

# **NHỮNG GIÁO LÝ VỀ LÒNG BI MÃN VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUNG**

*Lama Zopa Rinpoche*

## **NHỮNG LỢI ÍCH CỦA MỘT THÁI ĐỘ BI MÃN**

Nếu bạn thực hành lòng bi mẫn đối với những người khác thì kết quả xảy ra là trước hết bạn không làm hại chúng sinh khác. Bắt đầu từ người thân thiết nhất của bạn và đi ra với tất cả chúng sinh còn lại, sẽ không có ai bị bạn làm tổn hại. Sự vắng mặt của tổn hại chính là an bình và vì thế những chúng sinh này cũng nhận được sự bình an.

Kế đó, nhờ có lòng bi mẫn, bạn không chỉ ngừng gây tổn hại mà còn cố gắng mang lại lợi ích cho người khác. Vì thế, mọi người đều nhận được lợi lạc và sự giúp đỡ từ bạn. Ngay cả khi bạn cầu nguyện, bất kỳ bạn cầu nguyện điều gì và bất kỳ bạn có khả năng gì, nếu bạn hồi hướng công đức của bạn cho người khác thì nhờ lòng bi mẫn, khi bạn càng phát triển tâm thức bạn bằng trí tuệ và phương pháp, những người khác sẽ càng nhận được lợi ích to lớn và sâu xa hơn nữa. Vì thế tất cả chúng sinh đều nhận được sự an bình, hạnh phúc nhất thời hay hạnh phúc tối thượng từ bạn, từ lòng bi mẫn của bạn.

Như thế việc bạn muốn làm cho mọi người được an bình và hạnh phúc hay khiến cho họ bị tổn hại thì hoàn toàn nằm trong bàn tay bạn. Điều đó hoàn toàn nằm trong bàn tay bạn bởi nó hoàn toàn tùy thuộc vào việc bạn có thực hành lòng bi mẫn hay không. Vì thế rõ ràng là mỗi người trong chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về việc mang lại hạnh

phúc cho tất cả chúng sinh, bắt đầu từ người thân thiết với chúng ta nhất trong đời sống hàng ngày.

Tôi nghĩ rằng cảm xúc về trách nhiệm phổ quát thì hết sức cần thiết. Thái độ này mang lại sự hòa hợp trong gia đình. Bạn không chỉ tìm thấy an bình to lớn trong trái tim và sự mãn nguyện trong cuộc đời bạn mà còn tìm thấy rất nhiều sự hài hòa trong đời sống hàng ngày của bạn với người khác. Cho dù bạn ở bên ngoài trong văn phòng hay ở nhà, bất kỳ bạn ở đâu, luôn luôn có sự an bình lớn lao trong đời bạn. Bất kỳ bạn đi đâu và cho dù bạn sống một mình hay với những người khác, luôn luôn có rất nhiều an bình, hòa hợp và vô cùng hỉ lạc trong đời bạn. Tôi cho rằng chính nhờ có lòng bi mẫn và tư tưởng về trách nhiệm phổ quát mà ta tìm được hạnh phúc của cuộc đời, niềm vui thực sự của cuộc đời, ý nghĩa đích thực của cuộc đời: ta cảm thấy an bình và hạnh phúc thực sự trong trái tim ta.

Ví dụ, nếu khi bạn đang đi trên đường, đang mua sắm hay làm việc gì khác, bạn có thái độ ích kỷ: “Hạnh phúc của tôi, hạnh phúc của tôi, những vấn đề của tôi. Tôi có vấn đề này, khi nào thì tôi có thể thoát khỏi vấn đề này,” thì bạn đang đi trên đường với nỗi khổ trong trái tim bạn.

Khi bạn nhìn chung quanh, bạn không hạnh phúc. Bạn nhìn các cửa hàng và mọi người nhưng vì bạn không vui nên chẳng có gì là thú vị. Không có điều gì mang lại cho bạn hạnh phúc bởi trong trái tim bạn có một nỗi khổ, nỗi khổ của bản ngã và của tư tưởng ái-ngã. Không có gì vui vẻ, không có gì thú vị. Do bởi tư tưởng ái-ngã nên có sự bất mãn. Trái tim bạn không hạnh phúc, không mãn nguyện. Trong trái tim bạn, không có hạnh phúc và không có sự an bình. Cho dù bạn có bao nhiêu của cải chẳng nữa, cho dù bạn được hấp thụ một nền giáo dục tốt đẹp tới đâu chẳng nữa, và cho dù bạn có thể tìm được bao nhiêu bạn bè chẳng nữa, sự bất mãn vẫn còn nguyên trong trái tim bạn. Bạn cảm thấy trống rỗng trong lòng. Có một điều gì đó trống vắng trong trái tim bạn, có một nỗi buồn ở đó. Bất kỳ bạn đi đâu bạn cũng không thấy hạnh phúc. Cho dù bạn đi tới đất nước nào bạn cũng không tìm ra hạnh phúc. Dù bạn đồng hành với ai thì bạn cũng không thấy hạnh

phúc. Dù bạn sống một mình hay với người khác, bạn không tìm thấy hạnh phúc hay sự mãn nguyện. Tình huống là như thế khi bạn đi trên đường.

Nhưng giây phút bạn thay đổi thái độ của bạn và bạn nghĩ: “Cuộc đời tôi không chỉ để dành cho tôi mà cho tất cả mọi người trên những chuyến xe buýt và xe hơi, cho mọi người đang mua sắm trong những cửa hàng, cho tất cả những con chó, các thú vật và v.v.. – cuộc đời tôi là để dành cho tất cả chúng sinh này, để phụng sự và mang lại hạnh phúc cho họ - để giải thoát họ khỏi những vấn đề.” Ngay khi bạn xoay chuyển thái độ của bạn và thay vì quan tâm tới bản thân, bạn quan tâm tới chúng sinh khác, yêu thương chúng sinh khác, thì ngay lập tức nỗi khổ của bản ngã, của tư tưởng ái-ngã biến mất. Bạn được giải thoát khỏi nỗi khổ của bản ngã và bạn có sự hỉ lạc, thành linh bạn tìm được hạnh phúc trong cuộc đời bạn.

Với thái độ này, bạn lập tức tìm được hạnh phúc, niềm vui và ý nghĩa trong cuộc đời bạn. Thành linh trái tim bạn có hạnh phúc và bạn có thể mỉm cười. Trước đó bạn không thể mỉm cười, nhưng bây giờ bạn có thể mỉm cười với người khác, bạn có thể làm cho họ hạnh phúc. Thậm chí những người nhìn thấy bạn cũng cảm thấy vui bởi thái độ của bạn, bởi lòng từ bi này, trái tim và thái độ tốt lành này.

## **NĂNG LỰC CỦA LÒNG BI Mẫn VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUNG**

Khi Lama Zopa Rinpoche viếng thăm ABC (Trung tâm Phật Giáo A Di Đà, Singapore) vào đầu năm nay (1995), ngài đã thuật lại câu chuyện sau đây của mẹ ngài. Bà sinh tại Lawudo, Solu Khumbu, gần ngôi làng nhỏ nơi Rinpoche được sinh ra. Nằm ở gần Núi Everest trong rừng Hy mã Lạp sơn tại Nepal, Lawudo bao gồm một hang động mà người ta thuật lại rằng Rinpoche đã từng thiền định ở đó nhiều năm trong đời trước

của ngài, một ngôi chùa, những túp lều nhập thất, và cũng có một gia đình với căn nhà nhỏ. Câu chuyện được thuật lại để minh họa những lợi ích của việc trì tụng thần chú Om Mani Padme Hung và năng lực của lòng bi mẫn...

Để phát triển lòng bi mẫn chúng ta cần nương tựa một Bổn tôn đặc biệt của lòng Bi mẫn và nhận được những sự ban phước của vị Bổn tôn này. Bổn tôn đó là Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm). Việc trì tụng thần chú Om Mani Padme Hung và thiền định về bổn tâm của ta là một với tâm thiêng liêng của Đức Phật Bi mẫn được coi là điều hết sức cần thiết để phát triển lòng bi mẫn. Cho dù một người không có chút trí tuệ hay sự hiểu biết thông thái nào, và không từng nghiên cứu Pháp, hay thậm chí không thể đọc các sách Giáo lý, không có gì hết, nhưng nếu người ấy vẫn sử dụng đời mình để trì tụng thần chú của Đức Phật Bi mẫn, thì chính từ thực hành này tâm họ được chuyển hóa thành lòng bi mẫn một cách tự nhiên. Ta có thể phát triển càng lúc càng nhiều lòng bi mẫn hơn nữa đối với chúng sinh, những người trong gia đình, những người ta đang chung sống, và những người ngoài, những chúng sinh khác.

Nhờ trì tụng thần chú của Đức Phật Bi mẫn, lòng bi được phát triển và từ đó lòng sùng mộ cũng được tăng trưởng. Nhờ thực hành này, bằng cách phát triển lòng bi mẫn và sùng mộ đối với Đạo sư và Tam Bảo, mọi chúng ngộ khác xuất hiện thật dễ dàng. Ta có thể phát triển trí tuệ, có thể chứng ngộ tánh Không, bản tánh tối thượng, và v.v..

Chẳng hạn như ở Tây Tạng hay Nepal, vùng Hi mã Lạp sơn (và hẳn là cũng ở nơi đây tại Singapore, Hồng Kông và Đài Loan, trong nhiều quốc gia có người thực hành mạnh mẽ Đức Phật Bi mẫn), có nhiều ông bà già chưa từng được học hành, thậm chí không thể đọc sách Giáo lý và không bao giờ học các mẫu tự. Họ đã sử dụng đời mình chỉ để trì tụng Om Mani Padme Hung, và thật tự nhiên, nhờ ân phước của Bổn tôn của lòng Bi mẫn, họ tràn trề lòng bi mẫn, hết sức quan tâm tới người khác, và cũng tràn đầy lòng sùng mộ. Họ có thể từ bỏ nghiệp tiêu cực – sát sinh, trộm cắp, và v.v.. – không chút khó khăn, và những việc làm hàng ngày của họ như ăn ngủ, đi đứng, làm việc và v.v., tất cả đã trở thành những hành động trong sạch, Pháp thuần tịnh, sự tích tập công đức vô

biên. Những việc làm bình thường này trở thành con đường dẫn tới giác ngộ bởi chúng được thực hiện với lòng bi mẫn đối với chúng sinh và với lòng sùng mộ.

Diễn hình là mẹ tôi, bà không thể nhận ra ngay cả một chữ của mẫu tự Tây Tạng ka kha ga nga. Bà không có chút giáo dục tri thức nào. Bà tới Tây Tạng cùng với cha tôi để nhận các giáo lý từ một Lạt ma rất cao cấp, một đại hành giả, là guru của một trong những Đạo sư của tôi - Lạt ma Trulshig Rinpoche thuộc phái Nyingmapa, hiện đang sống ở Solo Khumbu. Tu viện của guru của Trulshig Rinpoche ở sau Núi Everest. Khi vị Lạt ma này ban lời chỉ dạy đơn giản, chẳng hạn như ‘Khi con trì tụng một lần thần chú Om Mani Padme Hung, con đừng lần hai hột trên sợi chuỗi,’ thì bà có thể hiểu rất rõ lời dạy này. Nhưng khi Lạt ma bắt đầu nói về con đường, triết học, thì bà bắt đầu tụng Om Mani Padme Hung. Bà sẽ bắt đầu nhập thất “Om Mani Padme Hung, Om Mani Padme Hung,..’ vì bà không thể hiểu được!

Một năm trước khi mẹ tôi mất, bà không thể tụng nhiều thần chú bởi năng lực của bà đã suy giảm. Nhưng trong nhiều năm, mỗi ngày bà tụng 50.000 thần chú Om Mani Padme Hung. Bà đã nói với tôi như thế.

Chính nhờ thiện tâm của mẹ tôi mà tôi được gởi tới một tu viện, nhờ đó tôi có thể học mẫu tự từ chú tôi, là một tu sĩ. Chính nhờ lòng tốt của mẹ tôi mà tôi đọc được các bản Kinh văn và nói lảm lờ. Nhưng nếu nói về Pháp đích thực, Giáo Pháp quan trọng nhất – là lòng bi mẫn – thì cho dù tôi có chút ít lòng bi mẫn, điều đó chẳng là gì cả nếu so với lòng bi của mẹ tôi.

Khi mẹ tôi nhìn thấy những người đói khát ở trên đường, những người Nepal hay bất kỳ ai, bà cảm thấy điều đó thật không thể chịu đựng nổi. Bà rất quan tâm tới những người chăm sóc bà, những tu sĩ của tôi ở Tu viện Kopan, hay bất kỳ ai khác, và bà luôn tự đặt mình thật thấp. Bà thường nói: “Tôi không đáng được phục vụ bởi tôi không có gì hết. Bao tử tôi trống rỗng.” Đó là một thành ngữ có nghĩa là ‘Tôi không có sự chứng ngộ.’ Điều bà đang nói là “Tôi không có sự chứng ngộ, tôi không đáng được người khác phục vụ.”

Năm 1990, mẹ tôi tới thăm Đức Đạt Lai Lạt Ma ở thánh địa Sarnath, nơi Đức Phật ban giáo lý đầu tiên. Bà được nhận những sự ban phước của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào buổi chiều thì buổi tối bà mất. Hiện nay bà đã tái sinh ở một nơi rất gần hang động ở Lawudo là nơi thỉnh thoảng tôi tới đó, bên cạnh ản thất mà chúng tôi thường lấy nước. Bà tái sinh ở đó, không phải là một bé gái mà là một bé trai. Có rất nhiều chứng cứ rõ ràng cho thấy đứa trẻ đó là hóa thân của mẹ tôi – không chỉ từ những quán sát của các Lạt ma cao cấp, mà còn từ phía cậu bé nữa. Cậu bé có thể nhớ rất nhiều về đời trước của cậu, chẳng hạn như tên của những con bò và những thú vật khác mà mẹ tôi thường chăm sóc.

Có nhiều câu chuyện. Từ khi còn nhỏ, cậu bé thường nói rất nhiều về Lawudo, hang động, về tôi và v.v.. vì thế chị tôi đã tặng cho cậu một chiếc khăn và cậu thích chị tôi tới nỗi cậu choàng chiếc khăn trên cổ và không bao giờ lấy ra. Cậu choàng chiếc khăn liên tục trong bảy ngày đêm.

### **Lama Zopa Rinpoche và hóa thân của mẹ ngài**

Khi cậu bé được viếng thăm Lawudo, cậu đã hành xử y hệt như mẹ tôi thường làm. Thông thường, mẹ tôi chùi rửa hang động (của Lạt ma Lawudo), đặt các chén nước cúng lên bàn thờ, sau đó thực hiện một số lễ lạy trong khi cầu nguyện cho tôi. Bà đã cầu nguyện cho tôi mỗi ngày suốt cả đời bà, giống như thực hành yoga sáu-thời, vào buổi sáng, chiều, bất kỳ lúc nào; cầu nguyện bất kỳ điều gì tốt nhất bà có thể nghĩ được trong tâm bà. Kế đó bà đi tới ngôi chùa (gần hang động) để quét dọn, dâng nước cúng và lễ lạy. Trong chùa, có một Pháp tòa dành cho Đức Đạt Lai Lạt Ma do một trong những thợ mộc người Sherpa giỏi nhất chạm trổ. Điều đầu tiên mẹ tôi làm khi bước vào chùa là đi tới Pháp tòa của Đức Đạt Lai Lạt Ma để nhận những sự ban phước. Có một chiếc ngai nhỏ tôi thường ngồi, vì thế bà tới đó cúng dường, hay làm một điều gì tương tự. Ngày đầu tiên cậu bé tới Lawudo, cậu đã làm đúng những điều đó, sau đó cậu ra ngoài để đi nhiều quanh chùa, là điều mẹ tôi thường làm khi bà đã thực hiện xong mọi việc khác.

Trước khi bà mất, tôi có một bánh xe cầu nguyện bên trong có chứa nhiều ngàn thần chú Om Mani Padme Hung được làm cho mẹ tôi để bà xoay chuyển nhằm tịnh hóa và tích tập công đức. Mỗi khi hóa thân tới Lawudo, cậu đi vào bếp là nơi mẹ tôi thường sống, và dâng một chiếc khăn cho bánh xe cầu nguyện này. Lần đầu tiên tới Lawudo, cậu ôm lấy bánh xe cầu nguyện. Cậu vòng tay lại, ôm bánh xe cầu nguyện và nói cậu không bao giờ muốn trở về nhà, cậu muốn ở lại đó.

Cậu có thể nhận ra tất cả anh em, các chú bác và những người thân, và không cảm thấy ngỡ ngàng, cậu lập tức nói: “Đạo ông ra sao?” Một hôm em trai tôi, người sống ở Kathmandu, quyết định tới Lawudo để gặp hóa thân. Hóa thân đã chờ đợi một thời gian dài để gặp tôi và em tôi. Em tôi đi với một người Sherpa sống ở Kathmandu, là người bạn rất thân của mẹ tôi. Khi họ tới nhà của hóa thân của mẹ tôi, ngay khi người đàn ông Sherpa ngồi xuống, hóa thân lập tức nói tên ông. Hết sức xúc động vì cậu bé hai tuổi này đã có thể nhớ được tên mình, người đàn ông Sherpa này đã ôm chầm lấy hóa thân và bật khóc.

Hóa thân cũng có thể nhớ lại nhiều chuyện trong đời trước của cậu. Có rất nhiều bằng chứng từ phía cậu. Sau đó, thêm vào những điều này, chị tôi đã làm một cuộc kiểm tra. Có một tục lệ là trước hết đứa trẻ nói: “Tôi là hóa thân của một Lạt ma nào đó.” Khi ấy thị giả của Lạt ma đó làm một cuộc phân tích bằng cách dùng những pháp khí: Những pháp khí của vị Lạt ma đời trước được để chung với pháp khí của các Lạt ma khác hay của tu viện khác và hóa thân được yêu cầu chọn ra những món của vị Lạt ma. Nếu hóa thân cầm lấy tất cả những vật thuộc sở hữu của vị Lạt ma đời trước mà không sai lầm, thì đó là bằng chứng. Cuối cùng, vị thị giả khẩn cầu các Lạt ma cao cấp quán sát, tiên tri để kiểm chứng lại. Chị tôi đã kiểm tra bằng cách để chiếc váy của mẹ tôi chung với những váy mới. Vị hóa thân cầm lên tất cả những chiếc váy của mẹ tôi, những chiếc váy cũ, và để lại những chiếc váy mới tuyệt đẹp không phải của bà. Sau đó chị tôi khẩn cầu Trulshig Rinpoche kiểm tra lại. Rinpoche đã thực hiện một tiên tri và nói đây là hóa thân của mẹ tôi. Vì thế ngoài những lời nói của riêng cậu bé, có những cuộc kiểm chứng khác đã được thực hiện.

Cuối cùng, lý do khiến mẹ tôi có thể tái sinh làm người trong một gia đình Phật tử là bởi trong đời trước mẹ tôi là một sư cô. Bà đã thọ giới xuất gia khoảng 20 năm trước với Đức Ling Rinpoche, guru của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Vì bà thực hành giới hạnh thanh tịnh, bà đã có thể tái sinh trong một gia đình theo đạo Phật là nơi có cơ hội để thực hành Pháp.

Như thế, lý do khiến cậu bé này có thể nhớ lại rất nhiều điều từ đời trước, lý do khiến tâm cậu rất minh mẫn, đó là bởi cậu đã tụng rất nhiều thần chú Om Mani Padme Hung trong đời trước. Đây là một trong những lợi ích của việc trì tụng thần chú của Đức Phật Bi mẫn. Có nhiều lợi lạc, vô số lợi lạc, và một trong những lợi lạc đó là sự thấu thị.

Đây chỉ là một ví dụ của việc làm thế nào một người không có chút học vấn và thậm chí không thể đọc các sách Giáo lý lại có thể phát triển tâm thật nhiều như thế. Mẹ tôi đã có thể tái sinh với một tâm thức minh mẫn và lại có cơ hội để thực hành Pháp, là kết quả của việc bà đã thực hành Pháp trong quá khứ, đã sử dụng đời mình để trì tụng thần chú Om Mani Padme Hung của Đức Phật Bi mẫn./.

*Nguyên tác: “Teachings on Compassion” by Lama Zopa Rinpoche*

*<http://tushita.info/teachings/compassion.html>*

*Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên*

*Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)*