Tàn lụi, suy vong dựa trên các bất thiện nghiệp.”*



Quy y là việc đầu tiên mà người Phật tử cần phải làm. Thông qua việc quy y này mà các con sẽ nhận thấy rõ sự khác biệt giữa người Phật tử với những người theo các tôn giáo khác. Nguồn cội của tất cả mọi tôn giáo khác là đạo Hindu, một tôn giáo cổ xưa nhất thế giới. Cách đây 2500 năm, Đức Phật Thích Ca ra đời và từ đó đạo Phật hình thành.

Khác với nhiều tôn giáo khác, Phật giáo quan niệm vũ trụ này không phải được hình thành bởi một Đấng sáng tạo. Toàn thể vũ trụ này được cấu thành từ năm yếu tố cơ

bản: địa, thủy, hỏa, phong, không. Thời gian thành hoại của thế giới gồm bốn chu kì: thành, trụ, hoại, diệt được tính bằng đơn vị a tăng kỳ kiếp. Các con có thể tìm hiểu về sự hình thành này trong luận A Tỳ Đàm mà Đức Phật đã truyền dạy.

Thế giới hiện nay của chúng ta chỉ là một thế giới nhỏ bé trong Tam thiên Đại thiên thế giới mà thôi. Thế giới nhỏ bé này bao gồm núi Tu Di và bốn châu xung quanh. Nơi chúng ta cư ngụ ở Nam Thiện Bộ Châu hay còn gọi là Diêm Phù Đề. Chúng sinh trong lục đạo luân hồi tồn tại ở những nơi khác nhau trong cả bốn châu. Như chúng sinh địa ngục thì ở sâu dưới lòng đất cõi Diêm Phù Đề, ngạ quỷ cũng tương tự như vậy. Chúng sinh cõi súc sinh sống cùng với cõi người. Chúng sinh cõi người cũng cư ngụ trong cả bốn châu. Lưng chừng núi Tu Di là nơi cư ngụ của chúng sinh cõi atula. Phần cao hơn và phần đỉnh núi Tu Di là các cõi thiên. Phía trên nữa là các cõi thiên cao hơn.

Dù chúng sinh cõi người sống ở khắp bốn châu nhưng riêng chỉ có chúng sinh cõi người ở Nam Thiện Bộ Châu là có nhân duyên sâu dày với Phật Pháp và có cơ hội tu hành. Lý do cõi người của chúng ta có được những thuận lợi trong việc tu hành là vì tâm của chúng sinh cõi người không hoàn toàn xấu mà cũng không hoàn toàn tốt.

Khởi đầu của mỗi đại kiếp là thời kỳ thiện lành, phước báu. Chúng sinh thời kỳ đó thân thể cao lớn, kỳ vĩ. Họ có thể cao tới hàng ngàn cây số, thọ mạng kéo dài hàng vạn năm. Chúng sinh thời đó tồn tại mà không cần ăn uống, không cần ánh sáng từ mặt trời hay mặt trăng và cũng không phân biệt giới tính nam hay nữ. Do định lực mạnh nên họ có thể bay lượn tự do. Họ có tiếng nói rất giống với tiếng nói của chư thiên. Họ không có cha mẹ và được sinh ra từ nghiệp.

Tiếp theo giai đoạn thiện lành là giai đoạn tham luyến. Khi đó có một chúng sinh thích mùi hương của đất, sau khi ăn đất đó đã khởi tâm thích thú và tâm tham này ngày một tăng trưởng. Đây chính là bắt đầu của việc hình thành ngũ độc. Tham luyến khứu giác đó dần dần dẫn đến tâm tham luyến nơi vị giác, và các chúng sinh khác cũng bắt đầu phát sinh tham luyến theo. Cứ như vậy mà hình thành quá trình băng hoại. Thọ mạng và chiều cao con người giảm dần, những tốt đẹp huy hoàng của thời kỳ trước bắt đầu biến mất. Cứ thế, dần dần con người hình thành giới tính. Khi đã có giới tính thì bắt đầu biết luyến ái. Đầu tiên chỉ bằng việc nhìn, sau luyến ái càng ngày càng thô hơn trước: nắm tay, ôm ấp và đến cấp luyến ái thô nhất là tính giao nam nữ.

Con người bắt đầu thấy cần có những thứ để sở hữu như của cải vật chất, nhà cửa v. v.. Do tâm ô nhiễm, phước báu của loài người bị suy giảm dần. Vật chất trở nên càng khan hiếm hơn. Thói ăn cắp và những lời nói dối cũng theo đó mà bắt đầu xuất hiện. Do tâm không còn trong sạch nên cơ thể cũng bắt đầu dơ bẩn, vì vậy mà họ cần thứ che thân. Đây là lúc quần áo xuất hiện. Vì tham, sân, si đã phát triển mạnh nên họ bắt đầu thấy cần người lãnh đạo và phải là người tốt để kiềm chế bớt tham, sân, si, mạn, đố của con người. Người lãnh đạo đầu tiên có tên là “mangpokurwa” có nghĩa là “bậc khả kính” (người được tất cả kính trọng).

Chiều cao, phước báu, tuổi thọ cứ giảm dần như thế cho đến khi tuổi thọ trung bình của con người còn 80.000 năm thì vị Phật đầu tiên xuất hiện. Khi tuổi thọ con người giảm xuống còn 40.000 năm thì xuất hiện vị Phật thứ hai. Khi tuổi thọ trung bình còn 20.000 năm thì vị Phật thứ ba xuất hiện. Tuổi thọ ngày một ngắn hơn trước, các ác nghiệp ngày càng trầm trọng hơn.

Khi tuổi thọ con người chỉ còn 100 năm thì Đức Thích Ca xuất hiện. Khi tuổi thọ con người rút xuống còn 10 năm và chiều cao chỉ còn bằng tầm một cánh tay thì các tệ nạn chiến tranh, bệnh tật, đói nghèo sẽ còn dữ dội hơn

hiện giờ rất nhiều lần. Đây cũng là lúc kết thúc thời đại của Đức Phật Thích Ca.

Đến lúc này, một hoá thân của Đức Di Lặc sẽ xuất hiện. Hoá thân này rất khôi ngô tuấn tú, thân thể lại hùng vĩ cao lớn hơn người. Chúng sinh lúc đó sẽ ngưỡng mộ Ngài và mong muốn được như vậy. Hoá thân này sẽ dạy chúng sinh thời đó rằng: “Ta có được những phẩm chất này là do đã tích lũy công đức từ nhiều đời”. Mọi người đều mong muốn được như vậy và bắt đầu tích lũy công đức, phước báu qua các thiện hạnh. Nhờ đó công đức của loài người lại được tăng trưởng và tuổi thọ bắt đầu tăng lên dần. Khi tuổi thọ tăng lên đến 80.000 năm Đức Phật Di Lặc ra đời.

Qua những gì vừa kể, các con có thể thấy rõ rằng thế giới này được chia làm hai thứ đối lập nhau. Phát triển, tăng trưởng dựa trên các thiện nghiệp. Tàn lụi, suy vong dựa trên các bất thiện nghiệp. Nghiệp chính là hành trang trong mọi kiếp sống của chúng ta, nếu các con muốn nhiều điều tốt lành thì hãy liên tục tích lũy không ngừng các thiện nghiệp.







CHƯƠNG IV

Nhập thất



Một số quy định cho kỳ nhập thất ẩn tu

“Hành giả Mật tông là ẩn tu trong từng thời khắc.”



Trong khi nhập thất cần lưu ý:

1. Phải cắt đứt tất cả mọi hình thức liên lạc với bên ngoài trong thời gian nhập thất như: email, điện thoại, tin nhắn v. v.
2. Tĩnh khẩu, không được nói chuyện trong thời gian nhập thất.
3. Không để cho người khác làm sao lãng tâm trí.
4. Khi ẩn tu nên tự nấu ăn là tốt nhất. Hạn chế giao tiếp với bên ngoài.
5. Dùng bẫy chén nước cúng dường hoặc tám món

cúng dường. Hành giả sử dụng những thứ này để làm lễ cúng dường hằng ngày.

6. Không tắm rửa, không thay quần áo, khăn trải giường chiếu, không cắt móng tay, cắt tóc, cạo đầu, cạo râu. Vì những điều này sẽ làm thất thoát năng lượng đã được tích lũy trong tu tập của hành giả.
7. Trong thời gian nhập thất không được huýt gió, thổi lửa, không sưởi lò sưởi, hoặc sưởi nắng ngoài trời, không quét dọn và lau chùi nhà cửa. Để tránh thất thoát năng lượng trong thời gian ẩn tu ra bên ngoài.
8. Không để cho người khác (người ngoài nơi ẩn tu) thấy hành giả, và cũng không để cho hành giả thấy người khác. Không ai ở bên ngoài được đi vào trong chỗ ẩn tu của hành giả và ngược lại.
9. Hành giả ngủ đầu quay hướng bắc và nằm theo tư thế của Đức Phật khi viên tịch. Khi ngủ, hãy quán tưởng vạn pháp hòa tan vào chữ HUNG hoặc HRI. Rồi biến thành ánh sáng, sau đó tan vào thân hành giả. Khi thức dậy hãy quán tưởng chư Daka và Dakini rung chuông và lắc trống Dhamaru đánh

thức hành giả. Sau đó tụng chú Amitabha, phát Bồ Đề Tâm, rồi tụng nghi quỹ xin sự gia hộ.

10. Không dựa lưng (vào tường hay một đồ vật nào đó), không nằm trừ khi ngủ theo thời gian biểu.
11. Cố gắng tránh ngáp, hắt hơi, khạc nhổ, ho, trung tiện v. v. để không thất thoát năng lượng.
12. Khi đang trì tụng, phải tụng hết một tràng hạt mới được dừng lại để làm các việc khác (như đi vệ sinh); nếu ngừng giữa chừng thì phải tụng lại.
13. Khi đi vệ sinh, phải tụng chú Kim Cương Tát Đỏa. Sau khi đi xong hành giả phải rửa tay, súc miệng và tụng Kim Cương Tát Đỏa.
14. Về thực phẩm: hành giả không dùng hành, tỏi, củ cải, mù tạt. Dùng thức ăn nhạt, không nêm quá mặn vì muối sẽ lấy năng lượng của hành giả. Dùng ít muối để tránh hư hao năng lượng. Những thứ như hành, tỏi, củ cải, mù tạt cũng làm mất năng lượng. Theo như truyền thuyết thì tỏi là máu của chư thiên.

Thời gian và Tâm thế

“... phải phát Bồ Đề Tâm và giữ được tâm ấy suốt khóa tu.”



Không nên bắt đầu khóa nhập thất một cách vội vàng vì khởi đầu với tâm như vậy thì trong suốt khóa ần tu tâm ta cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi tâm trạng vội vàng đó. Cũng như thế, khi bắt đầu bằng tâm sân hận thì cả khóa tu cũng sẽ bị ảnh hưởng bởi tâm như vậy. Tóm lại, tâm thế khi bắt đầu khóa tu như thế nào là rất quan trọng.

Thời điểm bắt đầu khóa ần tu phải là thời điểm tốt: lúc mà mọi người sẵn sàng, tâm thanh tịnh, không vội vàng. Trong khóa ần tu, người hộ thất cũng rất quan trọng. Nếu hộ thất không làm tròn bổn phận sẽ làm ảnh hưởng xấu tới khóa ần tu. Làm việc gì cũng phải làm với động cơ thanh

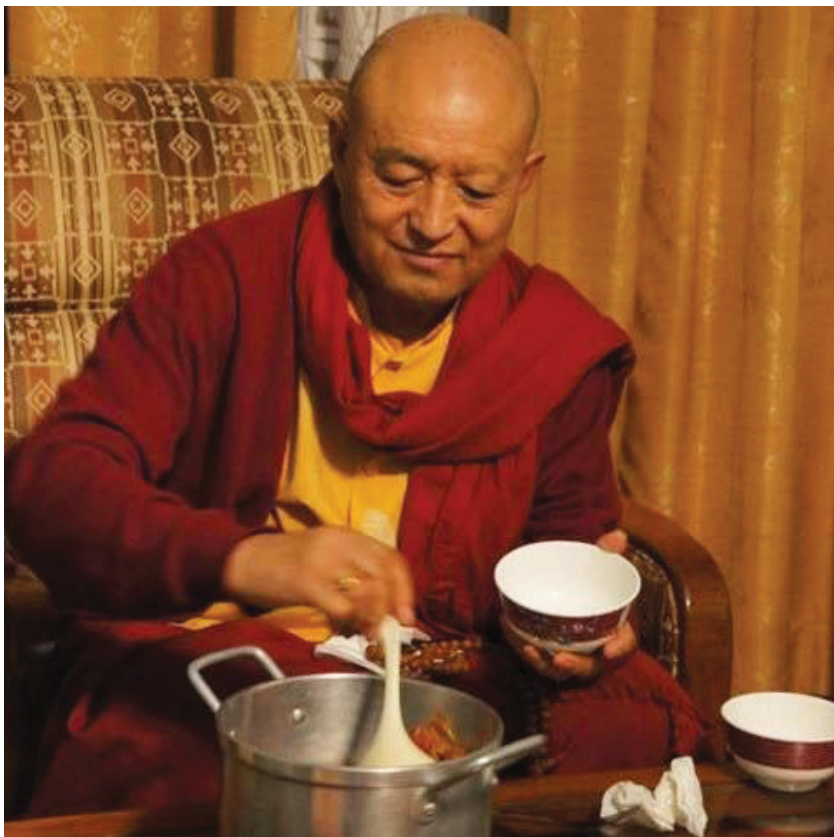
tĩnh, hướng hồ là ân tu. Do vậy, phải phát Bồ Đề Tâm và giữ được tâm ấy suốt khóa tu.

Khóa ân tu thông thường bắt đầu từ 4 giờ chiều. Có thể sớm hay muộn hơn một chút; đây là thời điểm mặt trời bắt đầu lặn. Thời điểm này còn phụ thuộc vào thời tiết và ngày, tháng trong năm. Ví dụ vào tháng 10 âm lịch này thì thời gian bắt đầu ân tu khoảng 4 giờ chiều là tốt nhất.

Nên bắt đầu khóa ân tu vào các ngày từ 16 tới 30 của bất kỳ tháng nào trong năm, tính theo lịch Tây Tạng. Ra thất tốt nhất vào những ngày từ mùng 1 tới 15 của tháng. Trong một tháng thì có thượng tuần và hạ tuần. Thượng tuần là từ ngày 1 tới 15 còn hạ tuần là từ 16 tới 30. Nhập thất trong thời gian hạ tuần, ra thất vào thời gian thượng tuần. Tuy nhiên, sự chuẩn bị cho việc nhập thất mới là điều thật sự quan trọng. Khi phải chọn lựa giữa hai tiêu chí thời gian và sự chuẩn bị thì các con phải chọn sự chuẩn bị.

Đôi lúc, nhập thất hay ra thất cũng không cần quá ép vào thượng tuần hay hạ tuần. Ví dụ, trong thời gian nhập thất ta có phát nguyện như thực hành 100.000 lễ lạy nhưng đến cuối kỳ nhập thất vẫn chưa hoàn tất túc số 100.000, thì các con cứ theo túc số đó mà làm. Đến khi hết rồi thì mới ra thất. Lúc đó có thể sẽ là vào hạ tuần.

Bây giờ là cách ra thất. Điều này quan trọng vì nó ảnh hưởng đến năng lượng mà các con đã tích tập được trong quá trình nhập thất. Ngày ra thất các con cũng bắt đầu thời khóa như bình thường nhưng không tính vào số lượng đã phát nguyện. Dời tảng đá làm ranh giới giữa nơi nhập thất và bên ngoài vào trong nhà. Rồi cần phải thư giãn, giữ tĩnh tâm. Lúc buổi sáng ra thất thì buổi chiều hôm đó vẫn ở trong nhà không đi đâu. Thư giãn và tĩnh tâm gọi là nhập thất bên trong. Tuy đã ra thất nhưng vẫn giữ tĩnh tâm, chánh niệm, không tiếp xúc với người khác. Sau đó mới có thể từ từ tiếp xúc với những người có tâm thanh tịnh như Thầy, đạo hữu v. v. Tránh giao tiếp với người không quen biết, người có tâm bất tịnh. Không nên nói nhiều về những chuyện liên quan thế tục. Những ngày tiếp theo cũng như vậy, lại bắt đầu thời khóa một cách nghiêm túc như thời khóa buổi sáng lúc ỉn tu. Từ từ mới được đi xa dần điếm ỉn tu. Nếu thật sự cần thiết thì mới được gặp và nói chuyện với người khác. Không được gián đoạn quá trình tu tập. Phải duy trì nếp hành trì dù chỉ là thời khóa ngắn khoảng 30 phút cũng được.



"Các con phải thường xuyên tự hỏi bản thân mình rằng: "Ta đã làm được những gì để hoàn thành ước nguyện lớn lao này? Ta đã hành trì đầy đủ chưa? Ta đã dành bao nhiêu thời gian cho việc thực hành, bao nhiêu thời gian cho việc thể tục?" Sau những câu hỏi này các con sẽ thấy được rằng ước nguyện của chúng ta thì quá vĩ đại trong khi những nỗ lực mà ta bỏ ra để thực hiện ước nguyện thì lại quá ư là nhỏ bé."

Cách sử dụng tràng hạt

“Trân trọng tràng hạt như tượng Phật và kinh sách.”



Trước khi vào thời khóa phải trì tụng minh chú “A li”, “Ka li”. “A li” là nguyên âm, “ka li” là phụ âm. Minh chú này có công năng tịnh hóa khẩu và khiến cho lời tụng của hành giả tràn đầy oai lực. Sử dụng minh chú tịnh hóa khẩu và minh chú ban phước cho tràng hạt trước khi hành trì. Ngày đầu tiên của khóa ần tu, tất cả các minh chú đặc biệt như chú ban phước tràng hạt, chú tịnh hóa khẩu, chú tăng trưởng công đức v. v. đều phải tụng 21 biến. Ngày ra thất cũng phải trì tụng 21 lần các minh chú đó.

Tràng hạt tốt nhất là tràng hạt Bodhi Dzi, chính xác 108 hạt. Dây khâu chuỗi bên trong phải bằng vải bông không được nhuộm, phải sạch sẽ, trắng và tinh khiết. Chỉ

bên trong gồm 9 sợi được bện lại thật chắc. Phải có hạt mẫu châu đúng quy cách. Nguyên tắc giữ gìn tràng hạt như sau :

- » Tràng hạt phải được gìn giữ cả đời, dành cho việc hành trì, không được bán, cho hoặc trao đổi.
- » Không cho người khác nhìn thấy tràng hạt nhập thất của mình (*Rinpoche có giải thích rằng tràng hạt này chuyên dùng cho nhập thất và trong thời khóa tu tập hàng ngày – LND*). Sau khi hành trì xong thì cất ngay. Khi hành trì lấy vải áo che chuỗi hạt là tốt nhất.
- » Trân trọng tràng hạt như tượng Phật và kinh sách. Không được vừa cầm tràng hạt đầu óc lại vừa nghĩ lung tung.
- » Không dùng sai công dụng. Tràng hạt chỉ dùng để trì chú.
- » Không để chó mèo hay các loài vật khác dẫm lên tràng hạt, không để nơi dơ bẩn.
- » Luôn giữ trong người để tràng hạt luôn có hơi ấm.
- » Không đeo tràng hạt như đồ trang trí, không vắn xoắn hay để lộn xộn cùng với các thứ đồ đạc khác.

» Trì tụng xong phải cất tràng hạt đi, để khéo sao cho hạt mẩu châu ở phía trên.

Minh chú ban phước cho chuỗi hạt có thể thực hành nhiều hơn. Trong khi trì chú này, phải quán tưởng ánh sáng từ chư Phật, chư Bồ tát khắp mười phương cùng các chủng tự OM AH HUNG hòa nhập vào mình, rồi tan vào tràng hạt để ban phước vào tràng hạt. Sau đó, thổi vào tràng hạt.

Minh chú OM AH HUNG có oai lực rất mạnh. Trong kinh nói rằng minh chú này là tổng trì tất cả các chú. Chủng tự OM thiêng liêng là đại diện cho thân của chư Phật. Chủng tự AH là hiện thân của khẩu chư Phật. Chủng tự HUNG là hiện thân của ý chư Phật. Minh chú này phải tụng 108 lần.

Tràng hạt, chuông, chày, tượng Phật, thangka v. v. đều là pháp khí dùng cho việc tu học nên phải giữ gìn cẩn thận và kỹ lưỡng. Các con có thể đặt câu hỏi vì sao lại phức tạp như vậy? Vì đây là Kim Cương Thừa, là thừa của những phương tiện thiện xảo. Phương tiện thiện xảo giúp cho các con nhanh chóng đạt đến giác ngộ, do vậy mà phải giữ gìn và tuân thủ những nguyên tắc đó.

Kim Cương Thừa dành cho hành giả căn cơ cao cùng với kiến thức sâu rộng. Vì giáo lý Tánh Không thâm diệu

của Kim Cương Thừa không phải ai cũng có thể hiểu nổi. Kể cả những vị đã đạt đến những quả vị tu chứng cao như A La Hán hoặc Bích Chi Phật cũng có vị không hiểu được. Vì vậy, Pháp không thể truyền cho người không khéo hợp.

Nên có hai tràng hạt, một cái dùng để nhập thất và tu tập cá nhân thì nên cất giữ cẩn thận.

Còn tràng hạt kia để mang theo bên người và tranh thủ thời gian rảnh rỗi hành trì.



Cúng dường và Thực hành trong nhập thất

*“Nhập thất hành trì tu tập chính là
cách cúng dường cao quý nhất lên Guru.”*



Dùng bánh torma để cúng những vị thần bản địa vào ngày đầu tiên còn những ngày sau không cần cúng nữa. Ở những địa điểm khác nhau có những vị thần khác nhau, những loài gây chướng ngại khác nhau có thể gây hại cho hành giả vì vậy chúng ta nên cúng bánh torma cho họ. Sau đó, các con phát Bồ Đề Tâm hành trì, tu học vì muốn cho tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc.

Việc cúng dường cho các vị thổ thần bản địa nhằm mục đích kêu gọi họ giúp đỡ và hỗ trợ hành giả trong việc hành trì, không gây trở ngại, tạo chướng duyên hay làm thất thoát năng lượng của hành giả. Đồng thời cũng báo

cho họ biết rằng nếu họ làm tổn hại đến các chúng sinh khác và tới việc hành trì của hành giả thì họ sẽ bị các vị thần phần nộ của Phật giáo trừng phạt. Họ sẽ an lành và không tạo chướng duyên cho việc tu tập. Đồng thời họ sẽ đem lại những điều tốt đẹp cho ta như thọ mạng dài lâu, thành đạt v. v.. Hãy cầu nguyện họ hỗ trợ chánh Pháp, không tạo ác nghiệp và tích lũy thiện nghiệp.

Những vị thần nhiều thần thông và oai lực có thể thấy được những chướng ngại xung quanh hành giả. Trong 10 phương xung quanh núi Tu Di có những loài năng lực rất lớn như 7 vị thần núi, thần của 7 dòng sông, 27 ngôi sao, Đế Thiên Đế Thích, Đại Phạm Thiên hoặc thần nước, thần gió, thần lửa v. v. Chúng ta cúng bánh torma cho tất cả các loài đó. Thông thường, tùy theo tâm nguyện những chúng sinh đó mong cầu sanh về đâu thì sẽ sanh về cõi đó. Nếu tâm quá tham luyến cõi trời thì sinh làm quỷ vương trần giữ không trung; nếu tham luyến đại dương thì sinh làm quỷ vương trần giữ vùng biển cả. Tâm dính mắc vùng địa lý nào sẽ sanh về nơi đó. Dù có rất nhiều chủng loài nhưng các con chỉ cúng một bánh torma. Tuy một bánh nhưng là từng bánh cho mỗi chúng sinh.

Có 3 nhóm thần bản địa:

1. Các thần có oai lực trong từng địa phương,

2. Các thần trong không trung,
3. Ma quỷ thần linh nói chung.

Những vị thần chuyên về thuốc quý hay có khả năng chữa bệnh cũng được nhận torma cúng dường.

Hiện nay, tảng đá dùng phân định ranh giới giữa chúng ta và bên ngoài đã đặt rồi. Bánh torma cúng dường cho thần linh cũng đã làm và được thọ nhận rồi. Chúng ta phải tiếp tục công việc hành trì của mình.

Những lời tụng chú phải bằng tiếng Phạn. Vì tiếng Phạn là ngoại ngữ nên các con cần phải luyện tập phát âm chuẩn. Thậm chí người Tây Tạng cũng còn tụng sai, vì có nhiều âm họ không tụng được, ví dụ như “Drowa” thì người Tây Tạng phát âm là “Drora” vì âm “w” không có trong tiếng Tạng. Chỉ có khu vực Ladakh là gần Ấn Độ nên phát âm chuẩn Phạn ngữ.

Bây giờ sang phần quy y. Vừa tụng vừa quán chiếu. Miệng tụng tiếng Tạng, đầu thầm nghĩ tiếng Việt và quán chiếu ý nghĩa lời nguyện quy y. Âm điệu khi tụng cũng phải thấm vào mình. Còn khi ngồi vừa đọc tụng vừa nhìn sách thì mắt theo dõi phân tiếng Việt để hiểu lời tụng. Miệng tụng lời Tạng, nhưng tâm trí phải nhìn và quán chiếu theo nghĩa tiếng Việt.

Hạnh xả ly

*“Nếu đã quyết tâm tu thì phải dành thời gian hành trì,
“..quyết không được viện bất cứ lý do gì
để nói không có thời gian.
Đó là tinh thần xả ly.”*



Tâm chúng ta rất hay tham luyến nên phải quán chiếu miên mật bốn niệm chuyển tâm. Nhờ quán chiếu mà mới có được quyết tâm dứt bỏ luân hồi. Đối tượng quy y của chúng ta là Pháp bảo. Pháp bảo là đặt nơi Pháp xuất thế gian, không đặt ở luân hồi. Các con phải luôn thành khẩn cầu nguyện Pháp bảo gia trì cho mình. Nghĩ tưởng đến Pháp bảo có nghĩa là hướng toàn bộ tâm trí về Pháp và sự tu trì.

Hạnh xả ly không phải dễ dàng mà có được. Phải tu tập và phát triển từ từ, bắt đầu bằng Bốn niệm chuyển tâm. Phương pháp là vừa tụng Bốn niệm chuyển tâm vừa quán chiếu thì Pháp sẽ dần dần thấm vào tâm và tâm sẽ chuyển theo. Sự quyết tâm tu trì mạnh bao nhiêu thì hạnh xả ly sẽ mạnh dần lên bấy nhiêu. Rồi đến một lúc nào đó các con sẽ đạt đến được những điều Phật dạy, sẽ có hạnh xả ly chân thật chứ không còn là lời nói suông hay những lý thuyết xa vời.

Trong tu hành chúng ta có hai cách: ép buộc hoặc thuần hóa từ từ. Nên thuần hóa từ từ, như vậy các con sẽ dần dần xa rời tâm tham luyến, bạn bè, người thân, cuộc sống tiện nghi v. v. Ép buộc bản thân sẽ khiến các con rơi vào trạng thái không tốt. Xả ly không phải là chán đời, xả ly của người trí tuệ là để tìm ra hạnh phúc vĩnh cửu; còn xả ly của người trầm cảm là xa lánh cõi đời và rơi vào tuyệt vọng.

Ta thường dạy học trò rằng trước hết phải tu ngondro, nhưng một số học trò của ta nói rằng họ còn nhiều thứ trong cuộc sống cần phải lo lắng nên không có thời gian. Thực ra, hằng ngày chỉ cần dậy sớm chừng 1 giờ để tu trì là được nhưng họ vẫn không tạo được thói quen dậy sớm và không có thời gian dành cho Pháp. Ta khuyên không

nên dành thời gian cho chuyện tình cảm nam nữ mùi mẫn quá nhiều mà hãy dành thời gian cho việc tu tập. Một số đệ tử cũng nghe Thầy, nhưng được một thời gian thì họ than thở rằng càng tu càng gặp chướng duyên, rắc rối khổ sở.

Người đệ tử một lòng theo chánh Pháp thì sẵn sàng chấp nhận dù có bất cứ chuyện gì xảy ra trong cuộc sống thì cũng không thoái chí, không bỏ tu. Có những đệ tử như vậy đã theo ta được 25, 26 năm. Họ cũng không dành nhiều thời gian lắm đâu, mỗi ngày chỉ dành một chút thời gian thôi nhưng liên tục suốt 25 năm, kể cả ngày lễ, ngày nghỉ họ vẫn dành thời gian hành trì. Đến giờ họ đã qua Nepal, Ladakh thực hiện những khóa nhập thất ngắn ngày, một tháng, một tuần. Sau đó tăng lên vài tuần, vài tháng. Những người đó giờ đây đã có những chứng ngộ đáng kể. Các con nhất thiết mỗi ngày phải dành ra một tới hai giờ cho việc hành trì. Nếu đã quyết tâm tu thì phải dành thời gian hành trì, quyết không được viện bất cứ lý do gì để nói không có thời gian. Đó là tinh thần xả ly.



"Trong truyền thống Kim Cương Thừa, lời gọi đầu tiên của hành giả bao giờ cũng là lời gọi Thầy. Ý nghĩa của lời cầu nguyện này là: "Thầy ơi! Người thấu suốt tất cả! Thầy ơi! Xin nhớ nghĩ đến con!" Người đệ tử tin rằng Thầy của mình biết về mọi hoàn cảnh khó khăn của mình, và gửi đến Thầy những tâm nguyện thầm kín nhất."

Vấn đáp về Ân tu – Nhập thất

“Nguyên tắc lớn nhất của khóa tu là duy trì chánh niệm.”



Câu hỏi: *Xin Thầy giảng về nơi nhập thất.*

Trả lời: Điều kiện về nơi nhập thất:

1. Nơi nhập thất cần có những điều kiện sau: Là nơi thanh tịnh, ở xa nơi đông người và ô nhiễm. Nếu là những nơi Đức Phật, chư Bồ tát hay các vị Đạo sư chứng ngộ đã tu tập, nhập thất thì sẽ có năng lực gia trì của các Ngài. Nhập thất những nơi như vậy các con có thể đạt đến thành tựu một cách dễ dàng hơn...
2. Nơi nhập thất không nên đông người tụ tập, có nguồn nước tốt lành, không có những loài gây

chương ngại đến việc tu tập. Nên là nơi có những dấu hiệu cát tường.

3. Nơi nhập thất cần nên thiết kế hợp lý (*cửa, cửa sổ thông thoáng, vị trí bếp, toilet sạch sẽ, tiện nghi...*), tốt cho sức khỏe và tâm lý của hành giả.
4. Sau khi đã có đủ những điều kiện trên thì các con phải làm tấm bảng ngăn cách giữa nơi nhập thất và bên ngoài.

Hành giả Mật tông là ẩn tu trong từng thời khắc. Các con phải thấm nhuần những chữ “vô thường”, “chết”. Hãy tự nhắc nhở mình về chúng để tiết kiệm từng giây phút.

Nguyên tắc lớn nhất của khóa tu là duy trì chánh niệm. Để có thể duy trì chánh niệm các con có thể dùng ngoại ngondro. Nghĩa là trong khi đi, đứng hay nằm ngồi, kể cả trước khi đi ngủ các con đều quán chiếu về Bốn niệm chuyển tâm.

Phần quy định ở phía trên chỉ là vắn tắt và chưa đủ những tiêu chí quan trọng của việc nhập thất. Ví dụ, đúng tiêu chuẩn khi nhập thất thì có bệnh cũng không rời thất, dù gặp chuyện gì cũng không ra khỏi thất. Bỏ thất giữa chừng có thể gặp chướng duyên về sau. Tinh thần ẩn tu là tinh thần xả ly, không vướng mắc thế gian. Chúng ta hay

vướng mắc suy nghĩ vợ ở nhà làm gì, họ hàng ở nhà ra sao...hãy quên mọi thứ đi. Ân tu phải theo đúng thời khóa, một hành giả giỏi có thể thực hành cả sáu thời mỗi ngày. Buổi sáng ba thời, tối ba thời, ngày chỉ ngủ bốn tiếng.

Trong nhập thất cũng có hai phần: phần tu tập là phần chính (*phần tu tập trong 4 thời khóa*) và phần bên ngoài. Phần hành trì chính là hành giả tự quyết định. Ví dụ như lần hành trì này chúng ta quyết thực hành ngondro thì trong thời khóa của phần tu tập chính chỉ thực hành ngondro thôi không thực hành Pháp khác. Các Pháp khác để ở thời khóa phụ xen kẽ thời khóa chính như Pháp cúng dường nước, tám món kiết tường, cúng bánh torma v. v.

Tùy theo trình độ của hành giả và theo hướng dẫn của Đạo sư mà tu trì.

Thực hành ngondro chính hiện nay là lễ lạy, giữa thời khóa dù lễ lạy thì không tính túc số. Khi lễ lạy thì tập trung lễ lạy, không pha trộn bất kỳ thứ gì khác vào thời khóa. Khi ân tu, các con phải có thời khóa biểu chặt chẽ và không để phí một giây phút nào.

Câu hỏi: *Nếu vi phạm quy định của ân tu thì tác hại sẽ như thế nào?*

Trả lời: Nếu các con vi phạm quy định: nói chuyện

trong lúc ăn tu hoặc ăn thực phẩm không tốt, thì sẽ bị mất đi năng lượng của thần chú. Còn ra thất trước quy định thì sẽ có chướng duyên về sau, cho nên hiện giờ các con chỉ nên nhập thất ngay thôi.

Câu hỏi: *Thưa Thầy, con trì tụng lời cầu nguyện các bậc Đạo sư trước hay hồi hướng trước ạ?*

Trả lời: Con cần khéo phân biệt. Hành trì gồm ba phần quan trọng. Phần đầu là phát Bồ Đề Tâm, phần giữa là hành trì chính, kết thúc là hồi hướng. Mở đầu bao giờ cũng là phát Bồ Đề Tâm và cuối cùng bao giờ cũng là hồi hướng. Một thời khóa ăn tu cũng theo trình tự đó. Sau khi hoàn tất một thời khóa mà muốn hành trì thêm thì phần đó không được tính vào túc số mà chỉ có tác dụng làm chuyển hóa tâm và tăng trưởng công đức. Dù vậy thì cũng vẫn phải theo nguyên tắc phát Bồ Đề Tâm trước, kế đến là công phu hành trì chính và cuối cùng là hồi hướng công đức.

Trước các đợt nhập thất, các con nên có kỳ ăn tu của Phật Trường Thọ. Vì không có thân người thì không thể hành trì, thế nên nếu tuổi thọ dài hơn thì các con có thể tu tập được lâu và nhiều hơn. Trước khi vào phần nhập thất chính thức, các con nên trì tụng 100.000 biến chú của Phật Trường Thọ, khoảng 10 – 14 ngày.

Phát tâm trì chú cầu trường thọ cho Thầy của mình hay các vị Đạo sư là điều rất tốt. Vì tuổi thọ của các Ngài mà được kéo dài thì số chúng sinh được cứu độ sẽ nhiều hơn. Có ba cách cúng dường cho Bốn sư: cúng dường vật chất, cúng dường công sức phụng sự Thầy và cuối cùng là cúng dường sự hành trì tu tập. Nhập thất hành trì tu tập chính là cách cúng dường cao quý nhất đến các Ngài.

Các con có thể báo hiếu cho các vị Thầy, báo hiếu cho cha mẹ và cho tất cả chúng sinh bằng công phu tu tập. Đức Milarepa là tấm gương của việc cúng dường cho Bốn sư. Khác tất cả đệ tử khác của Marpa, Milarepa rất nghèo và không có gì quý giá cúng dường và cũng không có duyên phục vụ Thầy. Ngài chỉ cúng dường Guru bằng việc hành trì tu tập. Nhưng Marpa đã trao truyền trọn vẹn mọi Pháp tu cho đệ tử duy nhất là Milarepa, vì Milarepa là một đệ tử xứng đáng. Ngài đã làm theo trọn vẹn lời Thầy dạy.

Câu hỏi: *Xin Thầy hướng dẫn cho chúng con cách làm bánh tormo.*

Trả lời: Nếu các con muốn học nghiêm túc ta sẵn sàng chỉ dạy, tuy nhiên tâm các con đã sẵn sàng chưa thì chưa thể biết được. Các con thích rất nhiều thứ, nhưng đã đủ điều kiện để làm như vậy chưa?

Muốn bắt đầu điều gì cũng phải có thời gian, kiên nhẫn và bắt đầu từ từ. Như về Pháp tu ngondro, trước tiên các con phải học giáo lý cho đến khi thấu suốt. Các con có nhiều cách để học như là đọc sách, nghiên cứu trong “Lời Vàng của Thầy Tôi” hay “Tràng Hoa Giải Thoát”. Ngoài hai cuốn này ra còn có nhiều sách của các vị Đạo sư khác. Sau khi đã thấu hiểu giáo lý sâu sắc thì phải đưa vào thực hành.

Đến lúc này mới có thể học thêm phần giáo lý về pháp khí, những phương tiện hỗ trợ cho việc tu học. Rồi sau đó mới đến việc học làm bánh torma hay cách sử dụng trống và chuông, chày. Từ cách nghe Pháp cho đến việc đi, đứng, nằm, ngồi ra sao các con cũng cần phải học cả. Ngoài ra các con cũng có thể học thêm Pháp Chod, cúng dường Mạn đà la để hỗ trợ thêm.

Câu hỏi: *Tại sao khi nhập thất không được gửi tin nhắn, email; vì để giữ tâm chánh niệm hay còn là vì lý do gì khác?*

Trả lời: Bởi các lý do sau:

1. Giữ cho tâm hành giả được thanh tịnh, bất cứ liên lạc nào với bên ngoài cũng sẽ khiến chúng ta sanh vọng tưởng, ảnh hưởng đến tu tập.

2. Khi tiếp xúc bên ngoài thì sẽ phạm vào khẩu không thanh tịnh. Tất cả những lời nói bên ngoài việc tu trì đều là lời nói vô ích.
3. Tiếp xúc bên ngoài sẽ vi phạm điều “cô tịch” trong các phẩm chất cần có của chốn ẩn tu.

Việc này không dễ dàng. Vì vậy trước khi ẩn tu các con phải tự nhủ một năm có 365 ngày, ẩn tu chỉ chừng hai, ba ngày cho nên phải cố gắng phát nguyện tập trung tâm vào việc tu trì. Bỏ tất cả mọi việc còn lại.



Một số quy định cho khóa nhập thất 2010

(Đã được Rinpoche duyệt để dùng cho khóa nhập thất tại Sóc Sơn 2010)



1. Nội bất xuất, ngoại bất nhập. Nơi ẩn tu sẽ được phân định rõ ràng và trước khi bắt đầu khóa ẩn tu, Thầy sẽ làm lễ cúng torma, lễ đặt tảng đá có câu chú “Om Ah Hung” chắn giữ cửa thất. Sau đó các đệ tử tham gia ẩn tu tuyệt đối không được bước chân ra khỏi khuôn viên cho tới khi tảng đá được cất đi (sau lễ ra thất). Những người làm nhiệm vụ hộ thất có thể ra vào nhưng phải được phép của Thầy.
2. Cắt đứt mọi liên lạc với bên ngoài. Không liên lạc với người nhà, bạn bè ... bằng bất cứ phương tiện gì: điện thoại, email, nhắn tin, gặp mặt, viết thư ...

3. Tịnh khẩu hoàn toàn trong suốt thời gian nhập thất. Khi có nhu cầu giao tiếp thì viết giấy nhưng cũng phải hạn chế ở mức tối thiểu: chỉ trao đổi những gì trực tiếp liên quan tới nhu cầu sinh hoạt, tu học.
4. Chấp hành nghiêm túc thời gian biểu của khóa ần tu (có đính kèm).
5. Trong thời khóa tuyệt đối không làm việc gì khác ngoài việc tu trì ngondro vì đây là khóa ần tu ngondro. Một ngày có 4 thời khóa. Giữa các thời khóa nếu đạo hữu có công phu thì không tính túc số vì không thuộc vào thời khóa.
6. Trong lúc đang trì chú, tụng niệm tuyệt đối không được nói chuyện; nếu ho phải cộng thêm 7 biến (quay ngược lại 7 hột trong tràng hạt), nếu ngáp phải cộng thêm 14 biến, nếu hắt hơi – cộng thêm 21 biến.
7. Trong lúc trì chú, tụng niệm mà cần đi toilet thì phải làm tiếp cho hết một tràng hạt rồi mới được đi. Trong khi đi phải tụng chú Kim Cương Tát Đỏa, sau đó rửa tay rồi tiếp tục hành trì. Nếu không làm hết được một tràng hạt thì không tính túc số các biến làm dở.

8. Trong thời gian ẩn tu không dùng miệng thổi lửa, thổi tắt đèn, không khạc nhổ, không trung tiện, không huýt gió, không tắm gội, không cắt tóc, không cắt móng tay, móng chân, không thay áo quần, không thay giường chiếu, không quét nhà, không thay đổi chỗ ngồi công phu. Lý do là để không bị mất mát, hư hao năng lượng công phu minh chú và tụng kinh.
9. Ăn chay phù hợp sức khỏe; không ăn hành, họ, tỏi, củ cải, mù tạc vì các thức ăn này làm hư hao năng lượng của minh chú.
10. Chấp hành nghiêm túc mọi phân công, thu xếp về chỗ ở và không di dời chỗ ở. Giữ gìn trật tự vệ sinh nơi nhập thất. Không làm ảnh hưởng tới gia chủ và môi trường sống.
11. Toàn bộ thời gian nhập thất chỉ dành cho việc tu trì. Không làm bất cứ việc gì khác như đọc sách, nằm ngủ (ngoài giờ quy định), làm các công việc riêng tư. Khi mệt có thể nghỉ ngơi nhưng không dựa lưng vào tường, không nằm dài ra đất... trừ trường hợp bị bệnh.





CHƯƠNG V

Hòa hợp bạn đồng tu



Giảng về hòa hợp bạn tu

“Nếu thấy, biết người khác làm việc xấu mà không phê phán, không ngăn cản lại còn vui mừng, ủng hộ, khen ngợi họ sẽ tạo rất nhiều ác nghiệp.”



Vật chất bình thường có thể dùng đơn vị đo đếm được, công đức của người tùy hỷ công đức không đo đếm được. Người tạo lập công đức, người tu hành trì [trong thất], người hỗ trợ tu tập, và người tùy hỷ công đức đều đồng như nhau. Tương tự, xét về mặt tiêu cực, nếu có người trở ra ý định xấu ác và người khác mà vui mừng ủng hộ việc xấu ác đó thì cả hai tạo ra ác nghiệp ngang nhau. Tất cả là do ở động cơ.

Các con phải luôn cẩn thận và cảnh giác. Nếu thấy, biết người khác làm việc xấu mà không phê phán, không

ngăn cản lại còn vui mừng, ủng hộ, khen ngợi họ sẽ tạo rất nhiều ác nghiệp. Ví như khi thấy người lính ra trận giết những người vô tội, đôi khi vì lòng tự hào dân tộc, các con lại cảm thấy đất nước mình thật hùng cường, mạnh mẽ và vui mừng về những hành động không tốt đó thì sẽ tạo nên ác nghiệp. Sát sinh là điều sai, nhưng vì do ngã mạn, chấp chặt phe “ta” lúc nào cũng phải tốt hơn phe “địch”, phe “địch” là hoàn toàn xấu ác và chỉ ủng hộ phe “ta”, không quan tâm đến họ. Như vậy vẫn là tạo ác nghiệp. Các con hãy liên tục giữ gìn chánh niệm.

Ta rất vui mừng khi các con có thể nhập thất và thực hành tu học. Ta hi vọng trong tương lai, hàng tuần, hàng tháng, hàng năm chúng ta lại cho những dịp cùng tu với nhau. Chúng ta có thể hẹn nhau tụ tập lại. Khi tụ tập lại như vậy các con có thể thực hành ngondro, hoặc tu những Pháp khác như Pháp Tara, Quán Thế Âm hoặc cúng tsok, làm puja v. v. Tập trung lại không những có thể tu tập chung mà đồng thời còn có thể học hỏi lẫn nhau.

Khi tu một mình đơn độc các con sẽ dễ bị lười cuốn, xao nhãng. Còn khi có bạn bè đồng tu, các con sẽ tự nhắc nhở mình và nhắc nhở lẫn nhau, nhờ vậy có động lực tu mạnh hơn. Cứ đều đặn như vậy, các con tập trung lại với nhau

cùng hành trì. Không nhất thiết lúc nào cũng phải thực hành ngondro, các con có thể thực hành những Pháp khác.

Ta đã dạy cho các con những điều cơ bản rồi, còn lại các con phải tinh tấn trau dồi văn, tu, tu mới có thể đạt được kết quả tốt đẹp. Chỉ nghe qua loa giáo lý, về nhà lại thực hành chiếu lệ thì không thể có kết quả. Những người tu học trong trạng thái lười biếng, không chuyên tâm dù tu đến 20 – 30 năm, với bất cứ Pháp môn gì, cũng không có thành quả và hiểu biết đúng đắn. Giáo lý của Đức Phật vô cùng thâm sâu, nếu các con tu hành bê trễ thì khác gì không tu.

Có một điều vô cùng quan trọng, ta nhấn mạnh lại lần nữa. Các con không được có tư tưởng bè phái, bộ phái. Vì lý do gì đạo Phật lại có Đại thừa và Tiểu thừa? Cũng chính là vì chuyện tu trì của chúng ta mà thôi. Tu học không phân cấp độ, mà chỉ do căn cơ và duyên nghiệp mà thôi. Nhưng dựa vào đó mà các con sanh tâm phân biệt Tiểu thừa, Đại thừa là sai lầm rất là lớn.

Trong Kim Cương Thừa hiện nay có 4 dòng phái chính là Kagyu, Nyingma, Gelug, Sakya và một số dòng phái khác nhỏ hơn. Từ đó đến nay giữa các vị Đạo sư không bao giờ có sự chia rẽ bộ phái. Trong dòng truyền thừa, sự chia rẽ bè phái chính là chất độc hủy hoại Pháp, làm

Pháp truyền bị ô nhiễm, dòng truyền thừa bị đứt đoạn. Khi dòng truyền thừa bị đứt đoạn thì không thể phát triển được Phật giáo. Ở phương Tây ngày xưa không có sự phân biệt, chia rẽ, nhưng bây giờ thì đã bắt đầu có sự chia rẽ giữa đạo tràng, các tăng đoàn với nhau. Điều đó thật là tệ hại vì trong Phật giáo, chúng ta chỉ có một giáo lý duy nhất, không có giáo lý thứ hai. Đó là giáo lý của Phật Thích Ca để lại. Vậy sao phải chia ra nhiều bè phái khác nhau?

Tại sao các con lại có sự kết nối với Bôn sư? Đơn giản là vì có sự liên kết về nghiệp với Ngài. Không có vị thầy nào hơn vị thầy nào, chỉ có vị thầy có duyên với mình hơn mà thôi. Điều này rất rất quan trọng. Nếu như chúng ta không làm được điều này thì không phát triển được đạo Phật. Nếu không làm được thì cái chúng ta gọi là đạo Phật là không chính đáng, cái chúng ta gọi là tu cũng không chính đáng.

Lý do có tư tưởng bè phái chẳng qua là vì không chịu xét lại bản thân mình mà đã vội vàng nói không đúng sự thật, phàn nàn kêu ca và khiêu nại. Khi nào trong sangha (*tăng đoàn, tăng thân*), trong đạo tràng có sự vui vẻ hòa hợp thì các con mới có thể tu tập tốt và tích lũy được nhiều công đức. Còn nếu trong đạo tràng, trong sangha có sự

chia rẽ các con sẽ cảm thấy khó khăn trong việc tu trì và bị rất nhiều ảnh hưởng xấu.

Vì các con là huynh đệ tử muội, là anh chị em Pháp, là bạn đồng tu nên các con hãy giữ mối giao hòa. Khi giữ được mối giao hòa thì các con sẽ giữ được giới nguyện, giới nguyện giữa đệ tử và đệ tử. Bạn đồng tu là rất quan trọng. Đối với những hành giả Kim Cương Thừa như chúng ta, tư tưởng bộ phái là trái với Pháp. Khi các con không giữ được sự hợp tác giữa đạo hữu, huynh đệ tử muội và bắt đầu dấy lên những rắc rối do tham, sân, si là lúc các con bắt đầu phá vỡ giới nguyện. Bất cứ điều gì các con hành xử, bất cứ điều gì các con phát ngôn nếu có liên quan tới bạn đồng tu thì các con phải cân nhắc suy nghĩ và thận trọng. Mình nên nói điều gì, mình phải làm cái gì, mình phải suy nghĩ rằng nên nói như thế nào thì sẽ không làm tổn hại tới người khác. Nếu như không cân nhắc cẩn thận, không hành xử đúng sẽ gây tổn hại cho mọi người. Những điều này không còn là Pháp nữa mà là tâm thế tục.

Các con cần phải tu hạnh kham nhẫn. Phải kiên nhẫn với nhau trong mọi việc. Khi có bất đồng các con cần phải cố gắng nhường nhịn lẫn nhau. Trong cộng đồng xã hội và cả cộng đồng người tu, sự chịu đựng lẫn nhau, nhường nhịn lẫn nhau rất quan trọng. Không nhường nhịn, không

kiên nhẫn sẽ đem lại nhiều rắc rối. Khi có điều không vừa ý thì các con hãy cố kiên nhẫn quán sát tâm mình. Khi các con làm được như vậy thì mọi rắc rối sẽ qua. Đang trong cơn thịnh nộ mà hành xử thì dễ mắc phải sai lầm thậm chí có khi sẽ còn phải hối hận mãi.

Chúng ta phải xây dựng thói quen tốt trong cộng đồng tu. Ví dụ khi các con đã phạm phải lỗi lầm, điều này khó tránh khỏi, thì các con hãy sám hối rồi sau đó xin lỗi người kia. Ngược lại, khi người khác xin lỗi thì các con phải nhận, và sẽ coi như là không có chuyện gì nữa. Khi xin lỗi cũng như nhận lời xin lỗi phải thành tâm. Rắc rối có từ những thói quen xấu chúng ta tích tập nhiều kiếp.

Thông thường, các con nghe Pháp rồi cảm thấy hoan hỉ, vui thích rồi dừng lại ở đó, bỏ quên mất chuyện hành trì. Con người hay thích tích lũy của cải, từ đó sinh ra chữ “nhà kho”. Với Pháp thì không thể như vậy được. Pháp là để tu trì chứ không thể chỉ nghe cho vui rồi quên mất hoặc tích vào kho. Sau khi nghe Pháp xong phải suy nghĩ rồi đưa vào ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày.

Phải hiểu rằng học giáo lý là quan trọng nhưng dính mắc vào giáo lý là hiểm họa. Mục đích tu học của chúng ta không phải để trở thành học giả mà để chuyển tâm. Hai điều này khác nhau hoàn toàn. Không đưa được giáo lý

chúng đã ta học vào thực hành thì giáo lý ấy hoàn toàn vô bổ và có thể trở nên độc hại. Một vị thành tựu giả nói: “Geshe chỉ như lời nói. Lời nói thì chỉ là bông hoa nhưng nó không có quả”. Cái chúng ta cần là quả, muốn có quả thì phải hành trì chứ không nói suông được.

(Giảng trong khóa nhập thất ngondro Hà Nội, 2010)



Giảng về hòa hợp đạo tràng

*“Không có hòa hợp đạo tràng thì
không thể có chuyện tu chân thực.
Chỉ có sự giả đò, giả bộ.”*



Các con tới đạo tràng và cùng nhau tu. Tu, hay hành trì chánh Pháp, có nghĩa là làm bài tập về nhà (homework). Có chuyện gì đó xảy ra, có vấn đề rắc rối gì đó nảy sinh – đó chính là bài tập (homework). Giải bài tập (do homework) tức là tu, là học Pháp, học cách sống theo chánh Pháp, học cách chuyển hóa tâm. Các con phải tìm ra lời giải, tìm ra giải pháp cho những vấn đề phát sinh. Các con dùng tư duy: phân tích, so sánh, bàn luận, tranh cãi để tìm hiểu vấn đề, tìm ra cách giải quyết đúng với chánh Pháp.

Ví dụ các con được nghe Pháp, nghe rồi có người hiểu, có người không hiểu và có người hiểu sai. Đó cũng là một tình huống để tu. Khi đó các con cùng hợp sức, cùng trao đổi, thảo luận, bàn bạc để tìm ra cách hiểu đúng. Đó là tu.

Đạo tràng là nơi các con có cùng Đạo sư, cùng nghi quỹ tu tụng, cùng Pháp tu, cùng động cơ học Pháp, cùng mục tiêu tối hậu – là Phật quả. Đạo tràng hoàn toàn khác với các nhóm, phường, hội tổ chức theo kiểu thế tục. Trong một nhóm, một hội tổ chức theo kiểu thế tục người ta có thể nói: “Tôi thích anh này, tôi không thích anh kia” hay “Tôi muốn anh kia làm lãnh đạo, tôi không muốn anh này làm lãnh đạo” v. v. Quan điểm khác nhau, động cơ khác nhau, mục tiêu khác nhau, quyền lợi khác nhau và vì vậy mà không thể có được sự đồng thuận, sự hòa hợp chân thực.

Trong Pháp, trong đạo tràng chúng ta không thể làm như thế được! Không thể làm thế được! Đạo tràng là cộng đồng của những người tu. Nơi chỉ dành cho Pháp – không dành cho chính trị, cho những toan tính cá nhân. Đạo tràng không phải là nơi đấu đá, tranh giành ảnh hưởng, tranh giành quyền lực, địa vị. Trong một đạo tràng tốt, mọi thành viên đều bình đẳng, mọi ước nguyện trong sáng

đều được nâng đỡ, những toan tính kéo bè cánh, gây ảnh hưởng không có chỗ trong đạo tràng.

Chúng ta có lãnh đạo nhưng “lãnh đạo” cũng là “lãnh đạo” của “bài tập về nhà” (homework) thôi. Chỉ có Thầy là lãnh đạo thật sự, lãnh đạo tâm linh. Và chúng ta có thể thay đổi lãnh đạo (leaders) sau này. Chúng ta phải thay đổi. Nhưng trước mắt cái cần làm là phải chấp nhận. Chấp nhận sự lãnh đạo của người khác. Đó là tu, đó là học. Một việc học rất cam go, gian khổ. Rất khó khăn. Đó là hạnh kham nhẫn – kham nhẫn ba la mật. Nếu ta không học cách chấp nhận, không kham nhẫn thì sẽ không có được hòa hợp. Không có hòa hợp đạo tràng thì không thể có chuyện tu chân thực. Chỉ có sự giả đò, giả bộ. Giả bộ tu, giả bộ tử tế, giả bộ tốt với nhau, giả bộ khen nhau, quý nhau. Nhưng không có sự gắn bó, tin tưởng, yêu quý, quan tâm giúp đỡ nhau một cách chân thành, chân thật.

Giả bộ tu nhưng bên trong đầy sân hận. Vì tâm không trong sáng, động cơ không trung thực. Trong tâm luôn chê người: “Ôi dào, anh kia thế này, thế nọ...”, “ Ôi dào, chị nọ thế nọ thế kia...”. Rồi kiếm cớ để không hợp tác với nhau, chỉ trích lẫn nhau. Trong bụng luôn nghĩ : “Ta tốt hơn chị kia, ta giỏi hơn anh nọ...” Rồi ganh ghen, đố kỵ. Rồi tranh giành nhau, ganh đua với nhau. Không có sự hợp tác chân

thực vì đạo tràng. Ai cũng muốn phô trương cái tôi của mình. Một số đạo tràng ở Châu Âu tan rã là vì nguyên nhân đó.

Tất cả phải tu để dần dần bớt đi tâm sân hận, tham luyến, tâm chấp ngã. Nếu không thì không thể phát triển đạo tràng được. Khi chúng ta cùng tu với nhau mà lại không chịu sống với nhau trong hòa hợp thì sẽ thất bại. Nguyên tắc chung để giữ hòa hợp là: khi xảy ra bất đồng gì đó chúng ta không được giữ nó trong bụng và kiếm chuyện với nhau để cho sự việc ngày càng trầm trọng hơn. Phải ngồi lại với nhau, phải nói lời khiêm nhường chân thật cầu mong sự cảm thông: “Xin lỗi, tôi có sai như thế này, như thế kia... v. v.”. Phải cùng nhau bình tĩnh trao đổi để có được sự hiểu và thương.

Chúng ta không ai là hoàn hảo vì thế mà phải tu. Chúng ta tu và sẽ thay đổi mình từ từ. Nếu không tu và không sửa đổi mình thì Pháp cũng trở thành vô dụng. Khi mỗi người đều tự sửa mình, tự trách mình thay vì trách người khác thì sẽ có hòa hợp bạn tu.

Đó là vô thường. Từng khoảnh khắc trôi qua. Vạn vật đều dời đổi, người người đều thay đổi. Ngày hôm qua anh ta, cô ta như vậy nhưng ngày hôm nay đã khác rồi. Ngày hôm nay còn tranh giành, đấu đá nhưng ngày mai lại làm

lành, lại là bạn quý. Vô thường là như thế. Nếu không thì làm sao có thể tu, có thể sửa đổi, có thể ngày càng tốt hơn lên được.

(Giảng tại Balambu, Nepal 2011)



Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.





TÂM YẾU ĐƯỜNG TU

Bài giảng của Thầy - tập II

DRUBWANG SONAM JORPHEL RINPOCHE

Việt dịch: Hiếu Thiện

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Q. Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 024.37822845 - Fax: 024.37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc - NGUYỄN HỮU CÓ**

Biên tập : **NGUYỄN THỊ THANH THỦY**

Trình bày : **LIÊN HOA QUANG**

Sửa bản in : **LIÊN HOA QUANG**

Vẽ bìa : **LIÊN HOA QUANG**

Thực hiện liên kết xuất bản: Nguyễn Kiên Cường

Địa chỉ: TT BTL Cảnh Vệ, Xuân La, Tây Hồ, Hà Nội.

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5cm tại Công ty TNHH in và thương mại Trần Gia.
Địa chỉ trụ sở: Số 14, ngõ 464, đường Âu Cơ, Phường Nhật Tân, Quận Tây Hồ,
Thành phố Hà Nội.

Địa chỉ xưởng: Số 460, phố Trần Quý Cáp, Phường Văn Chương, Quận Đống
Đa, Thành phố Hà Nội.

Xác nhận ĐKXB số:/CXBIPH/...../TG.

QĐXB:/QĐ-NXBTG, ngày ... tháng ... năm 2021.

Mã ISBN: In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2021.