



**MANDALA SỰ HỢP NHẤT CỦA TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ
THEO QUAN KIẾN KIM CƯƠNG THỪA**

Gyalwang Drukpa

MANDALA

SỰ HỢP NHẤT CỦA TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ THEO QUAN KIẾN KIM CƯƠNG THỪA

*Giáo Pháp Tỳ Chuyển Viếng Thăm Việt Nam 2010 của
Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa XII*

Giảng pháp và truyền quán đĩnh cộng đồng Phật Dược Sư, Đại thành tựu Pháp Di Đà (tại Chùa Quang Ân, Hà Nội) ngày 14, 15/3/2010

Chủ nhật ngày 14/3, Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII đã cử hành pháp hội quán đĩnh cộng đồng Dược sư cầu nguyện quốc thái dân an tại chùa Quang Ân, xã Thanh Liệt, Thanh trì, Hà Nội.

Rất đông Phật tử địa phương đã đến từ sớm để chuẩn bị cung nghinh Đức Pháp Vương. Trong khi chờ đợi Ngài quang lâm, Ban tổ chức đã giới thiệu sơ lược cho đại chúng về lịch sử Truyền thừa Drukpa, về tiểu sử và công hạnh của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa, lợi ích của pháp tu Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật cũng như khái quát những yêu cầu cơ bản dưới góc độ nghi quỹ và góc độ tổ chức để pháp hội diễn ra viên mãn, lợi ích nhất cho những người có phúc duyên tham dự.

Không gian khu vực chùa Quang Ân lúc này đã được trang hoàng khác hẳn ngày thường với dãy đèn lồng treo dài quanh khu vực lễ đài và sảnh vào chính điện tỏa ánh sáng màu xanh dương và đỏ như sắc thân của Đức Phật Nguyên thủy Kim Cương Tổng Trì, Đức Phật Dược Sư và Đức Di Đà. Trước Pháp tòa dát vàng là những tràng hoa rực rỡ kết biểu

tượng tám tượng cúng dường. Các pho tượng Phật quý giá nguyên bản bằng đồng vàng Quan Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn, Quan Âm Tứ Thủ... tranh đá quý khổ lớn và mandala bạc đã được bày đặt an vị một cách thành kính, thiêng liêng trên khán đài. Chư Đại Đức Tăng đoàn Drukpa tọa ở dưới Pháp tòa của Đức Pháp vương, dưới nữa là chư Đại đức Tăng Ni và các Phật tử Việt Nam dàn trải ra khắp ba khu vực trục chính của chùa Quang Âm.

Đúng 10h12 phút, Đức Pháp Vương quang lâm chùa Quang Âm trong tiếng hòa âm dẫn chào của dàn nhạc khí Kim Cương Thừa mạnh mẽ hào hùng tràn đầy năng lượng giác ngộ. Khoảng 15.000 người tham dự pháp hội thành kính đỉnh lễ Ngài. Đức Pháp Vương an tọa và Sư thầy phiên dịch thay mặt cho toàn bộ Đại đức Tăng Ni và Phật tử tham dự pháp hội đọc lời thông bạch tới Đức Pháp Vương, bày tỏ lòng tri ân vô hạn của Drukpa Việt Nam đã có phúc duyên hạnh ngộ bậc Thượng sư và được tiếp đón Đức Pháp Vương trong khóa lễ quan trọng ngày hôm nay. Đáp lại, Đức Pháp Vương cũng cho biết tình cảm đặc biệt Ngài dành cho người dân và đất nước Việt Nam, đưa ra mối liên hệ giữa các sự kiện Việt Nam kỷ niệm 1000 năm Thăng Long – Hà Nội và đại lễ kỷ niệm 800 năm thành lập Truyền thừa Drukpa (tên gọi Truyền thừa theo tiếng Tạng là “Druk” cũng có nghĩa là “Thăng Long” xuất phát từ thời khắc thiêng liêng khi Đức Pháp Vương sáng

lập chứng kiến chín rồng thiêng phi thiên nơi miền thánh địa Truyền thừa), qua đó minh tỏ mối thiện duyên giữa đất nước Việt Nam và Truyền thừa của Ngài. Dưới đây là phân giảng pháp của Ngài trong pháp hội này:

Năm nay là một năm rất đặc biệt kết hợp hai sự kiện quan trọng, đó là lễ kỷ niệm 800 năm Truyền thừa Drukpa, và lễ kỷ niệm 1000 năm Thăng Long Hà Nội. Hôm nay quý Phật tử có duyên lành quy tụ về đây để kỷ niệm các sự kiện trên. Thăng Long - Hà Nội có chiều dài lịch sử hơn Truyền thừa Drukpa 200 năm, đây không phải là một khoảng cách quá lớn về mặt thời gian. Giữa chúng ta có mối liên hệ gần gũi như là anh em. Do mối nhân duyên sâu sắc từ nhiều đời mà chúng ta lại được hạnh ngộ nhau ở đây. Hãy cùng tạo an lạc và hạnh phúc cho nhau để kết nối lại mối thâm duyên tương thân tương ái đó!

Chúng tôi luôn thấy mình có mối liên hệ mật thiết với đất nước Việt Nam, cho dù chỉ vừa qua tôi mới chính thức thiết lập lại được mối liên hệ tâm linh với các Phật tử tại nơi đây. Lời đầu tiên, tôi xin bày tỏ niềm tri ân sâu sắc của mình tới Chính phủ Việt Nam đã đồng ý và ủng hộ tôi đến Việt Nam, để chia sẻ những Giáo Pháp, thông điệp nhiệm màu về tình thương yêu và lòng bi mẫn của đức Phật. Tôi chân thành cầu nguyện và tin tưởng rằng, đất nước và con người Việt

Nam sẽ đạt đến sự phát triển trọn vẹn, không những về mặt kinh tế, chính trị, xã hội, mà còn đạt được niềm an lạc hạnh phúc chân thật nhất của tâm linh. Hôm nay chúng tôi sẽ truyền Quán đĩnh và nghi quỹ tu trì về Đức Phật Dược Sư. Bài kệ đầu tiên là trì tụng Quy y Tam Bảo: Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng. Xin lưu ý quý Phật tử rằng nếu không đón nhận và thực hành ba pháp Quy y này thì chúng ta không thể tu tập trên con đường Phật Pháp.

Thứ hai là phát Bồ đề tâm: Bồ đề tâm là tâm cầu giác ngộ phát triển Từ bi và Trí tuệ.

Thứ ba là Cúng dường: Chúng ta dâng phẩm vật lên cúng dường Phật-Pháp-Tăng. Khi dâng phẩm vật cúng dường với lòng thành như vậy, chúng ta mong nguyện rằng tất cả chúng sinh được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Nguyên nhân chính khiến chúng ta ốm đau bệnh tật là do ích kỷ, chính ích kỷ là nguyên nhân tạo ra tật bệnh, nếu muốn sống mạnh khỏe, không đau yếu, chúng ta phải tìm cách loại trừ ích kỷ. Cho nên trong bài kệ này, chúng ta cầu nguyện cho tất cả mọi người, tất cả được chúng sinh hạnh phúc an vui. Đây là phương pháp làm giảm bớt ích kỷ, bám chấp vào bản ngã của mình. Chúng ta thường có thói quen cầu nguyện cho bản thân như: “Cầu mong cho con không đau ốm, cho con được hạnh phúc”. Đây chính là nguyên nhân của tất cả những bệnh tật,

khổ đau. Cho nên, thay vì cầu nguyện cho bản thân, từ giây phút này trở đi, bạn hãy phát tâm rộng lớn cầu nguyện cho tất cả mọi loài, mọi người an vui hạnh phúc.

Chúng ta bắt đầu quán tưởng đức Phật Dược Sư trên đỉnh đầu, hoặc có thể quán chính bản thân mình là đức Phật Dược Sư, rồi quán tưởng mười phương Chư Phật, Bồ tát đang vây quanh. Việc quán tưởng Chư Phật, Bồ tát là cách tốt nhất để thiết lập sợi dây kết nối tâm mình với các Ngài. Sự kết nối này đem lại cho chúng ta bình an hạnh phúc. Sắc thân Đức Phật Dược Sư màu xanh dương, tượng trưng cho sức mạnh của năng lượng. Muốn có được hạnh phúc chân thật, chúng ta cần phải phát triển, trưởng dưỡng được sức mạnh của năng lượng này. Chư Phật ứng hiện thân vô số, mỗi vị Phật có một sắc thân, hình tướng khác nhau, như đức Phật A Di Đà sắc thân màu đỏ, tượng trưng cho năng lực của tình thương yêu, đức Phật Thích Ca Mâu Ni sắc thân màu vàng ròng, tượng trưng cho sự thành tựu viên mãn.

Màu xanh dương của Phật Dược Sư, như đã nói ở trên, tượng trưng cho sức mạnh. Chúng ta cần có sức mạnh. Khi có sức mạnh, chúng ta sẽ có một hệ thống miễn dịch, một loại năng lượng miễn dịch. Loại năng lượng miễn dịch này có khả năng chống lại sự yếu đuối của tâm lý và thân vật lý. Nếu tâm chúng ta không đủ mạnh thì ta luôn cảm thấy sợ hãi sự mong

manh của vô thường, chúng ta rất dễ tức giận, dễ buồn chán và tuyệt vọng. Còn nếu đủ sức mạnh, tâm chúng ta sẽ giảm bớt giận dữ, buồn rầu, tuyệt vọng và tất cả các loại hạnh phúc chân thật sẽ có thể tới. Như vậy điểm trọng yếu là chúng ta phải làm cho tâm mình mạnh mẽ. Vì lý do đó, đức Phật Dược Sư có màu xanh dương, màu biểu trưng cho sức mạnh mà ít người trong số chúng ta biết đến. Nhiều người cũng có thể hỏi rằng: Tại sao Chư Phật lại hiện thân trong rất nhiều hình tướng, tu thế, màu sắc khác nhau, hoặc khi thì hiện tướng nam, lúc thì hiện tướng nữ... Tại sao không là một Đức Phật thôi? Bởi vì mục đích chính của Chư Phật giáng thế là để mang lại hạnh phúc và sự giải thoát cho chúng sinh, nên các Ngài hiện đủ thân tướng để hợp thời hợp cơ vì lợi ích chúng sinh.

Ba chữ chủng tử OM AH HUNG là tượng trưng năng lượng giác ngộ. Chữ OM tượng trưng năng lượng giác ngộ của Thân, chữ AH tượng trưng năng lượng giác ngộ của Khẩu, chữ HUNG tượng trưng năng lượng giác ngộ của Tâm, nên chúng ta bắt đầu từ ba chữ chủng tử này, chúng ta cần năng lượng giác ngộ của Thân Khẩu Ý, trong ba năng lượng này thì năng lượng giác ngộ của Tâm là quan trọng nhất. Bởi thế chủng tử HUNG được xoay quanh bởi chuỗi thần chú của đức Phật Dược Sư: TAYATHA! OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RADZA SAMUDGATE SOHA. Chuỗi thần chú xoay quanh chữ HUNG thuận chiều kim đồng hồ. Chuỗi thần

chú chuyển động này được bao quanh bởi ánh sáng rất nhẹ nhàng, trong suốt, cùng di chuyển vòng quanh chuỗi thần chú. Việc quán tưởng ánh sáng là quan trọng và rất cần thiết.

Bây giờ chúng ta tiếp tục quán tưởng mình trong hình tướng đức Phật Dược Sư, và quán tưởng bậc Thầy đang truyền quán đĩnh cho chúng ta chính là Phật Dược Sư. Chúng ta có thể nhắm mắt để quán tưởng thật rõ ràng. Tại sao chúng ta phải quán tưởng thân mình trong hình tướng Phật Dược Sư? Làm như vậy để chúng ta nhận ra được bản chất Phật, bản chất Như Lai Tạng nguyên thủy ở trong chính chúng ta, bản chất nguyên thủy đó chính là Phật. Phật Dược Sư, A Di Đà, Thích Ca Mâu Ni... tất cả Chư Phật nguyên thủy đều ở trong Như Lai Tạng tính. Chúng ta vốn giác ngộ, vốn là Phật, chỉ vì không nhận ra điều này, nên chúng ta cần quán tưởng mình là Phật, là đức Dược Sư. Thông qua sự quán tưởng, ta có thể chứng ngộ bản chất Phật tính sẵn có nơi chúng ta từ vô thủy tới nay, Phật tính không phải là đối tượng bên ngoài để tìm cầu hay để tạo ra. Đây chính là đức Phật nguyên thủy sẵn có của mỗi người. Bởi vậy chúng ta quán tưởng thân mình là đức Dược Sư, và cần quán tưởng bậc Thầy của mình cũng chính là Phật Dược Sư. Quán tưởng đức Kim Cương Thượng Sư đang trao truyền quán đĩnh cho chúng ta chính là đức Phật Dược Sư, bởi vì bản chất tâm của Ngài vốn là Phật từ xưa đến nay. Chúng ta không nên nhìn Ngài như một người phạm tình, mà nên tin kính tuyệt

đổi rằng bậc Thầy gốc của mình chính là hiện thân của mười phương Chư Phật. Đặc biệt trong quán đảnh này, Ngài là hiện thân của đức Phật Dược Sư, đang trực tiếp trao truyền quán đảnh cho chúng ta.

Trong Phật giáo có hai Thừa là Nguyên thủy Phật giáo và Đại Thừa Phật giáo; Đại Thừa Phật Giáo lại được chia thành hai nhánh là Kinh thừa và Mật thừa. Lý thuyết cơ bản của cả Mật thừa và Kinh thừa đều tin chắc rằng mỗi chúng sinh đều có sẵn Phật tính hay Như Lai Tạng. Như vậy cả hai Thừa đều giống nhau về đức tin vào Phật tính, nhưng đặc biệt trong Mật thừa có những phương pháp tu tập thiện xảo, giúp hành giả dễ dàng nhận ra Phật tính của mình một cách nhanh chóng, đó chính là phương pháp quán tưởng. Trong Kinh thừa không đề cập đến phương pháp quán tưởng này. Thật ra không có sự khác biệt giữa Kinh thừa và Mật thừa, chỉ khác là Mật thừa có các phương tiện thiện xảo đặc trưng như pháp Quán đảnh, cúng dường Hỏa tịnh, quán tưởng tự thân mình là Phật, Bồ Tát... Đây là những phương tiện giúp Hành giả nhận ra Phật tính một cách nhanh chóng. Ngày mai chúng ta sẽ bắt đầu quán đảnh đức Phật A Di Đà cùng với khóa lễ cúng Hỏa tịnh. Mặc dù khóa lễ Hỏa tịnh không có trong chương trình, nhưng tôi thấy việc này rất cần thiết vì lợi ích của nhân dân cũng như các quý thần cô hồn vất vưởng xung quanh khu vực này.

Nếu không phải là Phật tử, không có sự hiểu biết chân chính về Phật tính như trên, chúng ta luôn cho rằng đức Phật ở bên ngoài, không phải là bản chất thật của mình. Chính vì cách nghĩ này mà sự chứng ngộ trở nên rất khó khăn.

Đức Phật Thích Ca đã dạy rằng: “Đức Phật chân thật không ở bên ngoài mà nơi Tâm mỗi chúng ta”. Cũng như thế, chư Thiên hay Quỷ thần không ở bên ngoài mà ngay nơi tâm chúng ta, vốn là Từ bi Trí tuệ hay chính là bản chất tâm của mình. Chúng ta thường mong cầu giác ngộ, chứng đạt Phật quả. Bạn nên biết, để chứng ngộ Phật tính, chúng ta không cần thay đổi bất cứ điều gì bên ngoài. Chứng ngộ chỉ là sự chuyển hoá tâm ở mức độ cần thiết để nhận ra được bản chất Phật của chính mình. Ngay thời điểm đó, chúng ta trở thành Phật, còn nếu cứ mãi tìm cầu Phật như một đối tượng bên ngoài thì chỉ mệt công luống uổng thời gian và càng xa rời bản chất Phật nơi chính mình và không bao giờ đạt được trí tuệ.

Đức Phật Thích Ca dạy rằng: Mỗi người nên phát triển Trí tuệ của chính mình, khi phát triển được Trí tuệ này, chúng ta sẽ hiểu được tất cả mọi thứ. Đó gọi là sự Toàn tri. Nếu bạn muốn biết được tâm người khác, trước tiên bạn cần phải tự biết tâm mình. Hiện giờ, chúng ta chưa đủ thiện xảo để hiểu rõ tâm mình. Không biết được cuộc sống của chính mình, nên chúng ta không thể biết tâm và cuộc sống của người khác,

và điều này gọi là vô minh. Chúng ta thực sự vô minh, mặc dù hiện nay có đầy đủ cả sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, nhưng chúng ta vẫn không hiểu biết về cuộc sống của chính mình. Hãy thử xét lại lối sống của mình xem! Chúng ta luôn sống bằng sự ước đoán, tính toán chuyện gì sẽ và đang xảy ra, một nhân vật, sự kiện quan trọng nào đó sẽ xuất hiện vào ngày mai, nhưng thực tế chúng ta không bao giờ biết chính xác ngày mai sẽ như thế nào. Chúng ta thường sống trong sự hy vọng mong cầu, hy vọng hôm nay sẽ có thật nhiều quà, nhiều niềm vui và bất ngờ thú vị, song rốt cuộc cũng chỉ là sự suy đoán viển vông, chỉ vì không nhận ra Phật tính của mình. Nếu nhận ra Phật tính thì ta không phải sống bằng sự suy đoán mà vẫn biết mọi chuyện một cách rõ ràng bằng trí tuệ Toàn tri. Hiện nhiên lúc đó chúng ta sẽ không còn nhiều đau khổ. Nhờ có trí tuệ Toàn tri mà nguyên nhân của đau khổ, tất cả mọi lỗi lầm bất thiện nghiệp sẽ được loại trừ. Dần dần, bạn không bao giờ còn ốm đau tật bệnh, bạn sẽ biết được nguyên nhân của bệnh tật đau khổ. Tất cả mọi bệnh tật ốm đau hay khổ đau đều bắt nguồn từ vô minh. Khi vô minh không còn thì tất cả bệnh hoạn khổ đau cũng không còn. Dần dần tất cả các khổ đau bệnh hoạn sẽ tan biến và hạnh phúc chân thật sẽ đến.

Hiện nay trên thế giới có rất nhiều bệnh tật thân thể vật lý khác nhau, có một số bệnh ngay cả khoa học không hề biết được nguyên nhân. Sự thực là tất cả chúng ta không ai muốn

mình bị tật bệnh, nhưng theo quan điểm Phật giáo, chúng ta vẫn cứ ốm đau bởi vô minh và những bất thiện nghiệp tích lũy từ nhiều kiếp. Cho dù chúng ta không muốn tạo nên những nghiệp xấu đó, nhưng do năng lực của vô minh chúng ta không còn cách chọn lựa nào khác, nên chúng ta vẫn tiếp tục tích lũy bất thiện nghiệp. Tôi xin lấy ví dụ, những người làm nghề đồ tể, sát sinh chó, bò, gà, lợn... để kiếm tiền, mưu cầu hạnh phúc cho riêng mình. Nếu chúng ta có thể hỏi những con vật tội nghiệp đó rằng “chúng muốn hạnh phúc hay muốn chết”, chắc chắn chúng sẽ trả lời : “Không, chúng tôi không muốn chết, chúng tôi muốn sống, muốn có hạnh phúc”. Bởi vì không biết Phật Pháp, không biết đâu là nhân của đau khổ và của hạnh phúc, cho nên họ cứ sát sinh để mưu cầu hạnh phúc cho bản thân, và đó chính là vô minh. Hay ví dụ của những người lấy việc ăn thịt là niềm hạnh phúc. Họ đơn giản đi tìm sự hạnh phúc sung sướng thông qua sự khoái khẩu, nhưng đó là một phương pháp sai lầm, vì chúng ta không thể dựa vào bất thiện nghiệp mà mong cầu hạnh phúc được. Phương pháp chân thật để đạt được hạnh phúc là sự ban tặng, như mang niềm vui hạnh phúc cho người khác, hoặc phóng sinh để cứu sống các loài. Theo cách này, chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc và trường thọ. Đây là chân hạnh phúc, cho nên điều quan trọng nhất là chúng ta cần phải nhận ra và loại bỏ nguồn gốc đau khổ hay sự vô minh.

Đức Phật Dược Sư là một bậc Giác ngộ, nghĩa là có Trí tuệ hay sự hiểu biết. Chúng ta quán tưởng mình trong hình tượng của Ngài là đang cố gắng có được Trí tuệ Từ bi như Ngài. Hãy nhìn vào tám hình ở đầu cuốn Nghi quỹ này, chúng ta thấy tay phải Ngài duỗi xuống trong tư thế Thí nguyện ấn trì giữ cây thảo dược, tay trái Ngài để ngửa cầm bình bát chứa đựng cam lồ diệu dược. Cây thảo dược tượng trưng cho việc khi chúng ngộ bản chất Phật tính, bạn sẽ không còn bất kỳ một loại thân bệnh và tâm bệnh nào cả. Bát chứa đầy cam lồ diệu dược tượng trưng cho việc khi chúng ngộ Phật tính, ta có thể đáp ứng viên mãn mọi mong cầu, ước nguyện của chúng sinh. Hai chân Ngài ngồi tư thế kết già tượng trưng cho việc khi chúng ngộ Phật tính, chúng ta sẽ không còn chịu bất kỳ khổ đau nào như những loại khổ đau mà chúng ta hiện đang phải trải nghiệm trong thế giới này. Tay phải của Ngài duỗi trên đầu gối trong thế Thí nguyện ấn, tượng trưng khi thành Phật bạn luôn luôn liên hệ mật thiết với con người, với những chúng sinh xung quanh để giúp đỡ cứu hộ độ trì cho họ. Tay trái của Ngài đặt trong tư thế thiền định ngay giữa trung tâm của thân, tượng trưng khi thành Phật chúng ta không bao giờ còn bị phiền nhiễu bởi những trạng thái tiêu cực như tham lam, giận dữ..., và tâm của ta sẽ luôn ở trong trạng thái thiền định. Như tất cả Chư Phật, đức Dược Sư cũng an tọa trên hoa sen, tượng trưng cho việc khi thành Phật, cho dù đang ở cõi Sa bà uế trước, chúng ta cũng không bị ảnh hưởng bởi những

nhiền ô, phiền não của Sa bà. Tất cả những trang sức, hoa báu xung quanh tòa của Ngài, tượng trưng cho việc khi thành Phật, bạn sẽ luôn hân hưởng mọi điều tốt đẹp trên thế giới này, mà không bị phiền nhiễu khổ đau. Có thể giờ đây bạn cũng có vài điều tốt đẹp như tiền bạc, nhà cửa, bạn bè, gia đình..., nhưng những thứ này luôn gắn liền với khổ đau. Còn khi thành Phật, những thứ tốt đẹp lộng lẫy và huy hoàng hơn thế sẽ đến một cách nhậm vận tự nhiên mà không có khổ đau đi kèm. Bởi vậy, điều quan trọng nhất là bạn phải nhận ra được bản chất Phật tính, tức đức Phật Dược Sư, ở ngay trong chính mình.

Ngày mai là quán đĩnh Phật A Di Đà, cũng chính là bản chất Phật của mình. Chúng ta cần phải chứng ngộ bản chất đó. Phật tính của chúng ta có các khía cạnh khác nhau, như cứu chữa bệnh tật, tích lũy tài bảo, khía cạnh về năng lượng làm giảm thiểu bớt kẻ thù hay ma quỷ... Như vậy Phật Dược Sư nêu biểu khía cạnh chữa thân và tâm bệnh, còn Phật A Di Đà nêu biểu tích lũy tài bảo và năng lượng để được trường thọ. Nếu chúng ta không trường thọ mà chỉ chữa lành bệnh, thì sợ chúng ta không có đủ thời gian để thực hành Phật Pháp. Tuy vậy, Phật Dược Sư, Phật Di Đà vốn chỉ cùng một bản chất giác ngộ, ta không nên cho rằng Phật này khác với Phật kia. Mỗi đức Phật thể hiện một khía cạnh khác nhau, một năng lực khác nhau. Đây là điều chúng ta cần hiểu rõ! Như vậy, thông qua việc thọ lãnh quán đĩnh và nghi quỹ, chúng ta cần bắt đầu phát

triển sự hiểu biết Phật là gì.

**Giảng pháp và truyền quán đĩnh cộng đồng Đức Liên
Hoa Sinh Padmasambhava, Trí tuệ Văn Thù
tại chùa Hoàng Long, tỉnh Phú Thọ ngày 16.3.2010**

Ngày 16/3 Pháp Vương và Tăng đoàn quang lâm chùa Hoàng Long tại tỉnh Phú Thọ, vùng đất tổ Hùng Vương của các triều đại vua Hùng đã lập nên đất nước Việt Nam của ngày hôm nay. Việc Pháp Vương quang lâm trụ xứ được tổ chức vào tháng lễ hội đền Hùng đánh dấu mối nhân duyên của Truyền thừa Drukpa với vùng quê cha đất tổ. Pháp hội chuẩn bị cung nghinh chào đón Pháp Vương đã diễn ra rất khấn trang và kỹ càng, mặc dù điều kiện thời tiết trong những ngày này đã có mưa rất to cùng hiện tượng sấm sét.

Vào 9h sáng, Đức Pháp Vương và Tăng Đoàn Drukpa bắt đầu rời khách sạn Sheraton tại Hà Nội. Mưa vẫn lất phất rơi suốt chặng hành trình tựa như chư thiên đang rải hoa cúng dường cung nghênh bậc Toàn tri Tôn quý.

Sau hơn hai tiếng đồng hồ, đoàn xe của Pháp Vương tới chùa. Trước sự ngạc nhiên của chúng tôi, đã có hàng đoàn xe nối đuôi nhau xếp hàng dọc suốt hai cây số trên con đường nhỏ dẫn vào chùa. Mưa lúc này đã không còn rơi nặng hạt nữa mà chỉ lát phát bay, đường vào ngập đầy bùn đất nhưng hàng nghìn chư vị Tăng ni và Phật tử đã đến từ sáng sớm chờ được cung đón Đức Pháp Vương và Tăng đoàn.

Sau khi mọi người nghỉ ngơi và thọ trai, Pháp hội bắt đầu vào đầu giờ chiều. Mặc dù trời mưa làm nền đất của ngôi chùa đơn sơ trở nên sình lầy, song không ngăn nổi tâm lòng nhiệt thành của những người con Phật. Khoảng 10 nghìn người đứng chật kín trên bãi đất rộng phía trước khu đàn tràng được thiết lập trang nghiêm.

Đức Pháp Vương đăng tòa trong sự cung kính trang nghiêm của chư vị tôn túc, đại đức tăng ni, đại diện chính quyền, nhân dân, Phật tử địa phương, và thiện hữu tri thức xa gần. Lúc này đã trời quang mây tạnh. Ngài khai đàn bằng lời cảm ơn trân trọng tới chính quyền đã tạo điều kiện để Pháp hội được tổ chức vì lợi ích của đất nước và nhân dân Việt Nam. Ngài cũng tán thán tín tâm dâng hiến chí thành của Phật tử Việt Nam. Chính nhờ thiện hạnh ấy mà có sức cảm hóa đất trời khiến đằm cát tường xuất hiện. Ngài dạy rằng nếu mưa tiếp tục rơi thì đó chỉ là điều kiện thời tiết thông thường,

nhưng mưa đã ngừng ngay trước khi Pháp hội bắt đầu thì đó là điềm lành báo hiệu những điều tốt đẹp. Ngài cũng bày tỏ niềm tin sâu sắc của Ngài đối với mối Pháp duyên trân quý với đất nước Việt Nam, vùng đất tổ Vua Hùng và Truyền thừa Drukpa. Sau đây là phần giảng pháp của Đức Pháp Vương trong pháp hội này:

Hôm nay nhờ duyên lành từ nhiều đời chúng ta lại gặp nhau ở chùa Hoàng Long này lần thứ hai, và tôi hoan hỷ thấy rằng rất nhiều Phật tử đã từng đến đây lắng nghe Giáo Pháp và nhận sự gia trì ban phước từ lần trước. Thời tiết hôm nay không thật thuận tiện vì đã có nhiều mưa, song đối với chúng tôi thì mưa lại là một sự gia trì ban phúc bí mật. Nếu mưa kéo dài suốt cả buổi lễ thì đó là cơn mưa thông thường, còn hôm nay mưa tuy rất lớn nhưng lại ngưng đúng vào lúc bắt đầu khóa lễ, chứng tỏ đây là cơn mưa gia trì ban phúc. Tuy có chút ít không thuận tiện, nhưng tất cả chúng ta nên hoan hỷ vì đã có duyên lành được tham dự một buổi lễ linh thiêng màu nhiệm như thế này.

Buổi lễ chính hôm nay là quán đảnh gia trì về Đạo sư Liên Hoa Sinh. Ngài là bậc Thầy có vai trò rất quan trọng trong lịch sử truyền bá Mật thừa vào Tây Tạng và các vùng lân cận trên toàn bộ dãy núi Himalaya. Ngài là hoá thân chân thật của mười phương Chư Phật, Chư Bồ tát và tất cả các bậc

Thầy giác ngộ khác. Vì vậy khi chúng ta thực hành Pháp của Ngài chính là đang thực hành Pháp của tất cả Chư Phật. Bạn không thể cùng một lúc thực hành Pháp của tất cả Chư Phật. Cách duy nhất để thực hành được Giáo Pháp của Chư Phật và Bồ tát ngay cùng một lúc là thực hành Pháp tu Liên Hoa Sinh. Đây là phân dẫn nhập vào ý nghĩa pháp tu.

Do chúng ta không có nhiều thời gian, và lại rất nhiều Phật tử đang phải đứng vì không đủ chỗ ngồi, nên tôi e rằng mình sẽ không luận giải chi tiết được về Đức Liên Hoa Sinh và Truyền thừa của Ngài. Điều cần ghi nhớ là trước hết các bạn nên hoan hỉ và trân quý vì đã được sinh ra trong thân người quý giá. Đây là một quán niệm quan trọng mà bạn phải luôn nhớ, vì chỉ trong thân người chúng ta mới có khả năng thực hành Phật Pháp, một điều vô cùng quý hiếm trên thế gian này. Để thực hành Phật pháp, chúng ta cần phải có Từ bi và Trí tuệ. Đó là những hạt giống trân bảo cần được gieo trồng, trưởng dưỡng trong tâm chúng ta. Ở đất nước Việt Nam tôi thấy rất nhiều người có tâm chí thành hướng về Phật Pháp. Điều này thực sự có nghĩa là khi được làm người Việt Nam, bạn đang có sự may mắn hơn những chúng sinh ở nơi khác. Đây cũng giống như một món trân bảo được ban xuống từ Chư Phật, chư Thiên. Chúng ta không những có tâm chí thành, có điều kiện trưởng dưỡng lòng Từ bi và Trí tuệ, mà còn có những thuận duyên khác, như sự ủng hộ của Nhà nước. Theo tôi được biết,

Chính phủ Việt Nam luôn nâng đỡ và tạo điều kiện cho mọi người tự do tín ngưỡng. Bởi vậy, tôi luôn biết ơn Chính quyền các cấp đã ủng hộ chúng tôi thực hành Phật Pháp, cho phép chúng tôi chia sẻ Giáo Pháp Tôn quý của đức Phật. Đây là điều kiện thuận lợi cho tất cả chúng ta, nhằm xây dựng niềm an lạc hạnh phúc đích thực cho toàn xã hội.

Tôi tin chắc rằng những nỗ lực của Truyền thừa Drukpa, cùng với sự ủng hộ của Chính quyền, sẽ đem lại lợi ích cho dân tộc Việt Nam. Tất cả chúng ta hãy cầu nguyện được sống an lành trong sự gia trì của đức Liên Hoa Sinh, được viên mãn mọi ước nguyện của bản thân, của nhân dân Việt Nam, của loài người trên toàn thế giới và cầu nguyện cho xã hội này được trường tồn phát triển, đem lại lợi ích cho muôn dân. Đó là những gì chúng ta nên cầu nguyện, chúng ta hãy giữ tâm nguyện và động cơ này khi thực hành nghi quỹ Đạo sư Liên hoa sinh.

Bài kệ “Bảy lời cầu nguyện lên Đức Liên Hoa Sinh” là bài cầu nguyện có hiệu quả nhất để kết nối với Ngài. Việc trì tụng 7 lời cầu nguyện này 1.000 biến, 10.000, 20.000, hay 100.000 biến sẽ chắc chắn xua tan mọi thứ bệnh tật, tai ương, chướng ngại. Tất cả mọi phiền nào chướng ngại sẽ không còn làm phiền, gây khổ đau cho bạn nữa và bạn sẽ thành tựu được mọi tâm nguyện của mình một cách như ý. Tôi không hề nói

suông, trên thực tế rất nhiều người trên thế giới đã thực sự trải qua những kinh nghiệm này.

Thần chú “OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG” chính là Tâm chú của Đạo Sư Liên Hoa Sinh. Nếu hành giả muốn thực hành kết nối, nhận sự gia trì từ nơi Ngài thì phải năng thực hành Tâm chú này. Trong truyền thống Kim Cương Thừa, mỗi Đức Phật có một Tâm chú khác nhau. Phật Thích Ca Mâu Ni, Phật A Di Đà, Phật A Súc Bệ, ngay cả chư Bồ tát, mỗi Ngài đều có Tâm chú khác nhau, ví dụ “OM MANI PADME HUNG” là Tâm chú của Bồ tát Quan Thế Âm. Tâm chú là chân ngôn để Bồ đề tâm chúng ta kết nối với Chư Phật, chư Bồ tát.

Trong truyền thống Đại Thừa cũng có phương pháp niệm hồng danh của Chư Phật, chư Bồ tát để kết nối với các Ngài, giống như việc trì chân ngôn trong truyền thống Mật thừa. Chân ngôn là tên gọi của năng lượng giác ngộ. Bạn nhìn thấy trong quyển nghi quỹ này có ba câu chân ngôn: “OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG” tượng trưng cho năng lượng giác ngộ của Thân, “OM MANI PADME HUNG” của Bồ tát Quan Thế Âm tượng trưng cho năng lượng giác ngộ của Khẩu, “OM AMI DEWA HRIH” của Đức Phật A Di Đà tượng trưng cho năng lượng giác ngộ của Tâm. Như vậy, ba chân ngôn này là năng lượng giác ngộ của Thân

Khẩu Ý, để kết nối với Chư Phật và chư Bồ tát. Từ vô thủy đến nay, ba năng lượng giác ngộ này vốn sẵn đủ trong ta, nhưng trong nhiều kiếp luân hồi, chúng ta thường không sử dụng được chúng, nên cần trì tụng ba thần chú này để kết nối lại với năng lượng giác ngộ của chính mình. Nếu không, chúng ta sẽ đánh mất chúng và không thể nào đạt được giác ngộ. Chúng ta thường lãng phí năng lượng của mình, tức là trong đời sống, chúng ta sử dụng chúng vào những việc vô nghĩa, không sử dụng đúng vào mục đích giải thoát. Ba chân ngôn đặc biệt này, khi được hành trì với tâm chí thành và phương pháp đúng đắn sẽ giúp chúng ta hướng tập trung năng lượng của mình vào một điểm. Đây là vấn đề quan trọng mà các bạn cần biết trong Kim Cương Thừa, còn bây giờ chúng ta hãy cùng nhau trì tụng chân ngôn.

Kể đến tôi sẽ khẩu truyền Tâm chú của Đức Văn Thù, vị Bồ Tát tượng trưng cho Trí tuệ siêu việt. Chúng ta rất cần có Trí tuệ; nếu không có Trí tuệ, chúng ta sẽ lãng phí năng lượng của mình. Cho nên trì tụng chân ngôn Trí tuệ Văn Thù này rất lợi lạc. Đặc biệt, với các cháu sinh viên, học sinh, những người còn đang ngồi trên ghế nhà trường, các học giả hay những người làm công việc nghiên cứu, thì càng nên trì tụng câu Tâm chú “OM AH RA PA TSA NA DHI” này, để giúp tăng trưởng trí tuệ.

Đức Văn Thù thị hiện rất nhiều hình tướng khác nhau. Trong Kim Cương Thừa Ngài hiện hình tướng Kalachakra, còn trong Đại Thừa Ngài hiện hình tướng Bồ Tát Văn Thù như thông thường chúng ta vẫn biết. Đức Văn Thù còn hiện thân dưới sắc tướng các bậc Thầy, như Bồ Tát Long Thọ là bậc Thầy Phật giáo vĩ đại nhất ở Ấn Độ. Ngài thị hiện rất nhiều hình tướng khác nhau. Khi trì tụng chân ngôn, chúng ta phải hoàn toàn nhất tâm, dần dần trí tuệ sẽ được khai mở. Tôi thấy rằng Đại đức Minh Đức (vị trụ trì chùa Hoàng Long) đã rất có trí tuệ, hợp thời khi thỉnh cầu tôi truyền quán đĩnh Đạo Sư Liên Hoa Sinh và khẩu truyền nghi quỹ Văn Thù. Trong đạo Phật, khi bắt đầu thực hành Phật Pháp, điều quan trọng nhất là bạn cần phải có trí tuệ sắc bén mới có thể thực hành Giáo Pháp không sai lệch. Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu pháp tu này với tâm nguyện rằng sự nỗ lực của Đại đức Minh Đức cùng sự hảo tâm của tất cả quý Phật tử, chúng ta có thể sớm xây dựng được một bảo tháp của Đức Văn Thù ở đây. Nếu tâm nguyện này trở thành sự thực thì đây sẽ là công đức vô cùng lợi lạc cho dân chúng, đặc biệt là lớp sinh viên, học sinh có cơ hội khai phát trí tuệ siêu việt nơi mình. Ngôi bảo tháp trong tương lai sẽ đem lại lợi ích cho chúng sinh quanh vùng cũng như toàn thể người dân Việt Nam.

**Giảng pháp và truyền quán đĩnh cộng đồng Pháp tu
mở đầu Ngondro, cầu nguyện quốc thái dân an tại
tịnh thất Tây Thiên Phù Nghi, Thiên Ân Cổ Tự, tỉnh
Vĩnh Phúc ngày 17-19.3.2010**

Nằm trong thung lũng lòng chảo của hệ thống núi Tam Đảo, Tây Thiên là khu địa linh với cảnh quan hết sức nên thơ, hùng vĩ. Ba ngọn núi Thạch Bàn ở giữa, hai bên tả hữu là Phù Nghiã và Thiên Thị đều cao hơn một ngàn mét, với những dòng suối trong xanh đổ xuống từ trên cao và uốn lượn quanh co tạo nên một bức tranh thiên nhiên kỳ tú, diễm lệ. Chốn “đệ nhất cổ tích danh lam” từng được Lê Quý Đôn mô tả trong sách “Kiến văn tiểu lục” bằng những lời sau: “bên dưới sắc nước như chàm, sâu thẳm không thấy đáy; sườn núi có chùa Tây Thiên Cổ Tự, tre xanh, thông tốt, cảnh sắc thanh nhã, rộng rãi, trên đỉnh núi cao lại có chùa Đồng Cổ, vừa lên vừa xuống phải mất hai ngày, từ phía tả khe Giải Oan trèo lên núi đến hồ sen, nước xanh biếc, trong hồ có thứ đá lạ và có sen đỏ, hoa nở bốn mùa. Hai bên ngoài hồ, suối từ sườn núi chảy ra,

bên tả là suối Bạc, phát nguyên từ khe đá đỉnh núi chảy xuống trông như tấm lụa; bên hữu là suối Vàng...”

Tại nơi danh lam thắng cảnh này tập hợp với mật độ dày đặc những di tích Phật Giáo và đình đền miếu mạo, trong đó có ba ngôi chùa cổ là chùa Thượng Tây Thiên, Tây Thiên - Phù Nghi và Thiên Ân Cổ Tự. Qua những nghiên cứu khảo cổ gần đây, ba ngôi cổ tự này được xác định có niên đại ít nhất từ thời Trần, thế kỷ XIII sau Công Nguyên. Ngoài Yên Tử, Tây Thiên chính là một trung tâm Phật Giáo mang tầm cỡ quốc gia vào thời Trần. Đặc biệt, căn cứ vào nhiều sử liệu cho biết, Đạo Phật được truyền vào nước ta từ thời vua Hùng thứ VII (Hùng Chiêu Vương), vào khoảng thế kỷ thứ II-III trước CN. Nhiều học giả nhận định rằng, Tây Thiên chính là chiếc nôi đầu tiên của Phật giáo Việt Nam thời ấy.

Tiếp nối truyền thống hơn hai ngàn năm, Tây Thiên giờ là một trong những trụ xứ chính của Truyền thừa Drukpa tại Việt Nam, nơi có phúc duyên lưu dấu gót sen của Bạc Toàn tri Tôn quý - đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII, đức Nhiếp Chính Vương Thuksey Rinpoche đời thứ II, đức Nhiếp Chính Vương Khamtrul Rinpoche đời thứ IX Jigme Pema Nyinjadh và chư Đại đức Tăng của Truyền thừa Drukpa, trong những lần các Ngài viếng thăm đất nước Việt Nam. Tịnh thất Tây Thiên - tọa lạc nơi thâm sơn cách chân núi 4km

đường độc hành - vốn khởi đầu là một am thất nhỏ, nơi những đệ tử của Thượng tọa Thích Viên Thành từng nhập thất miên mật trong nhiều năm, hành trì Giáo Pháp Truyền thừa Drukpa do Thượng tọa ban truyền. Có Viện chủ chùa Hương, Thượng tọa Thích Viên Thành là một bậc thầy thực chứng đạo hạnh, đã thiết lập mối nhân duyên Phật Pháp với các bậc Thượng sư của Truyền thừa Drukpa, với mục đích đem sự tu tập thực hành tâm linh lợi ích cho người Việt Nam. Thượng tọa là đệ tử của đức Giáo Chủ Je Khenpo đời thứ 68 của Vương quốc Bhutan. Sinh thời, Ngài từng đến Bhutan để thụ nhận Giáo Pháp từ bậc Thượng sư của mình, rồi đem truyền dạy lại cho các đệ tử và Phật tử gần xa. Năm 53 tuổi, mượn chút bệnh duyên, Thượng tọa đã thuận thế vô thường, an nhiên thị tịch, để lại tâm nguyện tha thiết phát triển Truyền thừa Drukpa tại Việt Nam. Nhiều năm sau đó, các đệ tử của Ngài vẫn tiếp tục tìm cầu Giáo Pháp từ các bậc Thượng sư của Truyền thừa Drukpa, và cuối cùng họ đã hạnh ngộ được Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa tại Ladakh vào năm 2004. Nhân duyên Phật Pháp đã hội đủ trong Đại lễ Thành tựu giả Naropa, khi đức Pháp Vương khoác lên mình Sáu Sức Trang Hoàng của Naropa. Theo lời thỉnh cầu tha thiết, chí thành từ các đệ tử của Thượng tọa, cuối cùng đức Pháp Vương đã hoan hỷ nhận lời sang thăm Việt Nam vào tháng 12 năm 2007. Sau khi Pháp Vương sang thăm Việt Nam lần đầu tiên và gia trì ban truyền Giáo Pháp, chư ni Tây thiên đã tiếp tục hành trì nghiêm mật

Giáo Pháp Truyền thừa. Một trong những tâm nguyện của đức Pháp Vương là có thể mang lại cơ hội bình đẳng tu tập Giáo Pháp giác ngộ cho chư Ni. Vì thế, đức Pháp Vương đã tạo mọi điều kiện thuận lợi để giúp đỡ, hướng dẫn và đào tạo chư ni Tây thiên với những nghi thức và phương pháp thực hành căn bản của Truyền thừa Drukpa, nhằm phát triển Truyền thừa lợi ích cho nhân dân và đất nước Việt Nam. Tịnh thất Tây thiên cũng là nơi vinh dự được cung đón Ni Sư Tôn quý Tenzin Palmo, bậc nữ hành giả giác ngộ trứ danh của Truyền thừa Drukpa, tới viếng thăm và giảng pháp trong nhiều ngày nhân chuyến viếng thăm Việt Nam của Ni Sư vào dịp Đại hội Nữ giới Phật giáo thế giới tháng 01/2010.

Ngày 17.3.2010, từ sáng sớm, ni chúng Tây Thiên cùng đông đảo Phật tử thuần thành đã vân tập dưới chân núi để chờ đón cung nghinh đức Pháp Vương. Hơn 9 giờ sáng, đoàn xe đưa đức Pháp Vương và Tăng đoàn Truyền thừa đã tới Tây Thiên. Ngay khi vừa xuống xe, không dừng chân nghỉ ngơi, đức Pháp Vương đã lập tức cùng chư Đại đức Tăng Ni và chúng Phật tử thượng sơn. Dọc đường đi, tiếng trì tụng thần chú Quan Thế Âm đầy thành kính từ các nhà dân bên đường đã khiến bầu không khí thêm ấm áp, đầy an lạc và đạo vị.

Sau gần hai giờ đồng hồ leo núi, đoàn đã lên tới Tịnh thất Tây thiên. Trời Tây thiên trong xanh lồng lộng trong tiếng

trì chú nhiệm mầu hòa cùng tiếng nhạc suối Bát Nhã và thanh âm của đàn chim rừng! Toàn Pháp hội đang hoan hỉ cung đón Đức Pháp Vương quang lâm.

Thế theo sự tha thiết thỉnh cầu từ chư Đại đức Tăng ni và các Phật tử Drukpa Việt Nam, mong nguyện được thực hành tu tập Giáo Pháp một cách nghiêm cẩn và hệ thống, dưới sự cho phép, gia trì, và ấn chứng của Bậc Thượng sư giác ngộ, đức Pháp Vương đã từ bi hoan hỷ, nhận lời trực tiếp hướng đạo Pháp tu mở đầu Ngondro, pháp tu căn bản nhập môn và bắt buộc cho các hành giả có mong nguyện tu tập hành trì theo Phật giáo Đại Thừa – Kim Cương Thừa.

Sau đây là toàn văn phần giảng pháp của Đức Pháp Vương trong chuyến viếng thăm Tây Thiên lần này:

Bài giảng ngày 17.3.2010 tại Tịnh thất Tây thiên

Ngondro là pháp tu mở đầu, đây là Pháp vô cùng trọng yếu mà Hành giả Kim Cương Thừa, cần tu tập trước khi vào phần tu chính.

Ngondro có 2 phần:

A- Pháp tu mở đầu Phổ thông (Ngoại Ngondro).

B- Pháp tu mở đầu Đặc biệt (Nội Ngondro).

Pháp tu mở đầu Phổ thông (Ngoại Ngondro) có 4 phần:

Thiền quán về Thân Người khó được rất quý giá.

Thiền quán về Vô Thường và Chết.

Thiền quán về Quy luật của Nghiệp.

Thiền quán về Khổ trong Luân hồi.

1- Bốn đề mục trên đây những ai tu tập đều nên thiền quán. Nếu không nhận ra thân người quý giá thì chúng ta sẽ không biết trân trọng. Bạn phải luôn biết trân quý kiếp người mà bạn đang có. Nếu không biết trân trọng thì bạn sẽ không

bao giờ chịu nỗ lực tinh tấn trong đời sống cũng như trong sự thực hành. Bởi vậy, “biết trân trọng” là yếu tố cần phát triển trước tiên, biết trân trọng sẽ khiến chúng ta luôn cảm thấy hài lòng mà không cần bất cứ một yếu tố nào khác. Biết trân trọng sẽ luôn làm cho ta an vui hạnh phúc. Nhờ thế, bạn mới có thể sử dụng thân người một cách có ý nghĩa nhất.

2- Tiếp đến cần thiền quán về Vô thường. Đức Phật Thích Ca dạy rằng: “Trên thế gian này không có pháp gì là thường còn hay chân thật chắc chắn”. Đó là điều bạn cần phải hiểu rõ: tất cả vạn pháp đều bị chi phối bởi quy luật Vô thường. Tin và hiểu Vô thường sẽ giúp chúng ta không còn chấp thủ, mà chấp thủ là nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Chúng ta chấp thủ là do không hiểu biết, bị vô minh chi phối. Như vậy, “biết trân trọng” kiếp người quý giá sẽ giúp bạn trưởng dưỡng Trí tuệ và xua tan vô minh, bạn sẽ giảm bớt chấp thủ. Chúng ta chấp thủ kiên cố, chính vì chúng ta quá tin tưởng vạn pháp tồn tại một cách chắc thật. Nếu cho cái nhà này, núi sông kia, những con người nọ..., tất cả đều đang tồn tại một cách chắc chắn, thì đó là vô minh, bởi chúng ta không biết sự thật chúng vốn vô thường. Ví dụ khi nhìn dòng sông, chúng ta nghĩ rằng dòng sông này thường còn, đó là vô minh. Thật ra dòng sông đang thay đổi, chuyển dịch từng giây phút, từng khoảnh khắc. Dòng sông không bao giờ thường trụ, thậm chí trong một thời gian ngắn. Không chỉ có dòng sông hay dòng

suối là hiện tượng duy nhất vô thường, mà tất cả vạn pháp như nhà cửa, núi đồi, con người, cây cối, cho đến cả vũ trụ..., tất cả đều không thường hằng, tất cả đều đang sinh diệt. Không có ai hay không có một cái gì tồn tại vĩnh cửu, cho dù một giây, nhưng tâm vô minh của chúng ta cứ tin chắc rằng mọi thứ là thường hằng vĩnh cửu. Như thế, chúng ta tin tưởng tâm vô minh của mình hơn là tin vào Trí tuệ và Chân lý. Trí tuệ hiển bày sự thật còn tâm vô minh thường nói điều giả dối. Vậy mà chúng ta luôn chấp thủ mạnh mẽ vào thân mình, vào của cải vật chất, vào thế giới này. Nhưng chấp thủ lại chính là sản phẩm của vô minh.

Nếu bất chợt chúng ta nghe tin ai đó từ già cõi đời thì đó cũng là sự thật hiển nhiên về vô thường; nhưng không phải chỉ khi có cái chết mới có vô thường, mà thông điệp về vô thường hiển lộ từng giây, từng phút: chúng ta đang già nua, đang dần đi đến cái chết, đang dần đi đến nghĩa địa. Tất cả chúng ta đang chạy đua đến nghĩa địa. Không phải bất chợt một ngày, một đêm nào đó chúng ta mới già, mới chết. Cái già cái chết đang âm thầm đến từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tuần, từng tháng, từng năm. Điều này có nghĩa là vô thường đang chi phối chúng ta trong từng khoảng khắc. Nếu có trí tuệ hiểu rõ vô thường, chúng ta sẽ có cái nhìn mới lạ về toàn bộ thế giới hay cuộc sống này. Chúng ta sẽ có trí tuệ để nhận chân cuộc sống của chính mình. Nhờ vậy, cuộc sống sẽ

trở nên dễ dàng hơn, hạnh phúc hơn. Nếu bạn thấy cuộc sống hiện tại của mình đang có rất nhiều khó khăn đau khổ, thì đấy là do vô minh, không hiểu biết về chân lý Vô thường.

Lấy ví dụ khi chúng ta trở nên già yếu. Đức Phật dạy: “Già là khổ”. Không chỉ là nỗi khổ của thân thể già nua, đau nhức, mỏi nhọc, rã rời... mà nỗi khổ tâm phiền não, đau đớn hơn nhiều. Khi bạn nhận ra trên đầu mình tóc đã chuyển màu hoa râm, răng rụng đi vài chiếc, mắt nhìn mờ hơn, tai nghe lảng hơn, chẳng còn bạn bè nào bên cạnh ngưỡng mộ, vui vầy với chúng ta nữa, nỗi đau tâm lý này còn khó chịu hơn nhiều so với nỗi khổ của thân, như đau gối, đau lưng, đau xương... Nếu có trí tuệ nhận ra quy luật Vô thường, bạn sẽ giảm bớt được những nỗi đau tâm lý, vì bạn đã chuẩn bị tinh thần để đón nhận cái già. Có thể nỗi đau về thân thể vật lý vẫn còn, nhưng nỗi đau về tâm lý sẽ dần tan mất.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thật từ bi vô lượng. Ngài đã chỉ dạy cho chúng ta pháp quán Vô thường. Sự thực là tất cả chúng ta đều không muốn khổ đau, thậm chí không muốn nghĩ đến khổ đau. Nhưng trên thực tế, khổ đau vẫn luôn có mặt trong cuộc sống của chúng ta. Vì lẽ này, việc tìm phương cách để giải quyết, chấm dứt và đối diện khổ đau là vấn đề rất quan trọng. Điều này không có nghĩa là chúng ta xua đuổi và chạy trốn khổ đau. Nếu làm vậy sẽ không lợi ích gì vì khổ đau

vẫn sẽ luôn có mặt. Vấn đề chính chúng ta cần làm là biết trực diện với nó, thấu triệt bản chất của nó một cách trí tuệ. Khi đó, khổ đau sẽ giảm thiểu. Và nếu bạn biết cách quán chiếu để thấu triệt bản chất của khổ đau, thì khổ đau sẽ không còn làm bạn đau khổ nữa, vì đau khổ là một phần của cuộc sống và là những bài Pháp mà chúng ta cần phải học tập, quán chiếu một cách đúng đắn. Thậm chí chúng ta có thể chuyển hoá chúng thành hạnh phúc. Ngược lại, nếu bạn không biết cách quán chiếu và trực diện với khổ đau, thì nó sẽ tăng lên gấp đôi, gấp ba, gấp bội phần. Ví dụ, khi chúng ta già sẽ có rất nhiều khổ đau, khổ của thân, khổ của tâm, những nỗi khổ liên hệ đến bạn bè, tên tuổi, danh tiếng... Sẽ có rất nhiều khổ đau cùng đến với tuổi già. Những khổ đau này vốn không thật, chúng xuất hiện chỉ vì chúng ta không biết cách quán chiếu.

Trong thời đại ngày nay có rất nhiều người tìm cách hủy hoại thân mình và tự sát. Do không biết cách đối diện với khổ đau, không hiểu rõ bản chất của khổ đau, nên họ đã bị bế tắc và đi đến tự sát. Bởi vậy bạn cần hiểu rằng nếu chúng ta không biết cách hướng đạo cuộc đời mình thì cuộc sống sẽ có vô vàn đau khổ. Đức Phật Thích Ca đã dạy cho chúng ta phương pháp làm cuộc đời giảm bớt khổ đau, đó chính là Phật pháp. Phật Pháp là phương tiện thiện xảo, thiết thực để hướng đạo, đưa cuộc đời thoát khỏi khổ đau, và định hướng đúng đắn cho cuộc đời chúng ta. Nếu biết thực hành Pháp

một cách đúng đắn thì chúng ta sẽ sống hạnh phúc và làm cho mọi người cùng hạnh phúc. Một cách chung nhất, Phật giáo Nguyên Thủy mang đến cho bạn thông điệp cần biết sống an lạc hạnh phúc trong hiện tại, và Phật giáo Đại Thừa dạy bạn phải biết sống hòa hợp đem lại bình an cho mọi người. Đây là hai truyền thống chính trong giáo lý đạo Phật. Hai truyền thống này cần phải được kết hợp với nhau để giúp hành giả sống an bình hạnh phúc và đạt đến giác ngộ.

3- Bây giờ chúng ta bàn đến Quy luật của Nghiệp, tức là phần thứ ba của Ngoại Ngondro. Quy luật về Nghiệp cũng rất cần được quán chiếu. Nếu bạn không có sự hiểu biết đúng đắn về quy luật Nghiệp, thì bạn không thể tu tập Giáo Pháp Nguyên Thủy hay Giáo Pháp Đại Thừa. Trong hệ truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, Đại Thừa hay Kim Cương Thừa, giáo lý về quy luật của Nghiệp luôn là giáo lý quan trọng nhất. Giáo lý Nghiệp dạy chúng ta rằng: tất cả hạnh phúc hay đau khổ đều hoàn toàn phụ thuộc vào hành động của chính chúng ta. Sở dĩ có điều này là vì thế giới ta đang sống được tạo nên từ Nghiệp. Nhiều tôn giáo khác tin rằng Thượng Đế là Đấng tạo nên tất cả mọi khổ đau hay hạnh phúc. Ngược lại, quan kiến Đạo Phật không tin ai đó ở bên ngoài có thể tạo nên cuộc sống của mình, dù đó có là Thượng Đế, hay thậm chí cả Đức Phật. Tất cả chúng ta đều cần tin tưởng rằng cuộc sống này hoàn toàn phụ thuộc vào hành động thiện hay bất thiện từ xưa

của chính mình. Nghiệp thiện tạo nên an vui hạnh phúc, nghiệp xấu dẫn tới khổ đau. Ví dụ, ngôi Pháp đường này không phải do Thượng Đế tạo ra. Nó được tạo nên bằng sự nỗ lực và ý chí của con người. Chư Ni và các Phật tử nơi đây đã đầu tư tài bảo, công sức, thời gian để xây dựng ngôi Pháp đường này. Đó là kết quả do hành động của con người, hay còn gọi là Nghiệp, chứ hoàn toàn không phải do Thượng Đế. Đây chính là giáo lý mà Đức Phật Thích Ca muốn chỉ dạy! Tất cả mọi thứ đều do Nghiệp tạo ra, không có bất kỳ vị thần linh hay Đế Thích nào khác tạo ra cuộc sống cho chúng ta. Thậm chí kể cả Đức Phật cũng không tạo nên bất kể điều gì cho ta, chỉ có Nghiệp tạo nên tất cả, mà Nghiệp là do chính con người tạo. Có nhiều người cho rằng Đức Phật là Thượng Đế, điều này không đúng. Chính Đức Phật Thích Ca đã nói rằng Ngài không phải là Thượng Đế, mà Ngài chỉ là một vị Đạo sư, người dẫn đường khai đạo để giúp chúng ta sống tốt hơn, làm những việc tốt hơn. Bởi vậy, Ngài là một người hướng đạo vĩ đại, một bậc Thầy rất đặc biệt. Nhưng Ngài không phải là Đấng Sáng tạo. Thực tế không có một vị Thượng Đế nào tạo nên toàn bộ thế giới này.

Vậy qua pháp thứ 3 của Tứ niệm pháp, chúng ta cần thấu hiểu tầm quan trọng của Nghiệp, qua đó hiểu được làm thế nào để sống và hành động cho tốt và trở thành người tốt. Nếu bạn không hiểu về quy luật Nghiệp, hay nói cách khác

bạn không hiểu Giáo Pháp linh thiêng này của Đức Phật, thì bạn sẽ không hiểu tầm quan trọng của việc trở thành người tốt. Như thế chúng ta sẽ sống và tiếp tục có những hành động bất thiện như sát sinh, trộm cắp, lừa đảo, nói dối... Chúng ta cứ tiếp tục tạo bất thiện nghiệp như vậy, chỉ vì không tin và hiểu định luật về nghiệp. Chúng ta cần hiểu thế nào là “một người xấu” và “một người tốt”. Ví như mỗi buổi sáng, ở thành phố có biết bao nhiêu sinh mạng gà, lợn, trâu, bò bị sát hại để đáp ứng nhu cầu khoái khẩu của con người. Những con vật này không biết nói, không biết kháng cự, không thể tự bảo vệ, chúng chỉ biết kêu thét vì sợ hãi. Nhưng chúng ta vẫn thân nhiên cắt cổ, mổ bụng, chọc tiết, moi gan chúng. Có người có thể giết chết hàng triệu con vật trong một giờ mà vẫn nghĩ rằng mình là người tốt. Đây là cách nghĩ thật vô minh, sai lầm. Vì thế, Đức Phật từ bi đã chỉ dạy cho chúng ta tin và hiểu về Nghiệp để trở thành người tốt, luôn làm việc tốt, nhờ thế sẽ thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân đau khổ. Không những thế, Đức Phật Thích Ca không chỉ muốn chúng ta thoát khỏi khổ đau, Ngài còn muốn chúng ta thoát khỏi những nguyên nhân của đau khổ, tức là từ bỏ sát sinh, lừa đảo, nói dối... mười điều bất thiện và tất cả việc ác khác, vì những nghiệp ác này là nguyên nhân lôi kéo chúng ta vào vòng quay của luân hồi sinh tử. Như vậy là nhờ hiểu rõ giáo lý về Nghiệp, chúng ta sẽ thực hành nhiều điều thiện và trở thành người tốt, qua đó dần thoát khỏi những khổ đau.

Toàn bộ hệ thống giáo lý Nguyên thủy, Đại Thừa hay Kim Cương Thừa đều dựa trên nền tảng của Nghiệp. Không có bất kỳ giáo lý nào của Đức Phật Thích Ca, mà không dựa vào quy luật của Nghiệp. Bởi vậy, chúng ta phải tin hiểu Nhân Quả, phải hiểu Nghiệp là gì, tại sao Nghiệp có ảnh hưởng vô cùng quan trọng đối với đời sống của chúng ta, làm cách nào để có thể hướng dẫn cuộc đời mình một cách đúng đắn. Đây là những điểm rất quan trọng trong Giáo lý của Đức Phật.

Quy luật Nghiệp có hai khía cạnh chính là Nhân và Quả. Khi đã gieo nhân ắt sẽ có quả. Ví dụ khi bạn gieo một hạt giống của trái cam, kết quả là cây cam sẽ mọc lên và cho nhiều trái cam ngọt. Không bao giờ chỉ có quả mà không có nhân. Bởi vậy, toàn bộ thế giới, vũ trụ này chính là kết quả từ những nhân tố chúng ta đã gieo trồng trong nhiều kiếp trước. Nếu cuộc sống của bạn an ổn, mọi thứ đều tốt đẹp, thì đó là vì bạn đã gieo những nhân tốt đẹp. Nếu thế giới bạn sống nhiều khổ đau phiền não, điều đó có nghĩa là bạn đã từng gieo những hạt giống xấu. Như thế, nhân và quả luôn gắn liền với nhau. Nơi nào không có nhân thì sẽ không có quả, quả chỉ đến từ nhân. Đó là Giáo Pháp của Đức Phật, bạn cần hiểu và tin như vậy. Cũng như ngôi Pháp đường trang nghiêm đẹp đẽ này được xây dựng là do chư ni và các Phật tử nơi đây góp công sức tạo dựng nên. Họ đã gieo những hạt giống tốt, nên kết quả là họ được hưởng một bầu không khí trong lành, một môi trường

thanh tịnh an bình, và giờ đây tất cả chúng ta hoan hỷ ngồi trong ngôi Pháp đường này. Đây chính là kết quả từ những nhân tốt mà chư ni và chúng Phật tử đã gieo. Nếu chúng ta đã từng làm những việc bất thiện như sát sinh, trộm cắp v.v... thì chúng ta sẽ phải chịu khổ đau. Cho dù chúng ta đang ở nhà mình, ở cơ quan, trên máy bay, hoặc trên thuyền, trên biển hay bất kỳ nơi đâu, thì khổ đau vẫn luôn đồng hành với chúng ta, bởi hạt giống đã gieo nên kết quả nhất định và chắc chắn phải chịu. Cũng như vậy, nếu chúng ta là một người tốt, luôn làm việc thiện ở mọi nơi, mọi lúc, mọi hoàn cảnh khác nhau, thì quả lành đương nhiên sẽ đến và bạn sẽ luôn trải nghiệm niềm an vui hạnh phúc, cho dù bạn có phải ngủ dưới chân cầu, trong tình cảnh không có phòng ốc, nhà cửa, gia đình..., nhưng khi đó bạn sẽ vẫn luôn hân hưởng niềm an vui hạnh phúc. Kết quả của những nhân lành sẽ luôn đồng hành với bạn.

4- Pháp thứ tư là thiên quán về Khổ luân hồi. Dù đang ở đâu trong luân hồi, chúng ta cũng phải đối diện với các chương ngại và khổ đau. Những khổ đau này là do những nghiệp bất thiện, trong khi nghiệp bất thiện lại có nguyên do từ vô minh hay không hiểu rõ chân lý sự thật. Ví dụ vạn pháp là vô thường mà chúng ta lại cho là thường, đó là vô minh. Chính loại vô minh này là nhân dẫn đến rất nhiều rắc rối khổ đau trong luân hồi. Vì vậy luân hồi luôn đầy rẫy khổ đau chỉ vì sự vô minh của chúng ta.

Ngày mai chúng tôi sẽ hướng dẫn pháp tu Nội Ngondro (pháp tu mở đầu Đặc biệt) gồm có: Quy y và phát Bồ đề tâm, Pháp tu Kim Cương Tát Đỏa tịnh hóa nghiệp chướng, Cúng dường Mạn đà la tích lũy công đức và Guru Yoga. Bốn phần này sẽ được giảng vào ngày mai cùng với Quán đĩnh Kim Cương Tát Đỏa. Hôm nay tôi đã giảng xong sơ lược về Tứ niệm pháp, tức là pháp tu mở đầu Phổ thông. Xin trân trọng cảm ơn Quý vị!

Bài giảng ngày 18.3.2010 tại Tịnh thất Tây Thiên

Hôm nay chúng ta đi tiếp đến phần giảng về Nội Ngondro.

Pháp tu mở đầu Đặc biệt (Nội Ngondro) có 4 phần:

- 1- Quy y và phát Bồ Đề Tâm
- 2- Pháp tu Kim Cương Tát Đỏa (tịnh hoá nghiệp chướng)
- 3- Cúng dường Mạn Đà La (tích lũy công đức)
- 4- Guru Yoga (kết nối với Thượng Sư)

1- Quy y và phát Bồ Đề Tâm:

Trong truyền thống Kim Cương Thừa, Quy y luôn gắn kết với phát Bồ Đề Tâm, nghĩa là chúng ta Quy y không phải vì mục đích cho cá nhân mình, mà cần phát tâm rộng lớn vì sự giải thoát cho tất cả chúng sinh trong luân hồi đau khổ. Trước khi tu tập pháp Quy y chúng ta cần phát tâm xả ly. Tâm xả ly bắt nguồn từ trí tuệ hiểu biết chân chính về bản chất của luân hồi. Khi bạn bắt đầu hiểu rõ nỗi khổ đau của những kiếp trầm luân trong sinh tử, lúc đó, tâm xả ly sẽ phát khởi nhậm vận một cách tự nhiên. Muốn phát tâm xả ly chúng ta cần thấy rõ bản chất vô thường, mong manh tạm bợ của thân, tâm, cảnh, nếu không có trí tuệ này thì tâm xả ly không thể phát khởi. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã xả ly cõi luân hồi để chứng thành Phật quả, chính sự xả ly đã giúp Ngài thành Phật. Ngài đã xả ly gia đình, Vương quốc, quyền lực và cả Vương vị cao quý của mình để đi vào rừng sâu, thực hành thiền định theo tiếng gọi của lòng Từ bi. Chúng ta là những người con của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Cuộc đời đức Phật là một tấm gương vĩ đại. Thế nhưng nên hiểu thế nào cho đúng về bản chất xả ly? Phải chăng cách duy nhất để xả ly thế giới là đi vào rừng sâu, thực hành Giáo Pháp một cách trôi chảy và không chướng ngại.

Thật ra xả ly không phải là trạng thái tâm giận dữ, ghét bỏ, sợ hãi cõi luân hồi. Đó không phải là ý nghĩa của xả ly. Ý

nghĩa đích thực của xả ly chính là trí tuệ thấu hiểu được bản chất của luân hồi. Mọi người lầm tưởng xả ly là sau khi phát khởi tâm căm ghét, sợ hãi đối với thế giới này, hành giả sẽ từ bỏ mọi thứ và trốn chạy thực tại. Đó là thái độ sai lầm, không phải là cách tiếp cận đúng đắn với Phật Pháp. Đức Phật Thích Ca xả ly do chứng kiến cảnh sinh, già, bệnh, chết khi dạo bốn cửa thành. Rồi Ngài nhận ra và hiểu được bản chất của luân hồi. Vì muốn tìm ra con đường chấm dứt khổ đau cho tất cả chúng sinh mà Ngài xả ly Vương quốc, quyền lực, Vương vị, chứ không phải do sân giận, tuyệt vọng với cuộc sống mà Ngài cầu an cho riêng mình. Mọi người thường hiểu sai về nghĩa xả ly, cho rằng xả ly giống như sự vứt bỏ cuộc sống hiện tại. Chẳng hạn, nếu bạn tự ép buộc mình phải từ bỏ mọi thứ, vào hang động hay rừng sâu để thực hành Pháp, và cho rằng đó là sự xả ly, thì như vậy không phải là cách xả ly chân thật, bởi vì họ không hiểu gì về thực tại của luân hồi mà chỉ do bị ép buộc.

Một số người cũng nghĩ rằng cần xả ly bởi vì họ không thích ai đó. Ví dụ họ không thích gia đình nên muốn từ bỏ, họ không thích con cái, vợ chồng, cha mẹ hay bè bạn nên xả ly. Đó không phải là cách xả ly chân thật. Một số người khác lại không thích công việc tại cơ quan, không thích làm việc giúp ích cho xã hội nên muốn từ bỏ. Đây là một cách nhìn nhận sai lầm khi tiếp cận với Phật Pháp, là sự tiếp cận Phật Pháp một cách lười biếng. Họ dùng Phật pháp làm lời bào chữa, để che

đây cho sự lười biếng của họ, hoặc để che đậy sự sân giận của họ. Khi một người từ bỏ vì đang tức giận với ai đó, thì đó chỉ là phiền não chứ không phải sự xả ly. Với những loại xả ly như trên, họ sẽ thực hành Thiền định bằng động cơ sân giận, lười biếng. Như vậy, sự thiền định đó là sự sân giận chứ không phải từ sự an bình của tâm tĩnh giác. Nếu bạn từ bỏ bằng tâm lười biếng, thì toàn bộ cuộc sống thực hành của bạn sẽ chỉ là sự lười biếng. Bạn sẽ không bao giờ thực hành về Tính không - Mahamudra và Dzogchen - Trí tuệ Bát nhã. Bạn sẽ không bao giờ thực hành lòng từ bi và tình thương yêu. Tất cả sự thực hành của bạn chỉ bắt nguồn từ sự lười biếng, sân giận mà thôi. Như vậy xả ly bằng sân giận, lười biếng, hay với bất kỳ động cơ phiền não nào, đều không phải là sự xả ly chân thật. Đó chỉ là sự trốn chạy một cách hèn nhát khỏi thực tại.

Vậy thế nào là sự xả ly chân thật? Như tôi đã đề cập ở trên, cách xả ly chân thật là như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã xả ly, đó là cách xả ly hoàn hảo nhất. Khi Ngài thấu rõ nỗi khổ của “sinh, già, bệnh, chết” đang chi phối loài người và tất cả chúng sinh trong luân hồi, không cách nào thoát khỏi bốn nỗi khổ đau lớn này, từ quyền thế cao sang tột bậc như bậc Vương giả đến kẻ nghèo hèn như người nô lệ, dù là người giàu có hay kẻ ăn mày. Tất cả mọi người đều không ai thoát khỏi sự chi phối của bốn đại thống khổ này. Cho nên Ngài đã mạnh mẽ xả ly để tìm ra con đường chấm dứt khổ đau. Vậy chúng ta

cần tỉnh giác, biết rõ bản chất khổ đau của luân hồi, như vậy thì mới có chính kiến chân thật về xả ly.

Nếu bạn thực hành với động cơ tham lam, sân giận, tật đố, kiêu ngạo..., thì đều không thể tiếp cận một cách đúng đắn với Phật Pháp. Chỉ có trí tuệ hiểu biết sâu sắc về bản chất của luân hồi mới là sự xả ly chân chính. Hiện tại chúng ta chưa có được sự xả ly bởi còn vô minh, nhìn nhận sai lầm về thế giới này. Chúng ta cho rằng tất cả vạn pháp như nhà cửa, con người, động vật, núi sông... đều đang thường còn, đang tồn tại một cách chắc thật. Đây là sự hiểu biết sai lầm. Chúng ta thật vô minh nên thường tin rằng mình đang sống thường hằng, tin chắc rằng mình sẽ không chết ngay, không ốm đau, không già bệnh. Bởi vậy chúng ta không thể phát khởi tâm xả ly. Tại sao lại phải xả ly nếu chúng ta không bao giờ chết, không bao giờ ốm đau, già cả? Chúng ta cứ tự đánh lừa chính mình, cho rằng mình đang sống hạnh phúc vĩnh cửu. Đó là một sự hiểu biết sai lầm rất vô minh. Nhiều khi chúng ta biết chắc rằng mình sẽ chết, sẽ già, sẽ bệnh, nhưng chúng ta cứ cố tình phớt lờ, tránh né, che đậy chúng, và cố gắng tìm vui trong sự vô minh quên lãng, hay an hưởng hạnh phúc giả dối bằng cách che đậy mọi khổ đau. Tuy nhiên, theo giáo lý của Đức Phật, đó là cách sống vô minh nhất. Là đệ tử của Đức Phật, chúng ta nên thực hành Pháp một cách đúng đắn, không nên dựa trên nền tảng vô minh mà cần dựa vào trí tuệ hiểu biết bằng chính kiến. Đó

mới là cách tiếp cận đúng đắn với Phật Pháp!

Khi chúng ta nói đến Giáo Pháp, thì Giáo Pháp tức là Trí tuệ, Trí tuệ tức là Giáo Pháp, không có gì khác hơn. Thực tế chúng ta không có cách nào chạy trốn thực tại, “sinh, già, bệnh, chết” là bốn thực tại của luân hồi. Chính bởi không có cách nào trốn chạy được, nên chúng ta cần soi chiếu hiểu rõ, trực diện, làm chủ chúng. Đó chính là trí tuệ và là thần dược đối trị cho những căn bệnh trầm kha của chúng ta. Vậy có thể ví, Đức Phật là bác sĩ, Giáo Pháp của Ngài là thuốc chữa trị, Tăng già là y tá chăm sóc, giúp đỡ bạn.

Tôi xin lấy ví dụ về sự tự chủ, tự tại tái sinh trong luân hồi. Nếu bạn là người thường xuyên thực hành thiền định một cách thiện xảo, thì đương nhiên bạn sẽ kiểm soát được tâm mình. Khi trải qua giai đoạn của bardo-thân trung ám, bạn có thể tự mình chọn lựa cha mẹ khi bạn tái sinh. Nếu bạn thích làm người Việt Nam, hay bất kỳ một người ở đất nước nào khác thì bạn đều hoàn toàn có thể chọn lựa, đó gọi là tự chủ khi tái sinh. Cũng như vậy, nếu bạn trải qua sự thực hành chân chính, như đã từng Quy y Phật Pháp rất hoàn hảo, thì tất nhiên bạn sẽ tự chủ được cái già, có thể sống đến 85, 95, hay 100 tuổi, mà vẫn tràn đầy năng lượng nhờ vào sự chứng ngộ của mình. Như thế bạn sẽ không có tuổi già, hay có thể kiểm soát tự chủ mọi khía cạnh liên quan đến tuổi già, như ốm đau, sự

hủy hoại của thân thể vật lý... Trong rất nhiều khía cạnh, bạn có thể tự chủ dễ dàng, nhờ sự chứng ngộ tâm linh. Đã có rất nhiều các bậc Thầy vĩ đại ở Tây Tạng, Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam đã sống rất trường thọ. Có bậc Thầy đã tại thế đến 900 tuổi mà không gặp bất kỳ rắc rối nào của tuổi già, như Đạo Sư Liên Hoa Sinh, hay tổ Ca Diếp vẫn đang tại thế và còn rất nhiều bậc Thầy như thế. Các Ngài chứng đạt giác ngộ và có khả năng làm chủ tuổi già, bởi vì các Ngài biết rõ nguyên nhân hay bản chất của tuổi già. Như vậy, nhờ vào trí tuệ và sự giác ngộ, các Ngài hoàn toàn tự tại và làm chủ tuổi tác. Ngay cả cái chết các Ngài cũng có thể vượt qua, như Đạo Sư Liên Hoa Sinh, Ngài vẫn tại thế và sẽ không bao giờ viên tịch. Hiện giờ, vẫn còn rất nhiều các vị A la hán từ thời Đức Phật Thích Ca vẫn đang còn sống, thân thể của các Ngài vẫn chưa hề hủy hoại và các Ngài vẫn an trụ trong cảnh giới Thiên định.

Tất cả những điều tôi chia sẻ ở đây muốn chỉ ra rằng, nếu chúng ta tha thiết chân thành thực hành Quy y Tam Bảo, thì chúng ta có thể làm chủ được mọi thứ, ngay cả cái chết. Nhưng điều nay không có nghĩa là tất cả các bậc giác ngộ đều không bao giờ viên tịch, không bao giờ bệnh, không bao giờ già, không bao giờ tái sinh. Các Ngài có thể chọn lựa thị hiện cách này hay cách khác. Rất nhiều trong số các Ngài đã chọn lựa già, bệnh, chết thông thường như chúng sinh phàm tình, để dạy cho hàng đệ tử những bài pháp thâm sâu về thực tế,

nhưng các Ngài có phương pháp riêng của mình để làm chủ các trạng thái này. Như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni vẫn thị hiện vô thường. Đó là sự lựa chọn của Ngài. Mỗi bậc Thầy có cách lựa chọn riêng để thị hiện cuộc đời mình, cốt sao cho người thế gian dễ dàng tin hiểu bản chất khổ của luân hồi. Đức Phật Thích Ca cũng đã từng thị hiện đau đớn khi bị Đề Bà Đạt Đa xô đá vào chân chảy máu. Nhưng cái đau của Ngài không phải từ vô minh như chúng ta, mà Ngài tự chiếu soi cái đau bằng trí tuệ tự chủ.

Cũng như vậy, tất cả các bậc giác ngộ đều tự tại chọn lựa sự thị hiện cuộc đời mình bằng nhiều cách khác nhau. Như một trong hai đại đệ tử chính của đức Phật Thích Ca là Ngài Mục Kiền Liên, Ngài vốn là một bậc A la hán thần thông quảng đại, Ngài đã thực sự giác ngộ, có thể nói Ngài là bậc giác ngộ đứng thứ hai sau Đức Phật. Ngài có thể hiển lộ vô vàn thần thông, như bay trên hư không hay đi dưới nước..., và không ai, không thứ gì có thể hãm hại được Ngài. Nhưng chúng ta đã biết, vào cuối đời, Mục Kiền Liên đã chọn cách thị hiện cái chết bằng cách bị bọn cướp đánh đập nát thân thể. Đó là sự chọn lựa tự tại của các bậc giác ngộ. Một số các bậc Thầy khác chọn lựa cuộc sống rất ngắn, có Ngài chỉ trụ thế cho đến khoảng 30 hay 40 năm. Một bậc Thầy vĩ đại tại Tây Tạng đã trụ thế chỉ 40 năm, song trong cuộc đời mình, Ngài đã luận giải rất nhiều Giáo Pháp tôn quý và thực hành rất nhiều

hoạt động lợi tha mang lại lợi ích cho vô số chúng sinh. Ngài đã lựa chọn viên tịch vào tuổi 40. Một số các bậc Thầy khác lại lựa chọn trường thọ tới 900 tuổi mà không có dấu tích của một vết nhăn tuổi già. Đây chỉ là những cách lựa chọn, những phương tiện để các Ngài làm lợi ích chúng sinh. Dù cách nào thì các Ngài cũng tự chủ với trọn vẹn trí tuệ của bậc giác ngộ.

Trở lại với vấn đề xả ly. Nếu bạn chính kiến xả ly chân thật thì đó là điều kiện kiên quyết, là bước đầu nền tảng của sự Quy y. Nếu không tu hạnh xả ly, bạn không có cách nào để bắt đầu thực hành Pháp Quy y. Một khía cạnh khác của Quy y là Tâm chí thành. Xả ly luôn đứng hàng đầu, là nhân, còn tâm chí thành là quả! Để hiểu trọn vẹn về Tâm xả ly, hành giả cần có chính kiến và tiếp đó là Tâm chí thành. Đặc biệt, những vị tu sĩ xuất thế gian như Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, các vị được gọi là các bậc xả ly, được kính ngưỡng là các đại hành giả của Phật Pháp. Các ngài là những thành viên chân chính của đoàn thể Tăng già thanh tịnh. Tất cả các vị đều là những bậc xả ly một cách chân thật, nên họ đã trở thành Tỳ kheo, Tỳ kheo ni. Nếu bạn không xả ly một cách chân thật, thì bạn không thể mang hình tướng của Tỳ kheo, Tỳ kheo ni. Một Tỳ kheo hay Tỳ kheo ni cần phải có tâm xả ly chân thành. Trong giáo lý thông thường của đức Phật, Tăng già là một đoàn thể có ít nhất từ bốn vị Tỳ kheo hay Tỳ kheo ni trở lên, sống chung với nhau trong sự thanh tịnh và hòa hợp. Theo giáo lý đặc biệt của Kim

Cương Thừa, Tăng già còn có thể là một cộng đồng Phật tử, những người có tâm xả ly, tâm chí thành chân thật, bởi vì tất cả mọi người đều có tiềm năng thực hành Phật Pháp Tăng, dưới sự hướng đạo của đức Phật, Giáo Pháp và Tăng già. Chúng ta không nên nói rằng chỉ có Tỳ kheo, Tỳ kheo ni mới có thể thực hành Pháp, còn những cư sĩ tại gia không có quyền thực hành Giáo Pháp. Đây là cách hiểu sai, cần phải tin rằng tất cả mọi người đều có khả năng thực hành Quy y Tam Bảo. Tuy thế, đối với các vị xuất gia Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, những người đã thực sự xả ly gia đình, bè bạn, tài sản, tất nhiên việc thực hành Pháp có điều kiện thuận tiện hơn. Do ít bị những căng thẳng lo âu, chướng ngại trong cuộc sống thế tục, giới Tỳ kheo, Tỳ kheo ni sẽ có những sự trợ duyên tốt hơn để thực hành Pháp. Trường hợp của các Phật tử tại gia, do gặp nhiều khó khăn chướng ngại và phải giải quyết nhiều vấn đề rắc rối của cuộc sống thế tục, nên họ bị bớt đi các duyên lành để thực hành Phật Pháp một cách an bình, viên mãn. Vì vậy, tôi muốn khuyên mọi người nếu có thể thì nên trở thành Tỳ kheo, Tỳ kheo ni để có những thuận lợi, dễ dàng hơn trong việc thực hành Pháp. Đó cũng là lý do tại sao đức Phật Thích Ca Mâu Ni lại đề cao Tỳ kheo, Tỳ kheo ni là rường cột của Phật Pháp, kế đến là Thức xoa, Sa di, Sa di ni, rồi mới đến cư sĩ Phật tử. Tuy nhiên, cư sĩ cũng có giới nguyện của hàng Phật tử. Bởi thế, phần quan trọng nhất của thực hành Quy y là nghiêm trì Giới luật. Theo mức độ chúng ta có, cao nhất là giới của Tỳ kheo, Tỳ kheo ni,

kể đến là giới của Thức xoa, Sa di, Sa di ni, sau cùng là giới của Phật tử. Dù ở cấp độ nào, bạn cũng nên tôn trọng và giữ gìn giới luật, vì đó là vấn đề cốt lõi của việc thực hành Quy y. Thực hành Phật Pháp nghĩa thật là trì giới. Nếu không có giới, bạn sẽ không có cách nào để thực hành Phật Pháp, do vậy Giới luật là nền tảng trung tâm cốt lõi của sự thực hành. Một điều cần thiết nữa phải luôn ghi nhớ là cần có sự tỉnh thức trong khi thực hành. Chúng ta cần phải luôn tỉnh thức để có thể giữ gìn giới luật được trọn vẹn. Bạn thọ trì giới ở cấp độ nào thì cũng phải tinh nghiêm trì giữ giới đó. Trước tiên nên thọ năm giới, sau đó đến Sa di, Sa di ni, Thức xoa Ma na, rồi dần dần thọ đến giới Tỳ kheo. Nếu vì hoàn cảnh không thể xuất gia thọ giới thì ít nhất bạn cũng nên thọ năm giới cư sĩ, vì giới luật là phần then chốt cốt lõi của pháp Quy y.

Như tôi đã nói, trong Kim Cương Thừa, Tăng già có thể bao gồm cả cư sĩ Phật tử, nhưng đặc biệt chỉ những vị cư sĩ thọ năm giới. Không phải toàn bộ tất cả các Phật tử đều là Tăng già, mà chỉ bao gồm những cư sĩ đã thọ giới nguyện. Còn trong Hiền giáo, cư sĩ Phật tử không tính vào số Tăng già, mà Tăng già chỉ bao gồm những người xuất gia thọ giới Tỳ kheo, Tỳ kheo ni.

Ở trên tôi đã trình bày rất kỹ về ý nghĩa của tâm xả ly là phần căn bản của việc Quy y. Khía cạnh thứ hai của Quy y là

Tâm chí thành, đây là quả của tâm xả ly. Tâm chí thành cũng là một khía cạnh của Trí tuệ, cả hai Tâm chí thành và Tâm xả ly đều thực sự là Trí tuệ. Tâm chí thành là trí tuệ hiểu rõ Niết bàn giải thoát, còn Tâm xả ly là trí tuệ hiểu rõ bản chất Luân hồi sanh tử. Như vậy Luân hồi và Niết bàn là hai khía cạnh của thế giới này. Khi chúng ta có trí tuệ hiểu về Niết bàn, hay trạng thái tâm giải thoát nơi chính mỗi người. Đó là Tâm chí thành.

Theo truyền thống các thừa Phật giáo, thì có nhiều loại tâm chí thành. Nguyên Thủy Phật giáo, Đại Thừa Phật giáo, Kim Cương Thừa đều có mỗi cách phát triển tâm chí thành khác nhau. Nhưng trong cả ba thừa, Tâm chí thành đều chỉ trí tuệ hiểu biết về bản chất của Niết bàn, hay trạng thái giác ngộ, vì giác ngộ là mục tiêu mà tất cả mọi hành giả đều xoay tâm chí thành quy hướng về đó. Cách thông thường để phát triển tâm chí thành hướng về giác ngộ chính là nương tựa đức Phật. Ngài là đối tượng chính của tâm chí thành. Bởi vì đức Phật Thích Ca đã chứng ngộ ngôi vị Chính đẳng Chính giác, nên tất cả tâm chí thành tập trung phát triển hướng vào Ngài. Trong Nguyên Thủy Phật Giáo, để phát triển tâm chí thành mạnh mẽ, hành giả nương vào hình ảnh đức Phật Thích Ca làm đối tượng Quy y.

Đại Thừa Phật Giáo thì tập trung phát triển tâm chí thành hướng vào Giáo Pháp. Hành giả Đại Thừa cho rằng Phật

quả chỉ có thể chứng ngộ thông qua sự thực hành Giáo Pháp. Vì thế, các hành giả tập trung hướng tâm chí thành vào Giáo Pháp nhiều hơn. Theo giáo lý hệ thống Đại Thừa, tập trung tâm chí thành hướng vào Pháp là rất hợp lý, vì Giáo Pháp là vị thuốc màu nhiệm thực sự mang lại quả vị Phật. Bởi vậy, truyền thống Đại Thừa nhấn mạnh tầm quan trọng của Giáo Pháp so với Phật và Tăng. Đó là cách thứ hai để phát triển tâm chí thành.

Điểm đặc biệt của Kim Cương Thừa là trong giáo lý của hệ thống này, Tâm chí thành lại hướng về Tăng già. Như vậy, dù trong cả ba thừa, tâm chí thành đều hướng về Phật, Pháp, Tăng, tuy nhiên mỗi thừa tập chung đặc biệt vào một đối tượng được cho là quan trọng hơn. Hành giả Kim Cương Thừa hướng tâm chí thành vào Tăng, bởi Tăng già là đối tượng duy nhất mà chúng ta có thể nhận được sự nâng đỡ trợ giúp một cách trực tiếp ngay trong đời sống hiện tại. Người phàm phu như chúng ta không có đủ tâm thanh tịnh để tiếp kiến được với đức Phật Thích Ca, không có đủ trí thanh tịnh để đón nhận Giáo Pháp trực tiếp từ đức Phật Thích Ca. Mặc dù đức Phật và Giáo Pháp của Ngài rất tuyệt vời hoàn hảo, nhưng hiện tại chúng ta chỉ có thể đón nhận Giáo Pháp từ Tăng già như các bậc Thầy. Các ngài là đại diện của Tăng già, việc các ngài vĩ đại như thế nào không quan trọng. Hiện tại các ngài đang ở trong hình tướng loài người, các ngài đã chọn cách thị hiện

là một con người, thì dù là bậc Thầy Việt Nam, Ấn Độ, hay Tây Tạng, chúng ta vẫn có thể trực tiếp đón nhận Giáo Pháp, tiếp nhận sự hướng đạo từ các Ngài. Vì thế Kim Cương Thừa tin rằng Tăng già là đối tượng quan trọng nhất để phát triển tâm chí thành, và như vậy đối với Tam Bảo trong Kim Cương Thừa thì bậc Thầy là quan trọng nhất. Bậc Thầy đọc theo tiếng Phạn là “Guru”, tiếng Anh là “Master”, tiếng Hán là “Căn bản Thượng sư”, tiếng Việt là “Thầy gốc”. Đây là đối tượng quan trọng nhất của Kim Cương Thừa, vì Căn bản Thượng sư là người duy nhất bạn có thể trực tiếp trình bày tâm tư sở nguyện của mình, và đón nhận sự hướng đạo từ Quý ngài.

Như đã nói, Đức Phật là một bậc Thầy vĩ đại, xứng đáng với mọi lời tán thán, cúng dường vô tận. Ngài thực sự vẫn luôn hiện diện cùng chúng ta, song chỉ vì chưa đạt giác ngộ nên chúng ta không thể tiếp cận, diện kiến và đón nhận Giáo Pháp trân quý từ Ngài. Vào lúc này, chúng ta chỉ có thể đón nhận Giáo Pháp từ Căn bản Thượng sư của mình trong hình tướng loài người. Đây chính là đối tượng mà bạn hướng đến để phát triển tâm chí thành! Thông qua bậc Căn bản Thượng sư, bạn sẽ phát triển được tâm chí thành chân thật hướng về đức Phật và Giáo Pháp một cách hoàn hảo. Tâm chí thành của bạn sẽ được phát triển hoàn hảo! Lúc đó bạn sẽ đón nhận được Giáo Pháp chân thật từ đức Phật. Tâm chí thành lúc này không phải chỉ là những lời ca ngợi suông về công đức thâm sâu của Phật

và Giáo Pháp, mà là kinh nghiệm thực chứng, niềm tri ân chân thật xuất phát từ sự thực hành. Tâm chí thành trong tâm chúng ta lúc đó sẽ không bao giờ bị thoái thất hay gián đoạn và sẽ luôn luôn hướng về đức Phật. Khi chúng ta được thực hành Giáo Pháp, do lòng từ bi của Căn bản Thượng sư (Tăng già) hướng đạo chúng ta, tâm chí thành sẽ được trưởng dưỡng nơi chúng ta. Nhờ Ngài, chúng ta hiểu rõ lợi ích việc thực hành Pháp của đức Phật, để rồi chúng ngộ Phật quả và vô cùng tri ân đức Phật Thích Ca. Niềm tri ân này được gọi là chân tín hay tâm chí thành chân thật. Thậm chí trong truyền thống Kim Cương Thừa, Căn bản Thượng sư chính là Phật, Pháp, Tăng. Ngài là một vị hành giả chân thật, đã đạt được sự chứng ngộ trong hình tướng loài người. Bởi đã đạt giác ngộ nên các ngài chọn lựa hóa thân chuyên thể trở lại thế gian trong các hình tướng, ngôn ngữ khác nhau, và chủ động hướng đạo theo nhiều phương pháp khác nhau, như Nguyên Thủy, Đại Thừa hay Kim Cương Thừa, miễn sao đem lại sự lợi ích cho mọi người. Những người phàm thấy Ngài là Tăng già, nhưng thực tế cùng một lúc Ngài là hiện thân của cả Phật, Pháp và Tăng. Đây là giải thích chung về phương pháp thực tập Quy y Phật Pháp Tăng cho cả ba thừa, chứ không phải riêng bất kỳ thừa nào.

Pháp tu Mở đầu tiếng Tạng gọi là Ngondro, là pháp thực hành đặc biệt của Kim Cương Thừa, cũng gọi là Maha-

muda, nhưng trong sự thực hành của Pháp tu Mở đầu gồm đủ cả ba Thừa. Thực hành Quy y là pháp tu thuộc Nguyên thủy. Phát Bồ đề tâm là cốt tủy của Đại Thừa. Pháp tịnh hóa nghiệp chướng Kim Cương Tát Đỏa và Guru Yoga là pháp thực hành của Kim Cương Thừa. Như vậy ba phần của Tam Thừa cần thực hành một cách bình đẳng! Điều này rất quan trọng! Nếu cho rằng tu tập Kim Cương Thừa không cần đến Đại Thừa hay Nguyên thủy là hoàn toàn sai. Cũng thế, nếu cho rằng thực hành Đại Thừa không cần hai Thừa kia cũng là tà kiến. Trong pháp tu mở đầu Ngondro, hành giả cần phải thực hành bình đẳng cả ba thừa thì mới trọn vẹn hết được nghĩa Giáo Pháp của đức Phật. Mặc dù cả ba phần thực hành quan trọng như nhau, nhưng trước hết, với căn cơ trình độ của chúng ta bây giờ, thì pháp Quy y là quan trọng nhất.

Bây giờ chúng ta sẽ bớt thời gian để cùng nhau trì tụng Quy y. Trong lời trì tụng này câu thứ nhất là Căn bản Thượng Sư (Lama) luôn gắn kết với Phật (Sanggyé). Chữ “Lama” là chỉ bậc Căn bản Thượng Sư, còn “Sanggyé” là nêu biểu Ngài trực tiếp tượng trưng cho đức Phật. Nói cách khác, vì bậc Căn bản Thượng Sư đã chứng ngộ Phật tính, nên chúng ta gọi Ngài là “Lama Sanggyé” (chữ “Sanggyé” tiếng Tạng nghĩa là Phật). Như tôi đã nói lúc trước, hành giả Kim Cương Thừa hướng sự phát triển tâm chí thành vào đối tượng Tăng già, sau đó hướng về Giáo Pháp, cuối cùng hướng về Đức Phật.

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA SANGGYÉ CHÖE KYI KULA KYABSU CHIO/

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA LONGCHÖE DZOGPEI KULA KYABSU CHIO/

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA THUGJÉ TrULPEI KULA KYABSU CHIO/

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA SANGGYÉ RINPOCHÉ LA KYABSU CHIO/

Như vậy câu: “MA NAMKHA DANG NYAMPEI...” có nghĩa là “con và tất cả chúng sinh mẹ”. Đây là Bồ đề tâm, cũng là giới nguyện của Bồ tát, và thể hiện tư tưởng quan trọng của giáo lý Đại Thừa. Câu thứ hai «Lama Sanggyé....» thể hiện tư tưởng quan trọng của Kim Cương Thừa là bậc Thầy luôn gắn kết với Phật... Câu «Kyab su chio...» nghĩa là «con xin Quy y», thể hiện tư tưởng quan trọng của giáo lý

Nguyên thủy Phật giáo đó chính là sự Quy y. Như vậy sự quan trọng của cả ba Thừa đều được thể hiện trong văn trì tụng Quy y này. Câu thứ nhất thể hiện sự quan trọng của Đại Thừa, câu thứ hai thể hiện sự quan trọng của Kim Cương Thừa và cuối của câu hai “Kyab su chio” thể hiện sự quan trọng của Nguyên thủy Phật giáo.

Quy y luôn là bước đầu tiên, là nền tảng căn bản của toàn bộ sự thực hành Phật pháp trong ba thừa. Phát Bồ đề tâm là sự thực hành của Đại Thừa hay Kim Cương Thừa. Bất kỳ pháp môn nào trước tiên cũng cần thực hành Quy y! Vì vậy, sự thực hành giáo lý căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy cũng như khởi động máy cho một chiếc xe. Khi chiếc xe bắt đầu chạy thì đó là công phu thực hành của Đại Thừa và Kim Cương Thừa. Điều kiện căn bản cần thiết của Quy y là tâm chí thành và sự xả ly.

Tâm chí thành có ba thứ lớp cụ thể:

Thứ nhất là tâm chí thành truyền cảm, nghĩa là bạn nhận được nguồn cảm hứng từ Chư Phật, từ Niết bàn giải thoát, từ lòng từ bi trí tuệ, hay từ bất kỳ nguồn cảm hứng tâm linh thanh tịnh nào. Chúng ta gọi tâm chí thành này là tâm chí thành truyền cảm.

Thứ hai là tâm tha thiết mong nguyện, ví như tha thiết mong nguyện chứng đạt giác ngộ, tha thiết mong nguyện thành Phật, tha thiết mong nguyện chứng ngộ Mahamudra. Chúng ta gọi đây là tâm chí thành tín nguyện.

Thứ ba là đức tin chân thật. Bạn cần phải chứng đạt trí tuệ của Niết bàn Giác ngộ, Bồ tát phát Bồ đề tâm, hay tất cả ngòai vị giác ngộ. Sự thành tựu của trí tuệ này sẽ hoàn thiện trí tuệ gốc, và đây gọi là đức tin chân thật. Đức tin ở đây không giống đức tin mà chúng ta vẫn thường nghe ở tôn giáo khác, ví dụ như tin vào Đấng Thích. Đức tin của Phật giáo xuất phát từ trí tuệ, còn đức tin của nhiều tôn giáo khác được tạo dựng trên cơ sở được dạy phải tin mà không cần hiểu. Đức tin của Phật giáo không phải do người khác dạy, mà phải từ trải nghiệm thông qua sự thực hành, hoặc thông qua trí tuệ của chính mình.

Đức Phật Thích Ca từng dạy rằng không ai có thể giảng dạy Phật Pháp vì Phật Pháp là chân lý tuyệt đối, chỉ có thể được trải nghiệm trực tiếp bằng sự thực hành Giáo Pháp của chính bản thân mỗi người. Quả của sự trải nghiệm này chính là đức tin chắc thật mà chúng ta nói đến. Đức tin và tâm chí thành liên hệ mật thiết với tín tâm, tạo thành tâm chí thành quan trọng cần thiết. Sự hiểu biết hay trí tuệ chân thật là quan trọng nhất, sẽ dẫn dắt sự thực hành chân chính chánh kiến cho cả Tam Thừa. Trí tuệ là điểm trọng yếu mà ở đây chúng ta gọi

là đức tin chắc thật, đó là phần quan trọng nhất của tâm chí thành, hay còn gọi là chân tín. Ở bên kia lãnh địa của trí tuệ chính là sự vô minh. Và bạn cũng sẽ không thể trở thành một hành giả thiện xảo trong sự thực hành nếu không có trí tuệ cần thiết. Làm sao bạn có thể thực hành mà không có một ý tưởng, hay lý do chính đáng để khởi tâm khát ngưỡng sự thực hành. Nếu bạn giả vờ là một hành giả tốt, có ai đó hỏi bạn: “Xin lỗi động cơ của bạn là gì? Tại sao bạn thực hành Phật Pháp? Bạn thực hành Phật Pháp với mong nguyện gì?” Chẳng lẽ bạn lại trả lời: “Ồ, tôi không biết, thực sự xin lỗi, tuy tôi đang thực hành Ngondro, đang thực hành Giáo Pháp của đạo Phật, đang thực hành Bồ đề tâm...nhưng tôi thực sự không hiểu tôi đang làm gì và với mục đích gì?”. Đó là vô minh và sự thực hành của bạn nếu đúng như vậy chỉ là lãng phí thời gian vô ích!

Như vậy Trí tuệ chính là điểm then chốt cốt lõi đặc biệt trong pháp Quy y. Nếu không có trí tuệ thì tại sao bạn muốn Quy y. Vậy có khác gì Quy y mà không có mục đích chân chính. Sự thực hành của bạn khi đó cũng giống như người tìm cách giải trí, chỉ là giết thời gian, vì làm những việc mà không hề hiểu ý nghĩa của chúng. Như vậy để thành tựu pháp Quy y cần nhất trí tuệ hiểu biết sâu sắc về Niết bàn, hiểu rõ về tự tính tâm của chính mình, như vậy gọi là tâm chí thành, còn sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của Luân hồi là phần cốt tủy của tâm xả ly. Không những thế, nếu bạn không có trí tuệ hiểu biết về

Niết bàn hay Luân hồi, thì tâm chí thành của bạn sẽ rất nông cạn yếu ớt và dễ dao động bởi nó không được phát triển vững chãi. Cái được gọi là tâm chí thành khi ấy hoàn toàn phụ thuộc vào người khác như bạn bè, Thầy tổ, chúng tăng, hay phụ thuộc vào hoàn cảnh cuộc sống, loại tâm này chỉ trong thời gian ngắn rất dễ thay đổi. Loại tâm chí thành nông cạn đó, sẽ hoàn toàn không đưa đến sự giải thoát, sẽ không mang đến cho bạn động cơ và nguồn cảm hứng sâu xa của sự giác ngộ hay Bồ đề tâm, cũng không thể khiến bạn thực hành chuyên cần tinh tiến, mà chỉ là sự thực hành nhất thời, có thể hôm nay bạn thực hành nhưng ngày mai thì chưa chắc.

Trí tuệ sâu sắc và tâm chí thành chân thật có liên hệ mật thiết đến đức tin hay chân tín, hai loại tâm chí thành mong nguyện và tâm chí thành truyền cảm rất cần thiết được phát triển nhờ sự hiểu biết sâu sắc tức tâm chí thành trí tuệ. Ví dụ khi bạn cảm thấy đói, thì tâm bạn sẽ nghĩ ngay đến thức ăn, điều này không nghi ngờ gì nữa. Tại sao thực phẩm lại xuất hiện đầu tiên trong tâm bạn khi bạn đói? Bởi vì bạn có niềm tin hoàn toàn chắc chắn rằng, thực phẩm sẽ làm cho bạn no lòng. Những hình ảnh thực phẩm sẽ dễ dàng xuất hiện trong tâm ngay khi bạn đói, nó rất nhậm vận tự nhiên không cần ai phải dạy, và bạn rất sẵn lòng làm gì đó để có thức ăn, bạn sẽ rất nhậm vận tìm thức ăn, không cần ai ép buộc, điều này có nghĩa là bạn có cảm hứng và niềm tin vào thực phẩm, nên bạn

muốn có thực phẩm mà không cần một sự ép buộc nào.

Tâm chí thành mong nguyện sẽ xuất hiện ngay sau tâm chí thành truyền cảm, bởi vì như trong ví dụ ở trên tôi đã kể, khi đói lòng, bạn có niềm tin cảm hứng rằng thực phẩm sẽ tạo nên năng lượng để bạn chấm dứt được cơn đói. Tại sao chúng ta không có đức tin vào Phật, không có đức tin vào sự giải thoát, vì chúng ta không hiểu biết gì về sự giải thoát, không hiểu biết gì về đức Phật. Phật là gì? Giác ngộ là gì? Giải thoát là gì? Chúng ta đều không biết. Bởi vậy, khi gặp phải tất cả những vấn đề rắc rối trong cuộc sống, trong công việc hay những dao động bất ổn của tâm lý, hoặc thân thể bệnh hoạn ốm đau, chúng ta thường chịu đựng khổ đau, hoặc tìm kiếm bác sĩ, hay những phép chữa lành khác để trợ giúp những rắc rối cho chúng ta, mà chúng ta không bao giờ biết nương vào Phật Pháp Tăng, chỉ vì chúng ta không có đức tin vào Tam Bảo. Chúng ta chỉ muốn tìm cầu cái gì đó ở bên ngoài chứ không phải là Phật pháp. Đây là lý do chính khiến chúng ta không có đường ra khỏi luân hồi sinh tử, cứ lặn ngụp mãi trong biển khổ môg luân. Và đó cũng là lý do tại sao chúng ta không có động cơ chí thành để thực hành Ngondro, chúng ta không có nguồn cảm hứng để thực hành Phật pháp, chúng ta không có cảm hứng để trở thành một hành giả của Nguyên thủy Phật giáo hay Đại Thừa Phật giáo. Phật pháp không còn quan trọng với chúng ta, điều quan trọng với chúng ta lúc này

là tiền bạc, bạn bè và những sở hữu thế gian. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn bị đắm chìm trong luân hồi thống khổ, mà không biết đâu là bến bờ giải thoát. Dĩ nhiên không phải những tài sản vật chất như tiền bạc, tiện nghi không quan trọng, hoặc sự phát triển của thế giới không quan trọng, mà chúng ta cần hiểu rằng, song song với sự phát triển đó, cần có sự an bình nội tâm, tâm hoan hỷ bằng lòng với thực tại, hay những trạng thái tâm lý khác, bắt nguồn từ trí tuệ hiểu biết. Như vậy thì đức tin hay tâm chí thành là vô cùng quan trọng, vì nếu chỉ có tâm mong cầu tiền bạc hay sự thành đạt thế tục, thì không đủ đem đến cho chúng ta hạnh phúc chân thật, nên chúng ta cần tâm chí thành hướng về tâm linh, về sự giải thoát giác ngộ.

Sự chứng đạt tâm linh hay còn gọi là sự thực hành Phật pháp. Ví dụ trong một đất nước chúng ta cần lưu tâm đến cả hai mặt là sự phát triển thế tục, những thành tựu trong lĩnh vực kinh tế, khoa học, xã hội... Đây là những khía cạnh cần được phát triển bình đẳng nhưng đồng thời chúng ta cũng cần phát triển tình thương yêu và lòng bi mẫn, là những khía cạnh thuộc trí tuệ. Nếu một đất nước phát triển cả hai mặt tâm linh và vật chất, thì mới thật có ý nghĩa, đó là đường lối đúng đắn cần nên theo, nếu bạn chỉ mong phát triển về vật chất mà không quan tâm đến việc phát triển tâm linh, thì kết cục là chịu nhiều đau khổ, đối với tâm linh họ không có một giải pháp nào để loại bỏ khổ đau, họ không biết làm thế nào để giải quyết

chúng, điều này đang thực sự diễn ra tại một vài đất nước phát triển trên thế giới. Trong những đất nước đang phát triển nhất thế giới thì người dân đang bắt đầu phải chịu những khổ đau, cực kỳ bế tắc về tâm linh mà không biết cách nào để giải quyết chúng, đây là kết quả của cách phát triển lệch một bên, vì họ chỉ chú trọng vào phát triển vật chất, mà bỏ qua sự phát triển tâm linh, đây cũng là lý do tại sao con người bắt đầu nhận ra rằng, họ đang chịu khổ đau. Tôi rất hoan hỷ khi biết rằng tại Việt Nam, ngoài việc đặt nỗ lực vào phát triển đời sống vật chất, chính quyền sở tại cùng lúc cũng để tâm đến sự phát triển tâm linh, như việc cho phép tự do phát triển tôn giáo, cho phép xây dựng chùa chiền, cho phép mở trường Phật học... và chấp nhận các hoạt động mang tính tâm linh khác.

Tất cả những ai muốn thực hành Ngondro nên biết rằng sự phát triển tâm chí thành là vô cùng quan trọng. Tâm chí thành hay sự dâng hiến cần phải bao trùm cả hai khía cạnh vật chất và tâm linh. Tâm chí thành mà đức Phật Thích Ca dạy không giống với khái niệm niềm tin của các tôn giáo khác. Một lần nữa tôi xin nhắc lại: Cái gọi là “tâm chí thành”, hoặc bạn cũng có thể gọi là đức tin, thì trong Phật pháp chính là trí tuệ. Sự phát triển đức tin chính là sự phát triển trí tuệ, nhưng cần hiểu biết thêm tầm quan trọng của sự phát triển thế tục, và làm thế nào để làm chủ và giải quyết chúng, cũng như sự phát triển tâm linh, và làm thế nào để chứng ngộ chúng, đây chính

là tâm chí thành hay đức tin. Đức tin của những tôn giáo khác là phải tin vào một điều gì đó mà chúng ta không thấy, điều đó có thể tồn tại hay không tồn tại nhưng bạn vẫn phải tin, như tin Đấng Thích chẳng hạn, mặc dù bạn không biết Đấng Thích đang ở đâu, là người như thế nào, nhưng bạn vẫn phải tin và được yêu cầu bắt buộc phải tin. Đặc biệt trong Kim Cương Thừa, do sự trải nghiệm thực hành Pháp của bạn mà phát khởi niềm tin, nên đức tin rất thiết thực hiện tại, trên con đường tu tập bất kỳ ai che chở nâng đỡ bạn, giúp bạn phát triển từ bi và trí tuệ, giúp bạn hiểu cách sống có ý nghĩa hơn trong thế giới này, hay hướng đạo cho bạn, thì vị đó chính là đối tượng bạn cần hướng tâm chí thành đến, Ngài là Căn bản Thượng Sư, người đã thực sự đạt được giác ngộ. Đương nhiên vị Căn bản Thượng Sư là vị giác ngộ, chứ không phải là một bậc Thầy không có phẩm hạnh. Bậc Thầy không phẩm hạnh sẽ không làm lợi ích cho ai, còn bậc Căn bản Thượng Sư chân chính sẽ có khả năng hướng đạo dẫn dắt chúng sinh theo con đường chánh Pháp, nên chúng ta cần có đức tin nơi Ngài và một lòng theo sự hướng đạo của Ngài để lợi ích chính mình và tất cả chúng sinh.

Chúng ta có các niềm tin khác nhau đối với ba thời Quá khứ, Hiện tại, Vị lai. Thời nào quan trọng nhất? Một số người nói quá khứ là quan trọng, số khác lại cho rằng hiện tại là quan trọng, còn đối với một số người thì tương lai quan trọng hơn. Trong giáo lý đạo Phật có ba cách theo ba Thừa

khác nhau, Nguyên Thủy Phật giáo cho rằng quá khứ là quan trọng, bởi vì những trải nghiệm trong quá khứ là những tấm gương quan trọng, sẽ đem đến cho bạn nguồn cảm hứng và sự sách tấn giúp bạn tiến xa hơn trên con đường tâm linh. Ví dụ: hiểu biết về Chư Phật thời quá khứ sẽ giúp bạn có được nguồn cảm hứng, khuyến khích bạn bước theo gót sen của Phật Thích Ca Mâu Ni, vì bạn đã được học rất nhiều về cuộc đời, sự nghiệp của đức Phật. Câu thần chú “Tayatha Om gate gate paragate parasamgate...” nghĩa là: “Chư Phật trong quá khứ, con đường các ngài đã đi, con xin lấy đó là tấm gương sáng và nguyện sẽ đi theo...” Nên đối với giáo lý của truyền thống này thì quá khứ có vai trò quan trọng.

Giáo lý Đại Thừa hay Kinh thừa lại có quan niệm cho tương lai là quan trọng, vì tương lai là những điều bạn sẽ trải nghiệm, không phải chỉ trong một thời gian ngắn, mà một thời gian rất dài, cho nên tương lai quan trọng nhất, bởi thế tương lai cần được chú trọng và phát triển. Đối với Kim Cương Thừa thì hiện tại lại quan trọng nhất, vì hiện tại là nhân của tương lai, dù tương lai rất quan trọng không có gì nghi ngờ cả, nhưng nếu không có hiện tại thì sẽ không có tương lai, cho nên để có được một tương lai phát triển tốt đẹp thì hiện tại cần phải được phát triển. Hiện tại được phát triển qua việc thực hành Phật pháp, áp dụng Phật pháp vào đời sống hiện tại để xây dựng nền tảng và phát triển xa hơn tương lai. Như vậy cả ba thời

đều quan trọng như nhau, nhưng mỗi Thừa có một chút khác biệt, ba cách nói khác nhau tạo nên rất nhiều ý nghĩa. Nếu bạn không biết gì về quá khứ, như không biết gì về đức Phật và sự hoằng pháp của các Ngài, bạn sẽ không bao giờ có nguồn cảm hứng để thực hành tâm linh. Tương lai cũng quan trọng, vì đó là đời sống và những môi trường chúng ta đang hướng tới. Hiện tại cũng quan trọng vì nếu không có một hiện tại tốt thì sẽ không có một tương lai tốt. Kim Cương Thừa thể hiện sự hướng dẫn, và cảm hứng về cách sống trong hiện tại hướng đạo cho bạn cách sống ngay trong cuộc đời này.

Khi chúng ta nói về sự phát triển Bồ đề tâm, đây là một giáo lý rất đặc biệt của Đại Thừa. Thuật ngữ Bồ đề tâm không được đề cập đến trong giáo lý của Nguyên thủy Phật giáo mặc dù cốt tủy và sự thực hành Bồ đề tâm vẫn có trong Nguyên thủy. Thuật ngữ này chỉ được sử dụng trong Phật giáo Đại Thừa. Bồ đề tam tiếng Phạn gọi là “BodhiCitta”: “Bodhi” nghĩa là giác ngộ, còn chữ “citta” là tâm, ghép lại là BodhiCitta hay tâm giác ngộ. Đó là tâm trí tuệ hiểu rõ thấu triệt, hay giác ngộ toàn bộ vũ trụ. Chữ “BodhiCitta” cũng hợp với Từ bi và Trí tuệ, chữ “Bodhi” là “Trí tuệ” còn chữ “citta” là Từ bi. BodhiCitta là Trí tuệ, là sự hiểu biết trọn vẹn, nếu chỉ hiểu một nửa thì chỉ có một nửa trí tuệ, nếu không hiểu gì, thì bạn chẳng có một tí trí tuệ nào. Như vậy, trí tuệ là sự giác ngộ, nếu bạn có trí tuệ trọn vẹn thì đó là sự giác ngộ trọn vẹn, nếu bạn

có trí tuệ một ít thì đó là một phần trí tuệ, nếu bạn hiểu toàn bộ thế giới và biết sống một cách đúng đắn, thì đó là kinh nghiệm giác ngộ. Do đó, trí tuệ và sự giác ngộ có liên hệ và cùng tồn tại, không bao giờ tách rời nhau. Bodhicitta là thuật ngữ chúng ta thường sử dụng, thỉnh thoảng chúng ta cũng có thể nói Từ bi và Trí tuệ, trong thuật ngữ của Kim Cương Thừa gọi là đại lạc và tánh không. Mỗi truyền thống có mỗi cách sử dụng thuật ngữ khác nhau, nhưng thực sự bản chất của chúng là Từ bi và Trí tuệ, cho nên Bodhi là Trí tuệ, còn Citta có nghĩa là tâm hay trái tim. Trái tim là nêu biểu của tình thương yêu (từ bi) mà hai yếu tố này luôn cần kết hợp với nhau, nếu không có trí tuệ thì lòng từ bi sẽ trở thành bản năng, hoang dã, và nó chẳng lợi ích gì cho ai, dù bạn có tình thương yêu rộng lớn thì cũng sẽ đi sai đường. Vì thế trí tuệ và từ bi phải được phát triển song song. Nếu có trí tuệ mà không có tình thương yêu thì trí tuệ đó không thật là trí tuệ, vì nó không có giá trị gì, chẳng hướng đến một hoạt động lợi ích nào cho chúng sinh, nên tình thương yêu cần phải được phát triển cùng trí tuệ. Từ bi là công cụ, là hoạt động, cho nên sẽ chẳng có ý nghĩa gì, nếu có trí tuệ mà không có công cụ, hoạt động của yêu thương. Ví dụ tôi có rất nhiều ý tưởng muốn làm rất nhiều việc tốt cho xã hội, nhưng tôi không có tay để viết, không có mắt để nhìn, không có chân để đi, tôi chẳng có gì cả, chỉ có bộ óc nghĩ ra nhiều điều tốt đẹp, mà không có công cụ để thực hiện, tương tự như thế, nếu không có lòng từ bi, thì trí tuệ trọn vẹn nào có ích gì. Ngược

lại nhiều trường hợp tuy có từ bi mà không có trí tuệ, hầu hết tất cả mọi người, mọi loài đều có sẵn tình thương yêu, nhưng chúng ta không có trí tuệ, trong khi trí tuệ rất cần thiết. Loài người chúng ta phải đối diện với rất nhiều vấn đề rắc rối, chỉ vì tình thương không được dẫn dắt bởi trí tuệ, không những loài người mà loài vật cũng thế, loài người chúng ta có bản năng rất mạnh, nhưng không biết cách nào để tự chủ tình cảm của mình do thiếu trí tuệ, chúng ta sử dụng tình cảm vào rất nhiều mục đích khác nhau, như đôi khi sử dụng chúng thành lĩnh vực ái dục, có khi lại sử dụng tình cảm để làm hại người khác. Vì ái dục mà hãm hại người khác, giết chúng sinh, lừa đảo mọi người đều do ái dục. Kết quả của loại ái dục đó là sự hủy diệt, điều này không nên xảy ra, tình thương yêu cần được sử dụng để xây dựng chứ không phải để phá hủy. Ái dục là nguyên nhân dẫn chúng ta đến các kiếp trôi lăn trong sinh tử, như vậy ái dục là bản chất đời sống của con người, nó lái toàn bộ thế giới phàm tình này, vậy làm thế nào để chuyển hoá nó là vấn đề vô cùng quan trọng. Bạn phải biết cách chuyển hoá chúng thành lợi ích, để xây dựng chứ không phải để hủy diệt.

Bây giờ chúng ta cần hiểu tầm quan trọng của sự chia sẻ, đó cũng là trí tuệ. Nếu bạn biết được sự chia sẻ quan trọng như thế nào, thì đó là con đường quan trọng để đạt đến trí tuệ. Hiện tại những gì chúng ta có, ta không muốn chia sẻ với ai, chỉ muốn có nó cho riêng mình, vì chúng ta không có trí tuệ.

Chia sẻ là con đường của toàn bộ truyền thống Phật giáo, chia sẻ bất kỳ thứ gì mà bạn có, nếu trường hợp bạn không có của cải vật chất để chia sẻ, thì bạn có thể chia sẻ bằng tình thương, bằng sự cầu nguyện. Thông qua sự cầu nguyện chúng ta chia sẻ niềm vui hạnh phúc và nguyên nhân của hạnh phúc, hay các công đức mà ta đã tích lũy, sự chia sẻ này gọi là lời cầu nguyện.

Trong truyền thống Phật giáo, chúng ta thường nguyện cho chúng sinh, cho người khác, đối với chúng ta việc cầu nguyện là giải pháp hiệu quả nhất để thực hành Bồ đề tâm. Trước tiên chúng ta cần biết, cần hiểu hạnh phúc, ước nguyện của mọi người quan trọng như thế nào. Chúng ta không tôn trọng ước nguyện của người khác bởi chúng ta không hiểu và còn thiếu trí tuệ hiểu biết. Chúng ta cần phải hiểu hạnh phúc của người khác quan trọng như thế nào và không nên chỉ nghĩ đến hạnh phúc của riêng mình, cho rằng chỉ có hạnh phúc của mình mới là quan trọng. Chúng ta hoàn toàn không quan tâm đến hạnh phúc của mọi người, bởi vì chúng ta vô minh thiếu trí tuệ. Vì vô minh nên chúng ta không biết được hạnh phúc của người khác quan trọng hơn hạnh phúc của mình. Sự vô minh này làm tê liệt con đường của Phật pháp, mà tê liệt có nghĩa là bạn chẳng có gì cả, có tay nhưng không có ngón tay, nên bạn không thể làm được gì, duy nhất chỉ nghĩ đến mình và không làm gì lợi ích cho ai cả. Chúng ta muốn có thực phẩm

tốt, tiện nghi tốt, bạn tốt, gia đình hạnh phúc tốt, chúng ta có tiền bạc, sức khỏe... để tạo hạnh phúc cho riêng mình. Tất cả mọi người ai cũng muốn như vậy, tất cả loài động vật chúng cũng muốn sức khỏe, thực phẩm, tiện nghi... mọi người và mọi loài trên thế giới này, đều có nhu cầu hạnh phúc giống nhau. Cho nên chúng ta cần phải hiểu được điều đó, những người thường như chúng ta dường như không hiểu điều này, đó là sự vô minh. Chúng ta chỉ nghĩ đến nhu cầu tiền bạc, tiện nghi, thực phẩm... của mình, mà chẳng bao giờ nghĩ đến nhu cầu của người khác, hay loài khác. Đây thật là không từ bi không trí tuệ, nếu chúng ta cứ duy trì cách nghĩ và thái độ như vậy thì sẽ không bao giờ phát triển được Bồ đề tâm, sẽ không bao giờ đạt được giác ngộ. Bởi vậy bạn cần hiểu rõ khi chúng ta nói đến chữ Bodhi, tức là nói đến trí tuệ, là chúng ta đang liên hệ đến nhận thức chân thành về tầm quan trọng hạnh phúc bình đẳng của mọi người, mọi loài không trừ một ai. Tất cả mọi người cho đến mọi loài đều mong cầu hạnh phúc bình đẳng như nhau, sự hiểu biết này chính là trí tuệ. Sau khi phát triển được loại trí tuệ này, thì tình thương yêu hay các hoạt động lợi tha sẽ trực tiếp hướng về mọi người mọi loài, không còn khư khư đến bản thân mình nữa.

Chúng ta có hạnh phúc và tất cả mọi người cần có hạnh phúc, thậm chí tất cả các loài động vật như chó, lợn, dê, chim, gà đều cần hạnh phúc... mỗi một cá nhân trên thế giới này,

đều cần hạnh phúc tiện nghi, sức khỏe, tài bảo. Như thế bạn sẽ hiểu một cách sâu sắc chân thành từ sâu thẳm trong tâm hồn mình, và rồi tình yêu thương thực sự sẽ hướng đến để bảo vệ, để trợ giúp, để nâng đỡ, để khuyến khích tất cả mọi loài, thay vì dày vò giết hại lừa dối nhau. Bạn thử nghĩ xem nếu chúng ta không muốn bị giết thì tại sao mình lại có thể đang tâm giết hại loài khác. Đây là điều chúng ta phải cân nhắc suy xét. Chính vì không hiểu điều này, chính vì thiếu trí tuệ, thiếu tình thương nên chúng ta không cần quan tâm đến sự sống chết của mọi loài. Còn bản thân mình thì rất muốn sống lâu, không muốn đau đớn, thậm chí không muốn một cái kim nhỏ chích vào mặt mình, hay không muốn những cái mụn nhọt xuất hiện trên mặt mình, nếu bạn có bộ mặt xinh đẹp mà bị như vậy thì sẽ càng đau khổ. Thế mà khi giết hoặc chặt đầu ai đó hay loài vật nào đó, chúng ta chẳng quan tâm đến nỗi đau đớn của họ, bởi vì chúng ta thiếu trí tuệ và tình thương.

Khi nói về việc phát triển Bồ đề tâm, tức là nói đến sự phát triển từ bi và trí tuệ, cách đầu tiên để phát triển chính là sự cầu nguyện. Theo cách cầu nguyện của Phật giáo, thì thường không cầu nguyện cho mình, cho gia đình mình, mà hướng tới sự cầu nguyện cho hạnh phúc và giải thoát của tất cả muôn loài chúng sinh, trong đó có cả bản thân mình. Hiện tại chúng ta chưa đủ khả năng để làm nhiều lợi lạc cho chúng sinh, vì chúng ta chưa chứng ngộ, nên nếu có làm gì, thì không đạt

được kết quả như ý, chúng ta còn yếu kém về mặt tâm linh, nghèo nàn về vật chất, nên dù có trí tuệ và từ bi chúng ta chỉ biết cầu nguyện cho hạnh phúc của chúng sinh, bằng trọn vẹn sự hiểu biết và tình thương nơi mình. Với sự cầu nguyện chân thành, thì tất cả chúng sinh có thể ân hưởng. Ví dụ nếu chúng ta mong cầu sở hữu một đất nước, thì sẽ có tất cả núi sông, nhà cửa, mọi thứ khác trong đất nước đó, còn nếu chỉ mong cầu một ngôi nhà, thì chúng ta chỉ có một ngôi nhà mà không có bất cứ một cái gì khác nữa. Hay khi bạn thích một khúc gỗ được điêu khắc trong căn nhà này, bạn muốn sở hữu nó, và dỡ nó ra khỏi căn nhà này, thì căn nhà sẽ đổ mất, nhưng nếu muốn sở hữu toàn bộ ngôi nhà, thì khúc gỗ bạn thích vẫn ở đó, mà lại có được cả ngôi nhà. Cũng như thế trong việc cầu nguyện, nếu bạn chỉ cầu nguyện những vấn đề nhỏ nhoi, như một chút tài sản của cải, sức khỏe cho riêng mình, cho bản thân mình, thì cũng có thể đạt được như ý, nhưng kết quả rất bé nhỏ, còn nếu các bạn cầu nguyện an vui giải thoát cho tất cả chúng sinh, thì sẽ đạt được công đức lớn bằng quả địa cầu, và tất cả chúng sinh sẽ ân hưởng được niềm an vui giải thoát, trong đó có chính bản thân chúng ta. Như vậy sự cầu nguyện rộng lớn thì công đức sẽ vô cùng, còn nếu chỉ cầu nguyện cho bản thân mình thì công đức chỉ như hạt cải, cho nên chúng ta cần phát tâm rộng lớn, cầu nguyện cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh.

Cách thứ hai để phát triển Bồ đề tâm là phát triển trí tuệ, thông qua thực hành thiền định về trí tuệ và lòng từ bi. Chúng ta phải tư duy về việc làm thế nào mình có được hạnh phúc chân thật. Muốn có được hạnh phúc chân thật, chúng ta phải biết cách làm cho mọi người, mọi loài xung quanh chúng ta được hạnh phúc. Nếu chỉ bản thân mình hạnh phúc mà mọi người xung quanh đau khổ, thì mình sẽ không bao giờ có được hạnh phúc. Ví dụ trong một gia đình có ba người, không thể nào có chuyện một người rất hạnh phúc, trong khi hai người kia đau khổ, như người vợ rất hạnh phúc trong khi người chồng và con đau khổ. Như vậy chỉ bằng cách làm cho tất cả mọi người hạnh phúc thì chúng ta sẽ có hạnh phúc, đây cũng là kinh nghiệm của tôi. Tôi vẫn thường cảm thấy rất an vui và hạnh phúc khi nhìn thấy mọi người có hạnh phúc, và khi thấy chúng sinh phải chịu đau khổ, tâm tôi thường buồn bã nặng nề bất an. Điều này chứng thực rằng, khi chúng ta có thể làm cho mọi người hạnh phúc, thì chúng ta sẽ có chân hạnh phúc. Một ví dụ khác, khi người thế gian uống rượu, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc trong vài tiếng, nhưng khi hạnh phúc này chấm dứt, kết quả là gan của họ bị thiêu đốt, tuổi thọ bị rút ngắn, ngày hôm sau thân thể mỗi mệt, tinh thần rã rời, cả một ngày sẽ trôi qua lãng phí, khi ham thích thụ hưởng những hạnh phúc giả tạm của thế gian là đang thực sự hủy hoại cuộc đời mình. Hạnh phúc theo nghĩa của đạo Phật là hạnh phúc chân thật bền chắc. Cách duy nhất để có được hạnh phúc này là luôn

nỗ lực cố gắng làm cho mọi người hạnh phúc, đó là cách thứ hai để phát triển Bồ đề tâm tức là thiền định về từ bi và trí tuệ.

Như vậy, tôi đã nói xong hai vấn đề phát triển Bồ đề tâm, đó là cầu nguyện và thiền định trước khi hành giả có thể áp dụng vào thực tiễn và thực sự bước vào cuộc đời cứu độ chúng sinh. Vào lúc này, chúng ta cần phải thực tập cầu nguyện và thiền định thật sự sâu sắc, để Bồ đề tâm được chín mùi, rồi mới nỗ lực làm các thiện hạnh như bố thí, cứu trợ, cho thuốc, giúp đỡ người tật nguyền, nghèo thiếu, bảo vệ động vật, bảo vệ môi trường... và nhiều khía cạnh khác nữa, để xoa dịu những nỗi khổ đau về cả thân lẫn tâm, và đem lại lợi ích thiết thực cho mọi người, mọi loài. Như vậy để tu tập Bồ đề tâm chúng ta cần qua ba thứ lớp là: Cầu nguyện, Thiền định, Hành động thiết thực, thì mới trọn vẹn, viên mãn tiến trình phát triển này.

Pháp tu tập Kim Cương Tát Đỏa

Tịnh hoá nghiệp chướng:

Sau khi đã tu tập viên mãn phần Quy y và phát Bồ đề tâm, chúng ta chuyển sang phần tu tập thuộc Kim Cương Thừa. Bắt đầu từ Pháp tu trì Kim Cương Tát Đỏa (Varjasattva) tịnh hoá nghiệp chướng, tức trì bài thần chú 100 âm, đây là phương tiện đặc biệt của Kim Cương Thừa, không thấy đề cập đến trong Hiền giáo. Trong Hiền giáo không thấy có Thần chú, tranh tượng, hình ảnh của Ngài, nhưng ý nghĩa thì vẫn có và không khác biệt. Theo tiếng Phạn, “Varja” nghĩa là kim cương, một loại đá quý không có một thứ gì có thể phá hủy, tượng trưng cho trí tuệ tánh không, hay trạng thái Mahamudra, đó là bản chất tâm giác ngộ nơi mỗi chúng ta, không bao giờ bị phá hủy bởi bất kỳ loại phiền não nào. Từ “Sattva” tượng trưng cho sự chuyển động, hoạt động từ bi hay hoạt động yêu thương lợi ích chúng sinh. Như thế “Varjasattva” ý nghĩa vẫn là từ bi và trí tuệ khi được kết hợp thì đạt được giác ngộ. Khái niệm này vẫn sẵn có trong Hiền giáo. Như thế “Varjasattva” tức là giác ngộ, giác ngộ chính là Varjasattva. Trong Kim Cương Thừa cách quán tưởng Đức Kim Cương Tát Đỏa trong hình tướng một vị Phật, là một pháp tu thiện xảo và độc đáo, không thấy có ở trong các Thừa khác. Thông qua việc quán tưởng Ngài,

hành giả thực tập và phát triển trí tuệ và từ bi, thực tập về Tánh không hay Đại Thủ Ấn, như vậy nếu hiểu được ý nghĩa này một cách sâu sắc thì sự thực hành này sẽ vô cùng lợi ích. Một cách chung, trong Kim Cương Thừa, chúng ta thường thực tập thiền quán về đức Kim Cương Trì, Đức Kim cương Tát Đỏa, Đức Liên Hoa Sinh, Đức A Di Đà... tức là chúng ta đang phát triển về Từ bi và Trí tuệ, về sự hợp nhất của từ bi và trí tuệ, đó cũng là ý nghĩa của việc tịnh hoá. Bạn quán tưởng Đức Kim Cương Tát Đỏa trên đỉnh đầu của bạn, từ thân thể thanh tịnh và trong suốt của Ngài tuôn mưa cam lộ thấm vào thân thể bạn. Khi dòng cam lồ thấm tới đâu, thì chúng ta quán tưởng tất cả những phiền não nhiễm ô, bệnh hoạn, ngay cả những năng lượng không trong lành trong cơ thể, được đẩy ra ngoài trong hình thức khói đen, nhựa đường, hay các trùng độc..., rồi thân thể bạn trở nên trong suốt như pha lê, không còn một chút ô nhiễm, tu pháp này khiến bạn giải thoát khỏi tất cả bệnh hoạn, nguyên nhân của bệnh hoạn...Pháp quán này thực sự có tác dụng lớn bởi vì Đức Kim Cương Tát Đỏa là sự kết hợp của Từ bi Trí tuệ, năng lượng của tất cả Chư Phật. Đó là lý do tại sao pháp quán này có tên là pháp Tịnh hoá nghiệp chướng. Trong pháp tu tập này, cũng rất cần có tâm chí thành mà tôi đã nhắc đến trong phần Quy y ở trên. Nếu không có tâm chí thành, chỉ đơn thuần quán tưởng Đức Kim Cương Tát Đỏa màu trắng tay cầm linh chử, ngồi kết già với rất nhiều đồ trang sức trên thân, thì kết quả sẽ rất thấp. Cần phải tin hiểu rằng Ngài là sự kết

hợp trọn vẹn giữa Trì bi Trí tuệ, là tinh túy của ba ngôi Tam Bảo, là hiện thân của các bậc Thầy giác ngộ, là đức Căn bản Thượng Sư của chúng ta, nếu có tâm chí thành như vậy thì sự thực hành của chúng ta mới được kết quả trọn vẹn. Điều quan trọng nhất bạn cần ghi nhớ là: Đức Kim Cương Tát Đỏa, Căn bản Thượng sư, mười phương Chư Phật, chư Bồ tát và trọn vẹn ngôi Tam Bảo lúc này hợp nhất làm một, bất khả phân. Đây gọi là tâm chí thành mà chúng ta cần phải có đặc biệt khi tu tập Kim Cương Thừa. Như vậy kỹ thuật độc đáo của Kim Cương Thừa trong tất cả các pháp quán tưởng là: Đức Căn bản Thượng Sư của bạn trong hình tướng loài người, cùng với đức Bản Tôn (có thể là bất kỳ một đức Phật hay một vị Bồ tát nào mà bạn đang tu tập) và Tam Bảo luôn hợp nhất trong sự Thiên Định của bạn, bạn cũng nên cố gắng ghi nhớ và phát triển niềm tin này trong mọi lúc mọi nơi. Chính vì thế khi quán tưởng dòng cam lồ tuôn xuống từ đức Kim Cương Tát Đỏa, thì đó chính là cam lồ của Chư Phật, Bồ tát, A La Hán, Hoá Thân, Yogi và Yogini khắp mười phương, cùng với bậc Thầy Căn bản Thượng sư đang tịnh hoá cho bạn. Dòng cam lồ này tuôn tràn khắp các nơi và thấm từ đỉnh đầu của bạn, bạn cần quán rất rõ ràng. Hai khía cạnh cuối cùng quan trọng nhất của pháp tu tịnh hoá là chí tâm sám hối và phát nguyện. Chúng ta cần khởi tâm sám hối tất cả những bất thiện nghiệp mình đã tạo, đồng thời phát nguyện rằng từ nay sẽ không bao giờ tái phạm. Đó cũng là lý do tôi đã nhấn mạnh rất nhiều về giới luật trong

tất cả các Thừa, đặc biệt trong Kim Cương Thừa hai khía cạnh sám hối và giới nguyện luôn gắn liền nhau và được áp dụng trong tất cả mọi sự thực hành.

(Sau khi truyền quán đĩnh xong Kim Cương Tát Đỏa Đức Pháp Vương căn dặn tiếp):

Như vậy chúng tôi đã truyền xong quán đĩnh Kim Cương Tát Đỏa. Đây không phải là một quán đĩnh được truyền phổ thông cho tất cả mọi người mà chỉ được trao truyền cho những ai thực sự hành Ngondro, thực hành Bồ đề tâm, hoặc những người có khả năng thực hành. Những ai muốn thực hành Kim Cương Tát Đỏa tức thực hành Ngondro trước hết cần được nghe Giáo Pháp hướng dẫn kỹ lưỡng về cách thực hành, sau đó cần nhận Quán đĩnh mới được phép quán tưởng và thực hành. Pháp quán đĩnh này đặc biệt giành cho chư Ni và những hành giả thực hành nghiêm túc, hoặc một số Phật tử phát tâm thực hành Ngondro. Bởi vì tôi tin tưởng rằng tất cả chư Tăng Ni và Phật tử ở đây đều tha thiết thực hành Pháp. Đặc biệt đối với Ni Chúng Tây Thiên, tôi tin chắc rằng chư Ni sẽ thực hành Ngondro, và kết thúc viên mãn những Giáo Pháp mà tôi đã trao truyền. Tôi rất hoan hỷ khi truyền quán đĩnh này và mong nguyện tất cả chư Tăng Ni Phật tử nơi đây sẽ nhiệt thành bước vào sự thực hành Kim Cương Thừa để phát triển Từ bi và Trí tuệ một cách nhanh chóng và sâu sắc.

Bài giảng Pháp tu mở đầu Ngondro ngày 19.3.2010 tại Tịnh thất Tây Thiên

Chúng ta tiếp tục tới phần cúng dường Mạn đà la (Mandala). Mandala thực sự có nghĩa là vũ trụ. Bởi vậy, khi tu pháp cúng dường mạn đà la tức là bạn cúng dường vũ trụ lên Chư Phật, chư Bồ tát, Thượng sư, Chư bách thần, Hộ pháp và hết thảy chúng sinh. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng đây là phần quan trọng nhất của sự thực hành.

Khi cúng dường Mandala, phẩm vật cúng dường có thể là những tài vật thuộc sở hữu của mình hoặc không thuộc sở hữu của mình. Những thứ thuộc sở hữu như nhà cửa, thân thể, tiền bạc, tài sản...những thứ không thuộc sở hữu như núi sông, thế giới... Cả hai loại phẩm vật này đều bao gồm trong Mạn đà la, được dâng cúng dường lên Chư Phật, chư Bồ tát. Ngay cả những thứ không thuộc về vật chất mà là do tâm quán tưởng (thuộc tinh thần) chúng ta cũng dâng cúng dường lên Tam bảo. Không phải chỉ cúng dường Phật, Pháp mà bạn còn nên cúng dường tất cả chúng sinh, như thế thì công đức tích lũy mới thực sự bình đẳng. Đôi khi có người cho rằng cúng dường Phật, Pháp và Tăng được công đức hơn cúng dường hết thảy chúng sinh song sự thực lại hoàn toàn không phải như vậy! Cúng dường hết thảy chúng sinh hoàn toàn bình đẳng với việc cúng dường Phật, Pháp, Tăng.

Đức Phật Thích Ca thường dạy rằng, động cơ cúng dường là quan trọng nhất, quan trọng hơn cách mà bạn cúng dường. Bạn phải có động cơ thanh tịnh khi cúng dường. Bạn phải thấu hiểu rằng bạn đang tích lũy công đức qua việc cúng dường mandala.

Những hành giả thực hành Đại Thừa, đặc biệt là hành giả Kim Cương Thừa luôn luôn cần có tâm bình đẳng đối với Chư Phật và tất cả chúng sinh. Bạn thể hiện sự kính ngưỡng Đức Phật thông qua việc đảnh lễ Ngài, còn đối với chúng sinh thì bạn cần chan trải tình yêu thương và lòng bi mẫn thông qua các thiện hạnh lợi ích hữu tình, đó là con đường thực hành Pháp chân chính. Khi thực hành phân cúng dường mandala, bạn cần có động cơ chân chính, cúng dường Chư Phật, và hết thủy chúng sinh với một tâm bình đẳng.

Động cơ cúng dường như vậy là vô cùng quan trọng. Chúng ta cần phải thấu hiểu động cơ thanh tịnh và chân chính là gì. Khi chúng ta cúng dường mandala lên Phật, Pháp và Tăng, chúng ta cần phải giữ động cơ và tâm nguyện lợi ích, giác ngộ cho hết thủy chúng sinh, chứ không phải chỉ vì lợi ích của bản thân cá nhân mình. Bạn phải giữ được động cơ thanh tịnh này ngay từ đầu và trong suốt quá trình tu tập. Và cũng vậy, nếu bạn cúng dường mandala hay bất kỳ phẩm vật gì cho tất cả chúng sinh, bạn cũng cần phải luôn giữ động cơ đó rằng

bạn đang làm là vì lợi ích giải thoát cho mọi loài chúng sinh, cầu nguyện hết thảy chúng sinh sẽ có được hạnh phúc thông qua việc cúng dường mandala hay sự bố thí mà bạn đang làm. Cho dù bạn chỉ đơn giản bố thí một thìa cơm cho một con chó, thì bạn cũng nên phát nguyện nương công đức bố thí thìa cơm này cho sự lợi ích của hết thảy hữu tình. Có thể bạn cúng dường lên Chư Phật, Pháp và Tăng một số lượng lớn vật phẩm cúng dường nhưng nếu bạn không có động cơ chân chính thì công đức vẫn rất nhỏ bé bởi vì bạn sử dụng động cơ sai. Việc cúng dường, bố thí hay sự chia sẻ đều rất cần bắt nguồn từ trái tim, từ trái tim chân thành chứ không phải vì sự ép buộc hay động cơ phân biệt. Bởi vậy số lượng phẩm vật cúng dường, và đối tượng cúng dường đều không phải là quan trọng nhất, mà quan trọng nhất là động cơ. Động cơ phải thanh tịnh và xuất phát từ tâm chân thành thanh tịnh.

Bởi vậy ý nghĩa của việc cúng dường mandala là sự chia sẻ. Chúng ta cần chia sẻ hạnh phúc và nhân hạnh phúc tới mọi người. Bất cứ cái gì làm cho bạn hạnh phúc bạn đều nên chia sẻ với tất cả mọi người, mọi loài. Đó là điểm vô cùng quan trọng. Bản thân hạnh phúc thực sự chính là sự chia sẻ, vì thế chúng ta cần chia sẻ hạnh phúc và nhân của hạnh phúc với mọi người, không phải chỉ với bạn hữu của mình mà với hết thảy chúng sinh một cách bình đẳng.

Ý nghĩa của câu “TSHÉRAB KUN GYI LÜEDANG LONGCHÖE PEL/ TSHOGNYI DZOGCHIR KONCHOG SUMLA BUL/” là: «Trong cuộc đời của con, tất cả thân mạng, tài sản và công đức tích lũy được, con xin thành tâm cúng dường lên Thượng sư, lên tam bảo để tích lũy công đức và trí tuệ». Bạn nên hiểu và giữ tâm nguyện như vậy trong suốt quá trình thực hành cúng dường mandala.

Chúng ta cúng dường không chỉ tài sản, sở hữu mà cả thân mạng của mình nữa bởi vì thân mạng là thứ mà chúng ta yêu mến và chấp thủ nhất. Đối với chúng ta, thân mạng mình là tài sản quý giá nhất. Chúng ta cúng dường cả thứ mà chúng ta yêu mến và ái chấp nhất. Bất kỳ những gì chúng ta thích, chúng ta thấy đẹp đẽ và hoàn hảo, chúng ta nên cúng dường. Trong pháp thực hành, bạn hãy quán tưởng cúng dường thân mạng lên Phật, Pháp, Tăng, lên Thượng sư và hết thảy vạn loài chúng sinh. Trên thực tế, chúng ta luôn luôn cảm giác rằng thân mạng này thuộc về chúng ta và ta không có cách nào xả bỏ thân mạng của mình. Chúng ta bám lấy ý nghĩ “thân mạng này thuộc về mình, bởi vậy điều quan trọng là mình phải giữ gìn nó cho bản thân”. Thật là vô minh bởi không sớm thì muộn bạn chắc chắn sẽ phải từ bỏ thân mạng của mình! Thật vô nghĩa khi cứ khư khư chấp thủ rằng thân thể này là của mình! Hãy mở rộng tâm mình và cúng dường thân mạng lên Thượng sư, Phật, Pháp, Tăng, và hết thảy chúng sinh! Chỉ có như vậy

chúng ta mới tích lũy được vô lượng công đức, sự an lạc và trí tuệ.

Cũng như vậy với những thứ sở hữu hôm nay như tài bảo hay bất kỳ tài sản, chẳng hạn nhà cửa, tiền bạc, gia đình, danh tiếng..., bạn sẽ phải từ bỏ chúng vào một ngày nào đó. Điều đó là chắc chắn, đây chỉ là vấn đề là sớm hay muộn mà thôi. Nếu bạn không từ bỏ chúng thì chắc chắn chúng cũng sẽ từ bỏ bạn. Bởi vậy, nếu đủ trí tuệ, bạn sẽ thấy tốt nhất là sử dụng chúng để cúng dường mandala, để ít nhất khi bạn rời bỏ cuộc đời này, bạn cũng đã tích lũy được công đức hoặc sử dụng các tài sản của mình một cách có lợi ích. Lấy ví dụ, đây là ngôi nhà của tôi và đây là thứ tôi rất thích. Ngôi nhà này làm cho tôi thấy hạnh phúc và bình an. Nhưng tôi sẽ sử dụng nó bằng cách cúng dường mandala, hơn là một ngày nào đó khi Thần chết tới, tôi sẽ phải rời ngôi nhà thân yêu của mình, tới nghĩa địa lạnh giá và khi đó thì một mảnh gỗ của ngôi nhà cũng chẳng còn là của tôi nữa. Bởi vậy, một lần nữa tôi xin nhấn mạnh lại, cách tốt nhất, trí tuệ nhất là bạn hãy sử dụng nó cho việc cúng dường mandala. Trong lịch sử, các đạo sư thường ẩn tu thực hành thiền định trong rừng sâu, ở những thâm sơn cô tịch, các ngài không sở hữu bất kỳ tài sản vật chất gì cả mà chỉ tu tập trong những sơn động. Các ngài là hành khất, các ngài không sở hữu tài sản vật chất nên hầu như không có đồ ăn, thức uống và các vật dụng căn bản. Các Ngài hoặc xuất thân từ những

gia đình nghèo khổ hoặc lựa chọn cuộc sống xả ly khổ hạnh. Giống như Ngài Miralepa hay nhiều đạo sư khác tại Việt Nam cũng vậy. Các ngài không có gì cả bởi vì các ngài là hành khát, các ngài chọn lối sống vô sản. Lối sống đó sẽ giúp ích rất nhiều cho sự thiền định. Sự định tâm sẽ dễ dàng khi không sở hữu tài sản. Các ngài đã xả ly và chọn cuộc sống không sở hữu tài sản với mục đích như vậy. Đức Phật Thích Ca cũng vậy, Ngài đã rời bỏ hoàng cung, không mang theo tài sản gì, bởi Ngài chọn lối sống của một hành khát, một lối sống không sở hữu tài sản. Điều đó đã giúp cho sự thiền định của Ngài thành công viên mãn.

Nhưng các hành giả tâm linh không nhất thiết bắt buộc phải chọn lối thực hành đó. Rất nhiều đạo sư không chọn lối sống không sở hữu tài sản. Các ngài có thể có tài sản, có gia đình, thậm chí sống trong những cung điện giàu sang. Bạn biết đấy, hoàng cung của các ngài không phải bằng gỗ mà bằng vàng, được trang hoàng, trạm trổ bằng vàng, các trang sức quý, tất cả các đồ trang hoàng khác đều được làm bằng đá quý và có thể bằng rất nhiều kim cương... Các ngài đã sống trong những toà nhà lớn, những cung điện nguy nga tráng lệ bằng kim cương. Các ngài cũng có thể có một đại gia đình với nhiều thành viên trong gia đình...nhưng điều đó không thành vấn đề. Các ngài vẫn là những vị Bồ tát vĩ đại và là những bậc toàn hảo. Tại sao? Bởi vì về mặt tâm linh các ngài đã thành tựu

pháp tu tập mandala. Các ngài có vô số tài sản, những của cải vật chất ấy là kết quả tự nhiên từ việc tu tập cúng dường mandala. Tuy các ngài đang hưởng những quả phúc ấy, nhưng tâm các ngài không còn bị trói buộc, không còn chấp trước vào những của cải vật chất, vào gia đình hay bất kỳ thứ gì khác. Tất cả các tài sản vẫn ở đó, nhưng các ngài đều rất tự tại an trụ trong cảnh giới Mahamudra, thiên định và giác ngộ. Đó là hai loại hành giả mà chúng ta cần biết để tránh hiểu lầm.

Lấy ví dụ, thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni, có một vị vua Mudra đã thỉnh cầu đức Phật ban cho ông con đường chứng đạt giác ngộ mà không phải từ bỏ tất cả tài sản và gia đình của mình. Ông thỉnh cầu đức Phật rằng: “Con vẫn muốn và cần tài sản, nhưng con khát ngưỡng sự tu tập thành tựu giác ngộ. Xin thỉnh cầu đức Phật từ bi chỉ dạy cho con phương pháp tu tập giác ngộ mà không phải từ bỏ tài sản”. Đức Phật đã thiên định, nhìn thấu căn cơ của vị vua, nên chỉ dạy cho ông ta con đường giác ngộ mà không phải từ bỏ gia đình, thần dân, cung điện bằng vàng và kim cương... Ông ta không cần phải từ bỏ toàn bộ đời sống thế gian nhưng vẫn có thể thực hành theo Giáo Pháp của đức Phật, và cuối cùng vị vua đó cũng đã thành tựu được giác ngộ giải thoát.

Chúng ta cũng cần hiểu lý do tại sao Đức Phật Thích Ca dạy chúng ta nên liả những tham đắm vào của cải, gia đình,

để tới những thâm sơn cùng cốc tu tập, thiền định. Bởi vì ở trong những cửa cái vật chất thế gian, đặc biệt là tình cảm tạo ra những xúc tình tiêu cực tham lam, ganh ghét, tật đố, kiêu căng. Khi ta sống trong những cửa cái vật chất ở thế giới phàm tình. Đức Phật dạy những hành giả tu tập nên xả li để không tạo những cái duyên có những xúc tình tiêu cực nhưng Đức Phật cũng không ép buộc chúng ta nhất nhất phải đi theo con đường đó. Nếu như chúng ta không hề bị chi phối bởi của cải vật chất, vợ con, gia đình... thì chúng ta vẫn có thể chọn lối tu tập ở ngay trong thế gian này mà vẫn có thể tu tập đạt đến giác ngộ giải thoát.

Bởi vậy tất cả những chúng sinh phàm tình như chúng ta cần thực hành mandala, chia sẻ, cúng dường tài sản, tài bảo...tới người khác, để giữ tâm được bình an và sự định tâm. Bạn sẽ không còn tư tưởng “cái này là của tôi, thuộc về tôi” mà sẽ là “cái này không phải là của tôi, nó thuộc về bạn. Ngôi nhà, số tiền kia, thân xác này không phải của tôi, thân xác này sinh ra là để phụng sự; cơ thể của tôi là để phụng sự cho chúng sinh, tài bảo của tôi là tài bảo của người”. Khi đó bạn sẽ biết chia sẻ, cảm thông, ít nhất thì tham ái của tôi, bản ngã của tôi sẽ bị giảm thiểu thông qua sự thực hành mandala. Bản ngã sẽ giảm thiểu bởi vậy hạnh phúc đích thực sẽ tăng trưởng, tham ái và cái khổ của tật đố, bản ngã sẽ biến mất. Sẽ không còn khổ đau, rồi hạnh phúc đích thực sẽ dần phát triển.

Hiện giờ chúng ta có rất nhiều đau khổ, chúng ta đang nỗ lực hết mình để có hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc sẽ không thể tới khi mà khổ đau còn ở đó. Sự khổ đau bắt nguồn từ chấp thủ: khổ đau vì tài sản của tôi, khổ đau vì vợ tôi, chồng tôi, con tôi, gia đình tôi, công việc, nghề nghiệp, đồng sự của tôi... Bạn thấy đấy sự khổ đau luôn luôn có mặt ở đó, rất nhiều khổ đau, chúng ta không có lấy mấy may một cơ hội nào để ân hưởng hạnh phúc. Bởi vậy để có được hạnh phúc đích thực, ít nhất chúng ta phải sẵn sàng chia sẻ tài sản của mình tới mọi người. Vì thế hãy nhận chân ra rằng đây không phải ngôi nhà của tôi, không phải thân thể tôi, không phải tài sản của tôi mà là của tất cả chúng ta. Khi chúng ta thấu hiểu ý nghĩa vi tế và sâu sắc này, hạnh phúc đích thực sẽ tự nhiên khởi phát mà không cần phải gượng ép mong cầu.

Một lần nữa chúng ta thấy rằng trí tuệ vô cùng cần thiết trong pháp thực hành mandala. Pháp Phật thực sự cần trí tuệ! Nếu không có trí tuệ, nếu như bạn cúng dường mandala với động cơ bởi vì Thượng sư của bạn yêu cầu làm như vậy, thì dù bạn cúng dường mandala một ngàn lần, có thể bốn ngàn lần hay năm ngàn lần nhưng sẽ không có ý nghĩa gì. Cho đến giờ có thể bạn không biết tại sao phải cúng dường mandala? Bởi vậy trí tuệ rất cần thiết. Cúng dường Mandala là cúng dường vũ trụ. Cúng dường vũ trụ có nghĩa là bạn cúng dường thân mạng, tâm thức, tài sản, công đức... tất cả và hết thảy mọi thứ!

Bạn đã biết tất cả những điều này khi thực hành nhưng vẫn chưa đủ. Bạn nên biết tại sao lại cần cúng dường tất cả những phẩm vật này. Bởi vì bạn cần hạnh phúc đích thực, bạn cần tâm bình an. Vậy sự khổ đau tới từ đâu? Nó tới từ sự chấp thủ vào tài sản. Hầu hết sự khổ đau đều tới từ chấp thủ tài sản. Nếu suy xét kỹ càng, bạn sẽ thấu hiểu rằng tất cả những đau đớn trong thân, tâm và trong quan kiến của bạn đều bắt nguồn từ đó. Tại sao lại đau đầu? Tất cả mọi thứ đều đến từ tài sản của bạn, từ sự chấp thủ tài sản, chủ yếu tới từ gia đình bạn, nhà cửa và đặc biệt từ tình cảm và sự chấp thủ tình cảm của bạn. Thân của bạn cũng là nguyên nhân của đau khổ. Tất cả chúng ta đều trải nghiệm rõ điều này! Tôi từng bị đau đớn rất nhiều ở cơ bắp. Lý do tại sao? Bởi vì chúng ta cho rằng “đó là cơ bắp của tôi, thân của tôi, bởi vậy tôi thấy đau đớn”. Ngày hôm nay bạn bị đau đầu, đau lưng hay nhức mọi nơi đầu gối, tất cả những cơn đau này đều là sự đau đớn của thân thể, điều này không phải là vấn đề rắc rối lớn, vấn đề rắc rối căn bản nằm chính ở tâm của bạn. Tâm bạn còn đầy tham ái, sân hận, đặc biệt là đố kỵ, tham đắm tài sản và tư hữu. Đó là tâm chấp thủ mạnh mẽ và cũng là nguyên nhân chính và trực tiếp mang lại cho bạn đau khổ, vô số đau khổ hoàn toàn không cần thiết nhưng rất mạnh mẽ. Bạn phải nhận sự đau đớn thống khổ. Bạn nên tới bác sỹ hay đi phẫu thuật? Không, đó không và chắc chắn không phải là giải pháp rốt ráo. Vậy bạn phải làm gì? Bạn phải thực hành mandala! Đó là giải pháp duy nhất và tối ưu nhất

Tôi xin nhấn mạnh lại rằng, bạn phải thấu hiểu động cơ và ý nghĩa việc thực hành cúng dường mandala. Hãy đừng bỏ lỡ cơ hội thực hành này trong đời sống. Nếu bạn thấu hiểu một cách sâu sắc rằng sự khổ đau bắt nguồn từ gia đình, tài sản, nhà cửa, từ thân tâm, chắc chắn bạn sẽ phát tâm và thực hành xả ly. Tuy nhiên, như vậy phải chăng những tài sản cá nhân, những thành viên gia đình, nhà cửa, tiền tài, thân tâm, tất cả những thứ này là nguyên nhân của đau khổ. Quan niệm như vậy không đúng. Theo quan kiến đạo Phật, đó là một tà kiến hết sức nguy hiểm. Tất nhiên theo cái nhìn của ngoại đạo, họ cho rằng như vậy là phù hợp, là đúng. Nhiều ngoại đạo cho rằng, thân, tâm, tài sản, hay thế giới là nguyên nhân của khổ đau. Bởi vậy họ xúi bạn phải từ bỏ thế giới hay thân xác này và bảo rằng khi đó sự đau khổ sẽ biến mất. Điều đó kéo theo những pháp tu lệch lạc mà kẻ thực hành phải ép uổng, hành hạ, thậm chí tự thiêu, hủy hoại thân xác mình đến chết để mong cầu giải thoát. Đây là một tà kiến hết sức nguy hiểm! Đạo Phật hoàn toàn không quan niệm như vậy.

Nguyên nhân của khổ đau không phải đến từ gia đình, tài sản, địa vị mà đến từ tâm bám chấp vào những thứ đó.

Quan kiến của đạo Phật nhận diện khổ đau và cho ta biết rằng nguyên nhân của khổ đau không nằm ở thế giới bên ngoài mà xuất phát từ bên trong chính bạn. Thế giới bên ngoài, như

gia đình, tiền bạc, nhà cửa, thân xác...không phải là nguyên nhân của khổ đau. Tâm chấp thủ là nguyên nhân của khổ đau. Bản ngã mới thực sự là nguyên nhân của khổ đau.

Nhưng khi nói rằng gia đình tạo ra khổ đau thì chúng ta cần hiểu câu nói đó có nghĩa là gia đình tạo ra tham ái, tài sản tạo ra tật đố. Lấy ví dụ: bạn có một người bạn tốt, nhưng sau đó có thể bạn lại rất đau khổ vì người đó. Nhưng “người bạn” không phải là nguyên nhân trực tiếp gây nên khổ đau mà bản ngã của bạn mới là nguyên nhân trực tiếp của khổ đau. Vì tâm chấp ngã nên tạo ra tật đố, sân hận, ghen tỵ và những thứ đó dẫn tới đau khổ luân hồi. Bởi vậy đau khổ tới do bản ngã, chấp ngã chứ không phải từ gia đình, ngôi nhà, tiền bạc hay thân xác. Đau khổ không được tạo ra bởi bất kỳ một người nào hay một sự vật nào từ bên ngoài. Vấn đề là nếu bạn không có một bản ngã hoạt động tích cực với những tư tưởng chấp thủ như: đây là gia đình tôi, tiền bạc, tài sản, sở hữu của tôi... thì chúng sẽ không bao giờ tạo ra bất kỳ một rắc rối nào. Đặt trường hợp chúng có cố tình làm cho bạn khổ đau đi chăng nữa thì bạn cũng sẽ không bao giờ phải khổ đau. Khi bạn đạt tới trạng thái Phật, khi bạn trở thành một đại Bồ tát, một đại A la hán thì dù có hàng triệu người muốn làm hại bạn, bạn cũng sẽ không bao giờ bị tổn hại, bởi bạn đã đạt được giải thoát rồi. Bởi vậy điều kiện bên ngoài này không thể làm hại được bạn dù bất kỳ trong tình huống nào. Đó là điều bạn cần phải hiểu. Không gì

có thể làm tổn hại được bạn, bạn sẽ không bao giờ phải khổ đau. Không một Phật tử chân chính nào phải khổ đau, bởi vì bản ngã của họ không còn chấp trước, không còn phản ứng tiêu cực với mọi chuyện diễn ra trong cuộc sống này. Bởi vậy, pháp thực hành cúng dường mandala có mục đích chính là giảm thiểu và tiêu trừ bản ngã.

Đâu là phẩm hạnh cao quý của đại Bồ tát? Bạn biết đấy, rất nhiều đại Bồ tát cũng có gia đình, hoàng cung, tài sản, rất nhiều trong các ngài đã thống lãnh cai quản một hoặc nhiều quốc gia, hay thậm chí cai quản toàn bộ vũ trụ, các ngài có thể là nữ hoàng, vua chúa, có thể là công hầu hay thủ tướng! Nhiều vị Bồ tát cũng có thể là những thương gia thành đạt. Thực tế trong lịch sử có rất nhiều các vị như vậy. Như tôi đã chia sẻ ngày hôm qua rằng các ngài có thể thị hiện dưới hình thức có gia đình, quyền lực hay lẫy lừng danh tiếng địa vị và vô số tài sản, nhưng các ngài không còn bị chi phối bởi tất cả những thứ đó. Tất cả những tài sản đó không mang lại bất kỳ sự khổ đau nào cho các ngài. Bởi vì bản ngã của các ngài đã được chuyển hoá hay các ngài đã siêu việt bản ngã. Các ngài có thể có rất nhiều tài sản, địa vị, sự sang giàu nhưng tất cả những thứ đó đều để phụng sự lợi ích giải thoát của tất cả chúng sinh!

Còn trong trường hợp của chúng ta, chúng ta có rất

nhiều chấp thủ. Ngày hôm nay người này có thể là bạn tốt, nhưng ngày mai họ có thể trở thành nguyên nhân gây khổ đau cho chúng ta. Lý do chủ yếu do tật đố. Các bạn hãy tự kiểm tra, quán chiếu lại lời tôi chia sẻ trong trường hợp của mình xem liệu mình đã từng rơi vào hoàn cảnh như vậy chưa? Các bạn có thể kiểm tra xem liệu điều đó có đúng hay không? Trong trường hợp của các bạn hiện nay, dù có đạt được bất kỳ điều gì thì nó chỉ mang lại khổ đau cho bạn. Đó chỉ là một trò chơi của sự khổ đau; Đau khổ là trò chơi lớn nhất của đời người. Bởi vậy pháp tu cúng dàng Mandala là rất cần thiết và quan trọng vì pháp thực hành này giúp chúng ta loại bỏ chấp thủ, loại bỏ nguyên nhân của khổ đau.

Chúng ta tiếp tục phần thứ tư là Guru Yoga

Guru có nghĩa là Thượng sư hay thực sự có nghĩa là một bậc đại giác ngộ. Thượng sư có nghĩa là giác ngộ, giác ngộ tối thượng. Thượng sư có nghĩa là đại thành tựu hay đại viên mãn. “Gu” có nghĩa là thành tựu, thành quả hay sự viên mãn. “Guru” có nghĩa “bậc chứng ngộ toàn giác”. Đó là nghĩa chính của Thượng sư. Và “Yoga” có nghĩa pháp thực hành của các hành giả Yogi. Yoga có nghĩa là “sự hợp nhất”.

Pháp thực hành GuruYoga có nghĩa là trí tuệ và tâm dâng hiến. Trí tuệ vô cùng quan trọng, tâm dâng hiến cũng rất

quan trọng. Tâm dăng hiến là cần thiết, giống như tâm từ bi, tâm chí thành... thần chú hay trì tụng thần chú. Tất cả những việc làm đó vô cùng cần thiết.

Từ bi và trí tuệ cần được hợp nhất. Đó là mục đích của pháp thực hành Yoga. Từ “Yo” là hợp nhất, hợp nhất những thứ đơn lẻ thành một thực thể. Đó là nghĩa của Yoga mà bạn phải hiểu. Để có thể thành tựu sự giác ngộ toàn hảo, bạn phải thỉnh cầu sự gia trì của Thượng sư. “Gu” bắt nguồn từ thuật ngữ “Guna”, Ru bắt nguồn từ “Rupa”. Guna có nghĩa là chứng ngộ, còn Rupa có nghĩa là thành tựu viên mãn.

Như vậy Pháp thực hành Guru Yoga rất cần thiết để thực hành và trưởng dưỡng tâm từ bi, trí tuệ và tâm chí thành. Tất cả những phẩm hạnh này đều cần thiết, nếu không Yoga không thể được thực hành, không thể được trải rộng, không thể được xác lập. Bởi vậy nếu không có Yoga, sẽ không có một sự thực hành chính thức đầy đủ về GuruYoga. Yoga có rất nhiều nghĩa, tán tụng là yoga, thần chú cũng là Yoga, bạn biết đấy thực hành Pháp tu Guru Padmasambhava, trì tụng “OM AH HUNG BENDZA GURU PADMA SIDDHI HUNG” là Yoga về khẩu, đỉnh lễ là Yoga về thân và tiếp đến tâm quán tưởng Thượng sư ở phía trước bạn là hiện thân của tất cả thầy Chư Phật, Pháp và Tăng chính là Yoga về tâm. Bởi vậy Yoga là vô cùng cần thiết. Trong ba loại Yoga thì quan trọng nhất

là Yoga về tâm. Khi thực hành Yoga về tâm, bạn phải có một tâm chí thành thanh tịnh. Không chỉ cần có một tâm chí thành thanh tịnh, bạn còn phải có một tâm từ bi mạnh mẽ hướng về sự giải thoát cho hết thảy chúng sinh, những người vẫn chưa có được sự giác tỉnh trong đời sống, vẫn còn phải ngụp lặn trong luân hồi sinh tử mà chưa biết được đâu là bến bờ giải thoát. Với lòng vô ngã vị tha, bạn hãy hướng lòng bi mẫn tới với những chúng sinh khác. Bạn phải hiểu sâu sắc và phải phát khởi lòng bi mẫn tới mọi chúng sinh và tâm từ vô cùng mạnh mẽ. Ba phẩm hạnh: tâm chí thành, trí tuệ và từ bi đều vô cùng quan trọng. Định tâm bằng cách an trụ tâm mình vào hình ảnh bậc thầy mà bạn đang quán tưởng cũng vô cùng quan trọng. Đây là ba yoga chính mà bạn phải luôn thực hành trong suốt quá trình tu tập.

Tâm chí thành là phẩm hạnh đầu tiên mà tôi muốn chia sẻ trong việc thực hành Yoga về tâm. Tâm chí thành mà chúng ta đang đàm luận là tâm chí thành hướng về sự giác ngộ của Thượng sư. Tất nhiên, trước hết bạn phải tìm cầu được bậc Căn bản Thượng sư giác ngộ. Điều này vô cùng quan trọng vì sẽ vô cùng nguy hiểm nếu bạn lầm theo phải một vị thầy tà. Sau khi đã tìm cầu được một bậc Thượng sư giác ngộ, bạn nên đặt trọn niềm tin kính Ngài chính là một bậc giác ngộ, không được có một mảy nghi ngờ hay sợ hãi. Tâm chí thành của bạn phải luôn luôn kiên định. Hãy tin tưởng rằng Thượng sư của

mình là một bậc giác ngộ cho dù hình tướng bên ngoài hay giọng nói của Ngài có như thế nào điều ấy không quan trọng. Ngài là một bậc giác ngộ, chắc chắn là như vậy. Bởi vì không có sự khác biệt nào giữa đức Phật Thích Ca và Thượng sư của tôi, không có sự khác biệt giữa Thượng sư của tôi và đức Phật Liên Hoa Sinh, không có sự khác biệt nào giữa đức Phật A di đà và Thượng sư của tôi. Không có sự khác biệt nào cả, nếu có thì chỉ là sự khác biệt về sự tướng bên ngoài nhưng thực sự Ngài là một bậc đã giác ngộ. Phải có tâm chí thành như vậy, đó là điều quan trọng nhất trong việc thực hành yoga.

Tiếp đến, điều thứ hai và điều thứ ba trong yoga của chúng ta quan trọng như nhau là trí tuệ và sự định tâm Xin lấy ví dụ, những bông hoa trên bàn của tôi đây và những bông hoa ở bên cạnh và tất cả những bông hoa khác, chúng có thể có màu sắc khác nhau, biểu trưng khác nhau, sự trang hoàng, bày biện cũng khác nhau nhưng tất cả đều cùng là hoa. Tương tự như vậy, về bản thể đức Phật Thích Ca không có sự khác biệt nào với đức Phật Di đà và cũng không có sự khác biệt với đức Phật Liên Hoa Sinh. Đức Phật Liên Hoa Sinh không có sự khác biệt nào với đức Phật Vairochana và mười phương Chư Phật. Ví dụ: Thượng sư của bạn không khác so với các bậc thượng sư giác ngộ khác. Tất cả các thượng sư đều là Phật, các ngài đồng một thể. Bạn phải thấu hiểu điều này. Nhưng quan trọng nhất bạn phải có tâm chí thành, tin kính tuyệt đối lên đức

Thượng sư của mình. Ngài chính là hiện thân của ba đời Chư Phật, chư Bồ tát. Nếu bạn cứ đòi hỏi Thượng sư của bạn toàn hảo như đức Phật Thích Ca thì chắc chắn bạn sẽ không bao giờ có thể thấy đức Phật Thích Ca, sẽ không bao giờ bởi vì bạn chưa đạt được giác ngộ. Trước tiên bạn phải đạt giác ngộ rồi mới có thể thấy được đức Phật Thích Ca một cách trực tiếp. Không có cách nào khác! Nếu bạn chưa thể thấy được Đức Liên Hoa Sinh, điều đó có nghĩa là bạn chưa đạt giác ngộ. Nếu muốn nhìn Thượng sư của mình là đức Phật Adi đà, bạn cần thành tựu sự giác ngộ. Có thể so sánh điều này với quả trứng và con gà. Quả trứng có trước hay con gà có trước? Trứng có trước mới có gà nhưng nếu không có gà thì sẽ không có trứng. Tương tự như vậy, bạn phải giác ngộ mới có thể thấy được Thượng sư của bạn thực sự là bậc giác ngộ. Đó là lý do tại sao các bậc thầy lại chọn cách hiện thân trong hình tướng của loài người. Nhờ thế chúng ta mới có thể kết nối và ân hưởng sự chỉ dạy trực tiếp từ Ngài. Đó chính là đại trí tuệ bởi bạn đã thấu hiểu được tâm nguyện của Thượng sư.

Khi tâm chí thành mạnh mẽ thì sự quán tưởng sẽ dễ dàng, tự nhiên. Như vậy việc quán tưởng rất cần có tâm chí thành trợ giúp mới phát triển được tốt. Nhờ có tâm chí thành bạn mới dễ dàng quán tưởng bậc Thầy của mình trong hình tướng Chư Phật. Có thể là đức Phật Thích Ca, đức Phật A Di đà, đức Phật Kim Cương trì, đức Phật Liên Hoa Sinh, hay bất

kỳ đức Phật nào mà bạn thấy thoải mái, dễ dàng quán tưởng thì bạn hãy nỗ lực quán tưởng. Quán tưởng là một trong những bài thực hành quan trọng mà bạn phải làm.

Thông thường bạn thấy Căn bản Thượng sư của mình chỉ là một người phạm trần. Đó là quan kiến sai lầm. Quan kiến này phải được thay đổi. Bạn hãy quán tưởng Thượng sư chính là đức Phật, không chỉ tin tưởng hay không chỉ ngồi đó mà chiêm bái đức Phật, bạn phải thực hành quán tưởng để thay đổi quan kiến của mình. Nếu còn quan kiến thế gian khi nhìn về Thượng sư thì sẽ không thể thành tựu hay hoàn thành được pháp GuruYoga bởi vì Thượng sư thực sự là một bậc giác ngộ. Nhưng tâm phàm của mình khiến bạn ngộ nhận một cách lệch lạc rằng Ngài chỉ là một con người bình thường. Điều này sẽ là một trở ngại lớn trong việc quán tưởng và thực hành Pháp Guru Yoga.

Tâm chí thành ở đây là tâm chí thành tới Thượng sư. Đức Phật Thích Ca đã dạy rằng không được thấy bậc thầy của mình là một con người phạm trần, cũng không nên coi thầy như một vị Phật, mà phải thấy thầy là một bậc giác ngộ, sự giác ngộ nằm bên trong chính bạn. Tương tự như vậy, Thượng sư chính là Tăng già. Tăng già nâng đỡ, hỗ trợ cho bạn trên con đường thực hành chính Pháp. Đồng thời Thượng sư cũng chính là bậc giác ngộ. Nhưng thực sự giác ngộ nằm ngay trong

chính bạn. Bởi vậy bạn không nên coi Thượng sư của mình là một người phạm tình, nhưng đồng thời cũng không nên coi Thượng sư của mình là một vị Phật. Thượng sư là bậc giác ngộ nhưng giác ngộ nằm ngay trong chính bạn, chứ không phải là một đối tượng bên ngoài. Đó là yoga thuộc về tâm. Và bây giờ chúng ta hãy cùng nhau trì tụng đại chúng phần Guru yoga:

MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA SANGGYÉ CHÖE KYI KULA SOLWA DEBSO/
MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA LONGCHÖE DZOGPEI KULA SOLWA DEBSO/
MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA THUGJÉ TRULPEI KULA SOLWA DEBSO/
MA NAMKHA DANG NYAMPEI SEMCHEN THAM-
CHÉ...

...LAMA SANGGYÉ RINPOCHÉ LA SOLWA DEBSO/

Đây là phần thực hành chính của yoga về khẩu, các bạn cần trì tụng phần này một trăm nghìn lần. Sau đó chúng ta tụng tiếp phần cầu nguyện, cầu nguyện cho đời này và tất cả các đời sau cho đến khi đạt được giác ngộ. Tiếp đến bạn trì tụng đến phần quán hòa tan và hãy thiền định hòa tan. Hãy quán

tưởng tất cả mọi hình ảnh mà bạn vừa quán tưởng tan thành ánh sáng rồi hòa nhập vào bạn, bậc Thầy tan vào trong bạn, sau đó chính bạn tan thành ánh sáng hòa nhập với không gian bao la. Hãy an trụ trong trạng thái thiền định này càng lâu càng tốt. Cuối cùng, bạn chuyển tới phần hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh.

Tới đây, tôi xin tổng quát lại phần thực hành về Nội Ngondro: Thứ nhất là phần đĩnh lễ, phần này cần kết hợp với Quy y và phát bồ đề tâm. Bạn hãy đếm số lượng lễ cho đến khi được 100.000 lễ là kết thúc phần một. Thứ hai là trì chú trăm âm, cũng trì 100.000 biến là kết thúc phần hai. Phần thứ ba cúng dường mandala bạn cũng cần thực hành 100.000 lần. Cuối cùng là Guru yoga, cần trì tụng câu “Manam khadang...” 100.000 lần. Hành giả thực hành trọn vẹn bốn phần như thế là kết thúc một lần Ngondro. Tôi luôn tin tưởng rằng tất cả mọi người có mặt tại đây sẽ thực hành Ngondro. Dĩ nhiên những vị xuất gia sẽ hoàn thiện nhanh hơn, có thể chỉ trong bốn hay năm tháng, còn người tại gia vì gia duyên ràng buộc nên ít có thời gian thực hành hơn, nhưng các bạn vẫn nên tu dần dần, và có thể kết thúc trong một hoặc hai năm cũng không sao, miễn là chúng ta có tâm dăng hiến trong sự thực hành Phật pháp.

**Bàn tròn trực tuyến trên Vietnamnet với Đức Pháp
Vương ngày 23.3.2010**

Dưới đây là toàn văn buổi Pháp đàm giữa Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII với phóng viên, nhà báo Nguyễn Quang Thiều của tờ báo điện tử Vietnamnet và các độc giả tham gia sự kiện hy hữu “Bàn tròn trực tuyến trên Vietnamnet với Đức Pháp Vương”

“Tôi khuyên người VN quay trở lại với đời sống tâm linh, thực hành chuyển hóa những giận hờn, oán hận thành yêu thương, thiện hạnh” - Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa.

Việt Nam - nơi con người biết hướng về tâm linh

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Hôm nay là một ngày của hòa bình, ân phúc, của điều gì đó thật kì diệu, khi Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII có mặt tại đây, cùng chia sẻ với độc giả VietNamNet về những điều yêu*

thương và tốt đẹp.

Trong nhiều thư của độc giả gửi về tòa soạn, có rất nhiều người ca ngợi, tỏ lòng tôn kính đối với Ngài. Ngay cả những người không theo một tôn giáo nào, đã tỏ lòng tôn kính và bày tỏ tới Ngài những nỗi niềm trần trở trong họ. Có thể, đây là lần đầu tiên họ bày tỏ - trước Ngài, mà có lẽ trước đó họ có thể cũng chưa từng bày tỏ với chính người thân của mình. Và họ mong rằng, những lời chỉ dẫn của Ngài sẽ như một nguồn sáng, lời chia sẻ của người bạn, người thầy dành cho họ.

Thay mặt bạn đọc, tôi xin bày tỏ lòng tôn kính đối với Ngài và cảm ơn sự thăm viếng của Ngài.

Đức Pháp Vương cùng tăng đoàn và các nhà báo VietNamNet cầu nguyện trước giờ phông vấn

Câu hỏi đầu tiên, xin được hỏi Đức Pháp Vương: Đây là lần thứ 3 Ngài đến Việt Nam - mảnh đất vốn có quá nhiều đau khổ và chiến tranh, nhưng cũng là mảnh đất của những con người luôn luôn mang khát vọng hòa bình lớn lao, và họ hi sinh tất cả cho hòa bình của dân tộc họ và của con người nói chung trên thế gian. Vậy nhân duyên nào làm cho bước chân của Ngài tới nơi đây?

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Xin chân thành cảm ơn VietNamNet đã mời chúng tôi đến đây, để chia sẻ những tình cảm, tri kiến đến với mọi người.

Đất nước Việt Nam đã trải qua nhiều khổ đau, thiệt thòi, nhưng nơi đây, tâm người Việt Nam vô cùng khát khao hòa bình, chân hạnh phúc. Trong tâm tư của tôi, có những hình ảnh rất đẹp về người Việt Nam. Nơi đây, con người rất khát khao hướng đến tâm linh. Và những người lãnh đạo cũng quan tâm đến sự phát triển cả về xã hội và tâm linh. - Dù đất nước này đã trải qua nhiều thăng trầm, nhưng chiến tranh đã lùi xa, Việt Nam đang trong giai đoạn phát triển. Với quan kiến của tôi, Việt Nam sẽ phát triển tốt đẹp trên cả hai phương diện xã hội và tâm linh.

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Nhiều bạn đọc của VietNamNet đang nghĩ về đất nước mình, và tin vào những điều mà Đức Pháp Vương đã nhìn thấy qua tuệ nhãn của mình. Vậy trong khoảng thời gian đầy đổi thay giữa lần thứ nhất, thứ hai, và thứ ba đến Việt Nam, Ngài có thể nói cho những người đang ở trên mảnh đất này, rằng những điều kì diệu gì đang hiện ra? Và với một đòi hỏi có vẻ thô thiển của tôi, xin Ngài có thể mô tả sự kỳ diệu nào đó mà Ngài tận chứng trên mảnh đất này?*

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Từ lần thứ nhất, thứ hai và thứ ba đến đây, tôi nhận thấy người Việt Nam đã có phương cách tâm linh hướng cuộc đời mình đi cho có ý nghĩa hơn.

Tôi đã nhìn thấy niềm hạnh phúc của họ qua những nụ cười hoan hỉ khi được lắng nghe Giáo Pháp, những ánh mắt khát khao phát triển tâm linh. Về cuộc sống bên ngoài, tôi cũng thấy sự phát triển xã hội, cuộc sống tốt hơn, no đủ hơn.

Phật giáo đã được truyền vào Việt Nam hơn 2.000 năm. Như vậy, nguồn gốc của người Việt Nam là Phật giáo. Người Việt Nam nên quay trở lại tìm cội nguồn của chính mình. Niềm vui của tôi là được thấy mọi người cười trong hạnh phúc, tri ân, phát triển tâm linh của mình.

“Không có ai mang khổ đau cho mình ngoài chính mình”

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Có một độc giả đặc biệt gửi thư đến cho Đức Pháp Vương, là bà Đỗ Thị Huệ. Bà đã từng theo con đường tu hành, nhưng cuối cùng giã từ cửa Phật, vì bà chứng kiến người một người bạn thân của mình sống trong chân thành, lao động cần cù, nhưng không thay đổi được đời sống gia đình. Họ vẫn sống trong đói nghèo, bệnh tật và có những lúc không được đối xử công bằng. Trong khi đó, có*

những người trong đời sống này sống một cuộc sống toan tính, lừa lọc thậm chí chà đạp lên lợi ích của người khác, nhưng lại sung túc và giàu có. Bà Huệ không thể cứu giúp được người bạn của mình, bà Huệ thấy bất lực và đã rời bỏ cửa chùa.

Nếu bây giờ người đàn bà bất hạnh đó đến trước Ngài để hỏi “đức tin của tôi sẽ hướng vào đâu, tôi tìm hạnh phúc ở đâu trong hiện thực xã hội này”. Ngài có thể nói với bà điều gì, và bằng cách nào Ngài mang lại cho người đàn bà ấy đức tin?

Đối với quy luật nhân quả, không bao giờ quá muộn

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Đạo Phật, thật ra không phải là một tôn giáo, mà là cách thức, phương tiện giúp con người sống có hạnh phúc ngay trong cuộc sống thực tại. Như vậy, điều quan trọng là các Phật tử và mọi người khác, nên làm thế nào để hướng cuộc đời mình theo cách sống có ý nghĩa, tốt đẹp, an vui, hài hòa với mọi người.

Trong trường hợp câu hỏi của bà Huệ, đạo Phật có một danh từ gọi là quy luật về “Nghệp”. Đơn giản hơn, là quy luật nhân - quả. Nếu ta gieo trái ngọt, sẽ có trái ngọt. Gieo hạt cay đắng, sẽ nhận quả đắng.

Đôi khi, do chưa hiểu biết thấu đáo về giáo lý nhân quả nên người ta thường thắc mắc là đời này tôi sống tốt, mà có nhiều khổ đau. Tại sao có người sống quá bất thiện, mà lại có hạnh phúc. Bởi ta chưa biết rằng đời trước, năm trước ta đã gieo nhân bất thiện, nay ta phải nhận quả đắng. Còn những người khác, có thể đời trước họ đã gieo nhân lành, nên bây giờ họ đang được hưởng quả lành.

Tuy thế, tất cả chúng ta đều không biết rằng khi nào quả của mình sẽ chín. Như chúng ta trồng một cái cây, không thể ngồi mong đợi quả chín. Đến mùa, dù nhân duyên, điều kiện thì trái sẽ chín, ngoài sự kiểm soát của mình.

Nhân quả giống như một vòng quay. Nhân tạo quả, quả lại tạo nhân. Như ta gieo một hạt, cho quả, quả lại tạo ra vô số hạt mới. Chúng tôi gọi là vòng luân hồi sinh tử. Trong đó, con người bị dẫn dắt, trôi lăn trong vòng sinh tử.

Nhưng chúng ta không quá muộn trong bất kì điều gì. Nếu đời trước chúng ta đã phạm sai lầm, nhưng nay biết tỉnh ngộ, biết tìm một hướng sống mới thì ngay bây giờ vẫn có thể loại trừ được Nghiệp. Giống như bệnh ung thư, nếu phát hiện sớm thì vẫn có cách điều trị.

Đối với quy luật nhân quả, không bao giờ quá muộn,

chúng ta vẫn có thể làm điều gì đó, và nên nỗ lực làm gì đó, để loại trừ bớt khổ đau trong kiếp sống hiện tại bằng cách sống tốt hơn, hòa bình hơn, biết yêu thương chia sẻ với mọi người hơn. Đừng vì một bất công, bằng cặp mắt cái nhìn hiện tại, mà từ bỏ tôn giáo, từ bỏ con đường đẹp đẽ mà mình đang theo.

Tôi khuyên mọi người hãy tin vào quy luật nhân quả, chấp nhận những nghiệp quả của mình đã chín, dù là quả khổ đang phải chịu đựng. Và hơn nữa, bạn nên biết vẫn còn cách thay đổi cách sống, thay đổi hành động của mình, đừng vì hoàn cảnh hoặc lí do nào khác mà hủy hoại niềm tin của mình. Sống không có đức tin thì cuộc sống ấy đi vào tăm tối, vô minh.

Tôi khuyên bà Huệ hãy tìm hiểu kĩ về quy luật nhân quả, từ đó phát khởi niềm tin, biết sống một cách tích cực, hài hòa, biết ban trải tình thương yêu và gieo trồng thiện hạnh để cân bằng với những hạt giống bất hạnh mình đã gieo từ nhiều đời. Hãy tìm cho mình đức tin để chuyển hóa cuộc sống hiện tại. Và hãy trở lại với cuộc sống tâm linh, làm những gì mình có thể để loại trừ bớt các bất thiện nghiệp. Đau khổ này không phải do ai đem lại, mà do chính mình đã gây ra có thể từ tháng trước, năm trước, hay vô số đời trước. Có một số người luôn đổ lỗi cho Phật, Trời, Chúa, đã mang lại bất hạnh cho chúng ta. Nhưng sự thực, cách nhìn của triết lý Phật giáo là không bao

giờ đổ lỗi cho bất kì ai. Người đáng đổ lỗi nhất chính là bản thân mình, là sự lười biếng, buông trôi hay vô minh của mình.

Như khi ta biết mình có bệnh, đến tìm bác sĩ, bác sĩ hướng dẫn một vài phương cách mà vẫn không nghe theo. Khi bệnh nặng thì ta không thể đổ lỗi cho bác sĩ.

Không có ai mang khổ đau cho mình ngoài chính mình. Hãy nỗ lực cố gắng, cải thiện cuộc sống hiện tại, vẫn kịp thời chuyển bớt những kết quả xấu mình đã tạo.

Tim về cội nguồn khổ đau, bất an trong chính chúng ta. Trở về để cải thiện chính mình thì hạnh phúc sẽ luôn bên chúng ta.

***Không có ai mang khổ đau cho mình ngoài chính mình.
Hãy nỗ lực cố gắng, cải thiện cuộc sống hiện tại***

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Có nhiều bạn đọc bày tỏ rằng, họ tin vào Đức Phật, đức Chúa Trời, các vị Thánh khác có một quyền năng tối thượng. Họ tin các vị có thể biến thế gian từ đời sống này thành đời sống khác. Nhưng họ cũng băn khoăn - một băn khoăn hết sức trong sáng - tại sao các Ngài lại cứ để chúng sinh buồn bã mãi, đau khổ mãi, đấu tranh mãi như vậy. Tại sao không có một ngày các Ngài đưa*

bàn tay của mình trải dài một hạnh phúc bất tận trên thế gian này. Để đến một ngày mới, cả người già, người trẻ, người tin hay không tin, người tốt kẻ xấu đều được hưởng những gì đẹp đẽ nhất. Không chiến tranh, thù hận, đói khát, nguyên rủa. - Phải chăng, có một thông điệp, hay bí mật gì đó của đức Phật, Chúa Trời gửi cho con người ở thế gian này, rằng không thể dùng phép thiêng để thay đổi ngay mọi thứ trong khoảnh khắc? Rằng phép thiêng là chính ở các người?

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Đây vẫn là vấn đề nhiều người chưa hiểu tại sao con người đau khổ, tại sao Chúa, Trời, Chư Phật cứ để con người đau khổ, trầm chìm mãi, mà không làm cho chúng sinh mở mắt ra đã thấy mọi sự thay đổi lớn, an vui hạnh phúc sẵn đây đủ. Vì chúng ta chưa hiểu rõ quy luật nhân quả. Không ai tạo khổ đau cho ta ngoài bản thân ta. Có người nói, tôi không làm gì tạo nên nhân khổ đau. Nhưng hãy thiết thực nhìn cách mà ta đang sống, bằng cách ăn thịt chúng sinh, giết hại chúng sinh, phá hoại môi trường, đẩy vào môi trường cả những ô nhiễm vật chất và ô nhiễm tinh thần, những từ trường của sân giận, ganh ghét, để rồi dẫn đến những bệnh dịch không thể chữa được. Chính chúng ta đang tạo nên nhân khổ đau, nhưng ta lại lờ đi, không quan tâm. Nếu có ai đó kêu gọi ta bảo vệ môi trường, ta vờ như không biết hoặc không muốn biết là chính mình đang mang đến tai họa cho thế hệ mình và thế hệ tương lai. Trong lúc chịu đựng các hậu quả,

ta vẫn chưa có tinh thần bảo vệ môi trường cho các thế hệ sau. Khổ đau là do ta tạo ra, và ta gánh chịu. Không thể đổ lỗi.

Hãy quay lại cải thiện lối sống nơi chính mình. Sống cởi mở, yêu thương, chan hòa vào cộng đồng, tập thể mà ta đang sống. Giáo lý Đức Phật đã dạy hãy sống bớt hận thù, bớt sân giận. Học pháp Phật, ta sẽ cải thiện đời sống của mình. Có người nói đến sự-gia-trì của đức Phật, nhưng thực ra, đức Phật chỉ là người dẫn đạo, còn mọi thứ đều do chính chúng ta làm và tạo ra. Nương vào sự dẫn đạo đó, nếu ta áp dụng, thực hành phát triển lòng từ bi, ta biết yêu thương cởi mở, giúp đỡ, trân trọng người khác, thì ta có hạnh phúc đích thực. Ngay cả những người thân quen nhất, đôi khi vì quá quen thuộc, mà ta quên mất trang trải biểu lộ tình thương với họ. Hãy học để yêu thương những người mà ta tưởng như ta đã quá nhàm chán. Trải rộng tấm lòng tốt đẹp với tất cả những người mà mình có nhân duyên hạnh ngộ. Trong lúc mà tâm mình thay đổi, hạnh phúc sẽ có mặt, đây như là một điều kỳ diệu mà mọi người mơ ước, mà chính chúng ta có thể phô diễn được. Hãy biết “tự tin nương tựa vào chính mình”!

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Có một hiện thực làm cho chính bản thân tôi, một hiện hữu trước Ngài, cũng cảm thấy lúng túng khi phải đối diện. Hiện thực đó là mấy nghìn năm lịch sử, đền thờ, chùa chiền mỗi ngày được xây nhiều hơn,*

sách thánh, giáo lý được in nhiều hơn, nhưng tội ác cũng nhiều hơn, sự ghen tị, lòng vô cảm giá lạnh, nỗi hận thù tăm tói...cũng nhiều hơn. Vậy thưa Pháp Vương, Ngài lý giải gì về điều mâu thuẫn và bất ổn này? Chúng sinh phải đợi chờ đến bao giờ cho sự đổi thay của thế gian khi mà họ đã chứng kiến những điều đau khổ kia kéo dài mãi trong suốt chiều dài lịch sử của con người trên thế gian?

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Nhiều tôn giáo hiện nay đang có một vài khó khăn. Một số tôn giáo đang không thực sự thực hành Pháp, không đưa con người vào thiện hạnh, cải thiện cuộc sống, mà lại hướng theo bè đảng. Đây là một sai lầm, không đúng theo tôn chỉ của các bậc khai sáng ra tôn giáo ấy.- Những điều mà ta cần nương tựa là cải thiện chính mình, trở thành người tốt, thay đổi chính đời sống của mình. Còn nếu ai đó cho rằng có sẵn một nơi nương tựa, che chở, như một số người cuồng tín cho rằng đã có Đấng Sáng tạo che chở, mà dùng súng đạn giết hại người khác, cho rằng tội ấy đã có Thánh chịu, đó là cái nhìn vô cùng lầm lạc. Lịch sử đã có những cuộc chiến tranh đẫm máu như thế, chỉ vì họ hướng tôn giáo lệch đường. Nhà thờ nhiều hơn, kinh sách nhiều hơn, nhưng con người lại không hướng về thực hành. Tôi khuyên cả những người ở tôn giáo khác nên có cái nhìn tức thời trở lại. Tôn giáo xuất hiện không phải để gây thêm đau khổ, chiến tranh ở cuộc đời, không phải để giành giật sự phát triển của

tôn giáo mình, mà để mang hạnh phúc cuộc đời mình.

Ngay trong Phật giáo, Đức Phật chưa từng nói rằng hãy nương tựa vào ta, ta sẽ bảo vệ các con, đưa các con đến nơi giải thoát an toàn, hay các con hãy nương tựa, hãy cúng dường. Ngài chưa bao giờ nói thế! Ngài chỉ nói rằng: ta là người hướng đạo, các con phải đi trên đôi chân của mình. Mỗi người phải tự thực hành Giáo Pháp để cải thiện cuộc sống.

Lời khuyên của tôi đến với mọi người, dù ở tôn giáo khác, không tôn giáo, vấn đề là tìm một lối sống. Điều căn bản nằm ở hành động, lời nói, suy nghĩ luôn là an lành, chứ không nên trông đợi ở bất kì ai, cho dù là Chúa, Trời, Phật. Tôi xin nhắc lại lời dạy của Đức Phật: Này các tỳ kheo, các con hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi. Ta chỉ là người mở đường, các con phải tự dẫn bước. Bước đi bằng đôi chân và ý chí của mình.

Con đường mà tôi theo là tình yêu thương, chia sẻ với mọi người

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Có nhiều người quan tâm đến cuộc đời của Đức Pháp Vương. Con đường từ lúc Ngài sinh ra đến nay, là con đường của khổ hạnh, dâng hiến, đấu tranh, hay chia sẻ, hay là tìm cách tránh xa các tục tằn tội lỗi thế gian quanh Ngài?*

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Đây là một câu hỏi hay. Ai cũng hỏi tôi theo con đường nào, phương pháp cách sống của tôi là gì. Thực ra cho đến nay, con đường mà tôi theo là tình yêu thương, chia sẻ với mọi người, cảm thông với những nỗi khổ, nhu cầu của mỗi chúng sinh. Dĩ nhiên, tôi chưa phải là người hoàn thiện, mà còn đang trên đường tự xây dựng, tự hoàn thiện mình. Tôi cũng là người bình thường như mọi người khác, đang cố gắng hướng cuộc đời mình, trang trải tình yêu thương cho mọi người. Tôi đang muốn hiểu rằng mọi người, mọi hữu tình cần gì, muốn gì. Nói về dòng Truyền thừa, cách đây khoảng 1.000 năm bên Ấn Độ từng có một đại thành tựu giả hồng danh là Naropa, được tôn kính là hiện thân của Bồ Tát Quan Thế Âm. Bằng nhiều phương tiện thiện xảo, Ngài đã đạt được giác ngộ trong đời, và bằng sự chứng ngộ của chính mình, Ngài hoằng pháp muôn phương và là Thượng sư sáng lập ra dòng Truyền thừa. Ân phước gia trì của dòng Truyền thừa được truyền đến ngày nay.

Từ khi còn rất nhỏ, mới 2, 3 tuổi tôi đã được mọi người tìm thấy, phát hiện và có những cuộc thử nghiệm về kiến thức để công nhận ấn chứng là hóa thân chân thật của Đại thành tựu giả Naropa cách đây 1.000 năm về trước. Truyền thừa Drukpa là dòng thực hành luôn sống để hành động, lợi lạc cho mọi người. Ước nguyện của tôi là hiểu mọi loài chúng sinh, đến cả loài động vật, hiểu để cảm thông và giúp đỡ. Tôi sẽ làm hết

mình để viên mãn mọi ước nguyện của mọi người, mọi loài.- Tôi nguyện sẽ trở lại cuộc đời này nhiều lần nữa, để thực hành tiếp công hạnh của mình là cảm thông, chia sẻ tri kiến, niềm vui, con đường tâm linh của mình. Cho đến khi chúng sinh không còn đau khổ, thì tôi mới thực sự được viên mãn.

Tôi không nói với mọi người rằng hãy tin tôi, hãy tin dòng Truyền thừa, mà các bạn hãy cố gắng hiểu nhau, cảm thông, chia sẻ với nhau những thiện hạnh, tình thương của mình.

Tôi đi khắp nơi với ước nguyện mang những bài pháp, sự an bình cho mọi người

Nhà báo Quang Thiều: *Thưa Đức Pháp Vương, tôi đang ngồi trước Ngài đây, tôi là một hiện hữu trước Ngài. Trong con người tôi có những phần tăm tối và những phần ánh sáng của đời sống này. Tôi cảm thấy có một “con quỷ dục vọng” nằm trong thân xác mình. Nó luôn luôn đi theo tôi, rủ rê tôi, thúc giục tôi, tìm cách làm cho tôi tăm tối để thực hiện những khát muốn của nó. Có lúc tôi đã đuổi được nó ra khỏi mình. Nhưng này sau đó nó lại trở về là lại tìm cách lôi kéo tôi. Và tôi nhận ra nếu một khi thân xác tôi còn hiện hữu trong đời sống này thì tôi luôn luôn phải đấu tranh chống lại con quỷ dục vọng đó.*

Tôi có một câu hỏi mà có thể mắc lỗi trước Ngài, rằng Ngài cũng có một thân xác như tôi và trong thân xác ấy cũng có một con quỷ dục vọng mặc dù trí tuệ, tâm hồn và lòng từ bi bên trong thân xác Ngài là minh mông vô bờ bến. Vì thế, chắc chắn con quỷ dục vọng cũng làm những gì với Ngài như đã, đang và sẽ làm đối với tôi. Vậy nhưng tôi tin là Ngài có một thân xác giống thân xác của tôi. Vậy Ngài tìm cách nào để trừ tiệt hay cầm giữ nó? Câu trả lời của Ngài sẽ là nguồn sáng cho tôi, và cả những người khác nữa, những người đang ngày ngày phải kìm hãm và trốn chạy trốn con quỷ dục vọng đó nhiều lúc đến tuyệt vọng?

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Tôi luôn tin rằng tôi giống như các bạn, chúng ta đều là anh chị em trong thế giới loài người. Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng tôi là ai đó ở cấp độ cao cấp hơn các bạn. Chỉ có điều, tôi rèn luyện nhiều để biết phương pháp thực hành, biết chiến đấu với những tình cảm xúc tình sâu ẩn trong lòng. - Con người thế gian đều bị “con quỷ dục vọng” chi phối, kêu gọi, và rất khổ sở với nó. Dường như những con quỷ ấy hiện trong tham lam, tật đố, ganh ghét, kiêu căng, chiến tranh, khi ta không tỉnh thức, tự chủ, con quỷ ấy sẽ cuốn mình đi. Điểm khác biệt giữa tôi với các bạn chỉ là tôi đã có cách và tôi đang thực sự có phương tiện để chuyển hóa những tình cảm, dục vọng xấu thành thiện hơn, tốt hơn. Trong kiếp sống loài người, nếu không có xúc tình thì con

người không tồn tại được. Dục vọng và tình cảm không phải là xấu, mà vấn đề là làm thế nào để chuyển hóa, tự chủ được, chuyển hướng đi xấu thành hướng đi lợi ích. Chúng ta không phải hủy diệt, đánh đuổi nó, chỉ cần chuyển hóa nó. Chúng tôi dùng những phương tiện thiện xảo để chuyển xúc tình tiêu cực thành đại ái, ước muốn đem đến tình thương cho mọi loài, biến ham muốn cá nhân thành ham muốn tốt đẹp hướng về nhân loại. Người Việt Nam có tôn giáo nguyên thủy là đạo Phật, tôi khuyên người Việt Nam quay trở lại học tôn giáo gốc của mình, đưa vào thực hành chuyển hóa những giận hờn, tham lam, tật đố, ganh ghét, kiêu căng, oán hờn, gây khổ đau cho mình cho người, thành yêu thương, từ bi, để làm cuộc đời này an bình hơn, hạnh phúc hơn.

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: *Con đường của cá nhân Ngài, theo tôi nghĩ là tinh thần của dòng Truyền thừa. Những hành xử, đấu tranh, dâng hiến cho con người của dòng Truyền thừa cũng hiển lộ trong con người Ngài. Bí mật nào làm nên sự lan tỏa và sức mạnh của dòng Truyền thừa, ở nhiều quốc gia, dân tộc, văn hóa, thể chế chính trị khác nhau? Hay đôi khi, bí mật là ở chỗ chẳng có bí mật nào?*

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa: Bạn nói đúng, chả có gì là bí mật. Rất giản đơn như mặt trời chiếu sáng ở Việt Nam, ở Tây phương hay Ấn Độ chỉ là một mặt trời, vẫn là một tia

năng với mục đích đem sự bình an ầm áp cho mọi loài. Nhưng khi xuất hiện ở Việt Nam, ta gọi là mặt trời Việt Nam. Khi xuất hiện ở Ấn Độ, ta gọi là mặt trời Ấn Độ. Cũng như giáo lý Truyền thừa đi khắp nơi trên thế giới này, nhưng ở mỗi quốc gia, đất nước, giáo lý này lại thâm nhập với văn hóa, phong cách, đời sống của quốc gia. Tôi đi khắp nơi với ước nguyện mang những bài pháp, sự an bình cho mọi người. Hay hướng giúp phương cách sống an lạc, tự chủ, độc lập, tự tin. Con người thường yếu đuối, không tự tin ở khả năng của chính mình, nên có cảm giác phải nương tựa vào Trời, Phật, thần thánh. Vì chúng ta chưa hiểu được và chưa tin vào tiềm năng của con người. - Ước nguyện của tôi là giúp con người có tự tin vào khả năng của mình. Tự tin rằng mình là nguyên nhân chính có thể đem khổ đau hay hạnh phúc cho mình. Khi đó, họ mới sống không ỷ lại vào Chúa, Trời hay đấng thần linh, sống có trách nhiệm với chính mình. Họ là người có trách nhiệm xây dựng cuộc đời họ, trách nhiệm cải thiện chính mình.

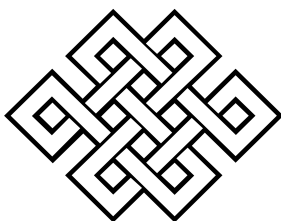
Mỗi đất nước có nền chính trị khác nhau, nhưng trong sự thực hành tôn giáo, không có rào cản của chính trị, văn hóa, mà chỉ một mục đích duy nhất là con người cải thiện chính mình, nhận ra trách nhiệm chính mình, một cuộc sống bình an hạnh phúc.

Đó là bí mật - nếu các bạn có thể gọi đó là bí mật.

Còn tôi, gọi rất đơn giản, là thông điệp muốn trao gửi đến các bạn niềm tự tin chính vào bản thân bạn.

Nhà báo Nguyễn Quang Thiều: Có những khoảnh khắc nhanh hơn cả một cái chớp mắt nhưng đủ giúp ta nhìn thấy con đường mà đôi khi ta đi hết cả đời vẫn không nhận biết được. Hồi nhỏ, khi sống ở nông thôn, có những đêm mưa lớn chặn bước đường về. Trong đêm tối đen, tôi đã đi lạc ra khỏi cánh đồng làng mình và không xác định được con đường trở về làng mình nữa. Bất chợt có một tia chớp lóe lên, và trong khoảnh khắc ấy, tôi đã nhìn thấy toàn bộ con đường đi về làng, dù sau đó cả cánh đồng ngập chìm trong bóng tối! Tôi như thấy lại ánh sáng đó qua các lời khai thị của Đức Pháp Vương trong buổi Pháp đàm ngày hôm nay. Tôi tin rằng Đức Pháp Vương đã mang đến Việt Nam một trái tim nồng ấm. Tôi tin những gì Ngài chia sẻ với chúng ta hôm nay trong căn phòng nhỏ bé và giản dị này, căn phòng mà những người có mặt tại đây và những người đang lắng nghe lời ngài qua hệ thống truyền thanh của Vietnamnet sẽ nhận được tia chớp tư tưởng của tình yêu thương vạn vật và cuộc tranh đấu không mệt mỏi cho an bình của thế gian. Và tôi mong và tin Ngài đã và sẽ cầu phúc cho dân tộc này - một dân tộc đã có quá nhiều đau khổ, quá nhiều chiến tranh, một dân tộc xứng đáng được tất cả những vị Thánh trên trời xanh này ban phước cho. Rất đa tạ sự hiện diện của Đức Pháp Vương với tất cả những gì Ngài đã chia sẻ

với chúng ta vào ngày hôm nay. Tình yêu thương chân thành, khát vọng hòa bình mãnh liệt và sự thấu hiểu hạnh phúc sẽ như hương thơm của bông sen, lan tỏa vào tâm hồn của những con người đang khổ đau, đang đi tìm ý nghĩa đích thực trong cuộc sống. Xin cúi đầu đa tạ.



Nguồn: <https://thuvienhoasen.org>

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



འོ་གེ་ཉི་ལྷ་ཅན་གྱི་ལྷ་མོ་ལ་འདི་དཔེ་ཚལ་རྒྱ་ལ་འགྲུག་ན་དཔེ་ཚལ་ཅི་ཅི་འདྲེན་
ལོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལ་འདི་དཔེ་ཚལ་རྒྱ་ལ་འགྲུག་ན་དཔེ་ཚལ་ཅི་ཅི་འདྲེན་།

