

## SỰ THIỀN ĐỊNH VỀ NGONDRO

*Một bản ghi lại buổi nói chuyện tại Điện Maha Siddha Nyingmapa, Hawley, Mass., vào ngày 04 tháng chín năm 1989. Nó là một giải thích về bài dịch Ngondro ngắn của Longchen Nyinthig bởi Ngài Jigme Lingpa, cấu trúc lại bởi Ngài Kyabje Dodrupchen Rinpoche để tí như sự thực hành hàng ngày cho các đệ tử của Trung Tâm Maha Siddha Nyingmapa. Bài báo này chủ yếu dựa căn bản trên NĂNG LƯỢNG, KDN, KZ, TS, KZZ, và KT.*

### SỰ RÈN LUYỆN CHỦ YẾU CỦA TRUYỀN THỐNG LONGCHEN NYINGTHIG

LONGCHEN NYINGTHIG có nhiều bản văn bao gồm các vòng giáo lý bên ngoài, bên trong, và bí mật. Ngondro, bao gồm thực hành Guru Yoga, thuộc về vòng bên ngoài, có nghĩa nó sử dụng nhiều thực hành chung và thông thường cho người mới bắt đầu.

*Ngondro* có nghĩa “*thực hành chuẩn bị*” tức đi trước thực hành chính. Mặc dù phần chính của nó là nền tảng của rèn luyện, nhưng nó cũng bao gồm thực hành cao nhất của việc hợp nhất hành giả với Phật tánh qua sự hóa tán vào bản tánh tối thượng. Ngondro bắt đầu với sự rèn luyện về việc chuyển tâm đến Giáo Pháp, nhưng nó kết thúc với sự hợp nhất tâm hành giả với trí tuệ giác ngộ của Đức Phật, Guru Rinpoche. Do đó, tôi phiên dịch Ngondro như “*sự thực hành thiết yếu*”.

Nếu Ngondro được thực hành đúng và tha thiết, nó bao gồm một con đườnghoàn toàn đầy đủ dẫn đến mục tiêu cao nhất – giác ngộ. Do vậy kết quả đến với chúng ta, nó tùy thuộcvào việc chúng ta có thể hiểu, tiêu hóa, và thực hành ra sao. Nếu chúng ta có khả năng, *Guru Yoga* sẽ dẫn dắt chúng ta từ lúc đầu đến nhận biết cao nhất của Đức Phật.

Bản văn Ngondro của Longchen Nyingthig được Ngài Jigme Lingpa phát hiện, và Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ nhất (1745 – 1821) soạn thảo như Namkhyen Lamzang (rNam mKhyen Lam bZang, Con Đường Tối Ưu Của Sự Toàn Giác). Bản văn chúng ta đang sử dụng ở đây là dạng vắn tắt hơn của Namkhyen Lamzang, được tái cấu trúc vào năm 1973 bởi Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tứ (sinh 1927), để có thể thích hợp với cuộc sống bận rộn của những đệ tử phương Tây của Ngài.

## **CẦU NGUYỆN ĐẾN CÁC VỊ THẦY CỦA DÒNG TRUYỀN**

Vào lúc bắt đầu bản văn, sự cầu nguyện đến đức Phật, qua bốn câu kệ về sự chuyển tâm đến Giáo Pháp và phần lớn bài nguyện hồi hướng vào lúc cuối không là một phần của bản văn Ngondro nguyên thủy của Longchen Nyingthig, mà được bao gồm bởi Ngài Dodrupchen Rinpoche đệ tứ trong lần soạn thảo mới này.

Trước tiên, đó là bài nguyện và mantra của đức Phật Shakyamuni, vị Phật lịch sử, theo sau bằng bài nguyện vajra bảy dòng, bài nguyện hùng mạnh và phổ biến nhất đến Guru Padmasambhava.

Theo sau là bài nguyện đến các vị thầy của dòng truyền khởi đầu với Samantabhadra, Pháp Thân, Vajrasattva; Báo Thân, Garab Dorje; Hóa Thân, và nhiều vị thầy chủ yếu qua đó sự trao truyền Longchen Nyingthig đã đến với chúng ta.

Kế tiếp là bài nguyện đến Ngài Longchen Rabjam, người đã thực hành, giảng dạy và viết sách nơi ẩn cư sâu trong rừng. Ngài sống như một ẩn sĩ khiêm tốn ngay cả dù Ngài là một học giả tinh thông vĩ đại nhất của Tây Tạng, có thể so sánh với sáu trang hoàng và hai học giả siêu phàm của đạo Phật Ấn Độ thời xưa, theo nhiều bậc siêu phàm là Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước), và sáu trang hoàng là Aryadeva (Thánh Thiên) Vasubhandu, Gunaprabha, Shakyaprabha, Dignaga, và Dharmakirti (Pháp Xứng), những người sống trong đầu thế kỷ thứ tám.

Theo sau là bài nguyện đến Ngài Jigme Lingpa và Dodrupchen Rinpoche đệ nhất. Jigme Lingpa là một trong những tác giả, vị thầy, và người truyền bá vĩ đại nhất của giáo

lý Dzogpa Chenpo của trường phái Nyingma, và Ngài là một trong những người hiển lộ giáo lý Longchen Nyingthig như một Ter Tâm. Jigme Lingpa giao phó giáo lý Longchen Nyingthig cho Dodrupchen đệ nhất và nhận ra Dodrupchen như người trì giữ Giáo Pháp hay đệ tử chính để tiếp nhận và truyền bá giáo lý này. Nói chung, mỗi vị Terton đều có một đệ tử chính để giao phó giáo lý. Với chúng ta, Ngài Dodrupchen là sự quan trọng vĩ đại nhất, không chỉ Ngài là vị thầy quan trọng nhất sau Jigme Lingpa trong dòng truyền, mà còn là sự trao truyền đặc biệt đến chúng ta từ Ngài, và tái sinh lần thứ tư của Ngài là vị thầy gốc của chúng ta.

Kế tiếp là bài nguyện đến những vị thầy gốc (rTsa Ba'i Bla Ma). Có nhiều định rõ khác nhau về người có phẩm tính như vị thầy gốc. Trong ý nghĩa cao nhất, “vị thầy gốc” có nghĩa người thầy giới thiệu chúng ta đến tâm tự nhiên thật sự, Phật tánh của chúng ta. Theo quan điểm thông thường của mật tông, vị thầy gốc là vị thầy tâm linh hoặc những vị thầy mà từ Ngài chúng ta nhận được tất cả ba trao truyền: quán đánh (dBang), trao truyền lời (Lung), và giải thích ý nghĩa (Kbrid). Nhưng nếu chúng ta không ở trình độ đó, thì từ ông hay bà có thể là vị thầy mà chúng ta tiếp nhận giáo lý tâm linh cao nhất hoặc từ Ngài mà chúng ta có niềm tin và sùng kính mạnh nhất.

Chúng ta có thể có một, nhiều, hay một vị chính và vài vị thầy gốc khác. Tuy nhiên, có một câu chuyện về điều này liên quan đến hai Lama. Một người đi nhận giáo lý từ mọi vị thầy mà ông ta có thể tìm thấy; còn người kia tiếp nhận giáo lý chỉ từ ba vị thầy trong toàn bộ cuộc đời của ông. Một người đệ tử hỏi một vị thầy là cách nào tốt hơn – có nhiều vị thầy hay chỉ có một ít? Vị thầy trả lời rằng nếu bạn là người mới bắt đầu và có nhiều cảm xúc và một tâm phê bình, tốt hơn chỉ nên có một ít vị thầy, vì để duy trì mối quan hệ tốt với một số ít vị thầy mà bạn tin tưởng và chú tâm thực hành giáo lý của họ. Song, nếu bạn có lòng sùng kính mạnh mẽ và nhận thức thanh tịnh thì điều tốt hơn là tiếp nhận giáo lý từ mọi vị thầy mà bạn có thể tìm thấy, vì bạn sẽ không có bất cứ khó khăn nào trong việc sử dụng một số lượng lớn giáo lý hay giữ gìn samaya, mối tương quan mật tông, và do vậy sẽ có thể được lợi ích từ nhiều người mà bạn đến nhận giáo lý.

Tuy nhiên, từ viễn cảnh khác, chúng ta nên tôn kính bất kỳ người nào như một vị thầy mà từ họ ban giáo lý bốn dòng Pháp trên chúng ta không xếp loại họ hay suy nghĩ, “đây là vị thầy tốt nhất của tôi” và “đây là vị thầy tốt thứ hai của tôi.” Mà hơn thế, hãy cố gắng kính trọng tất cả họ như những vị thầy, vì như những hành giả mật tông, chúng ta cố gắng duy trì nhận thức thanh tịnh về mọi người và mọi sự vật.

Bất cứ khi nào chúng ta bắt đầu thực hành của mình, trước tiên hãy cầu nguyện và khấn cầu sự ban phước của những vị thầy dòng truyền để sự thực hành thực tế của chúng ta có thể trở thành nguồn cảm hứng, hùng mạnh, và thành công. Đó là điều tại sao những bài nguyện đến các vị thầy dòng truyền lại được đưa ra vào lúc khởi đầu thực hành.

### **BỐN THỰC HÀNH CHUẨN BỊ**

Các câu kệ này không từ thực hành Ngondro nguyện thủy của Longchen Nyingthig vì gồm nhiều bài nguyện quá dài. Bởi vì bản nguyện thủy quá dài cho chúng ta thực hành, Rinpoche đã sắp xếp bài nguyện bốn dòng này sử dụng những lời từ kinh điển.

### **NHỮNG KHÓ KHĂN CỦA VIỆC CÓ ĐƯỢC MỘT CUỘC SỐNG LÀM NGƯỜI QUÝ BÁU**

Chúng ta có thể nghĩ, “Việc thực hành Giáo Pháp để có kinh nghiệm tâm linh và an bình bên trong là điều quan trọng, nhưng tôi sẽ theo đuổi con đường đó trong những kiếp tương lai.” Nhưng Đức Phật nói rằng không dễ có được một cuộc sống làm người quý báu với tự do và khả năng mà bây giờ chúng ta có, vì chúng ta cần có nhiều thiện nghiệp, nguyên nhân, điều kiện, và hoàn cảnh để có được nó. Do vậy, chúng ta phải thực hành trong chính kiếp này trong lúc thật sự có được cuộc sống làm người quý báu. Ngài Shantideva (Tịch Thiên) đã nói:

*Thật quá khó để có được một cuộc sống làm người với tự do và các khả năng.*

*Khi bạn có cơ hội để thỏa mãn mục tiêu của cuộc sống,*

*Nếu bạn không tận dụng nó,*

*Làm sao bạn có thể gặp được cơ hội này lần nữa?*

## **SỰ VÔ THƯỜNG**

Chúng ta có thể nghĩ, “Điều đó đúng, tôi phải thực hành Giáo Pháp trong đời này vì cuộc sống làm người là quý báu và khó có được. Nhưng trước tiên tôi phải kiếm một ít tiền, đi du lịch, đợi đến khi con tôi trưởng thành, hoặc đợi đến ngày nào khác vì bất cứ lý do gì.” Về điều này, Đức Phật đã nói rằng cuộc đời là vô thường. Nó vô thường như những đám mây mùa thu; chúng xuất hiện trong bầu trời được một lúc và sau đó biến mất.

Có một truyện ngụ ngôn rất hay của Ngài Gongthang Tempe Dronme. Có ngày một người đàn ông bị ngã xuống một sườn núi. Ở lưng chừng dốc đá thẳng đứng có mọc một bụi cỏ nên người đàn ông có thể bám để không rớt xuống. Ông ta treo trên bụi cỏ với tất cả sức lực có thể, vì nếu buông ông ta sẽ chết. Sau đó, khi bám vào bụi cỏ, có một con chuột trắng đến và gặm một nhúm cỏ. Sau đó, một con chuột đen đến và ăn một ít cỏ nữa. Dần dần, con chuột vẫn tiếp tục gặm bụi cỏ mà người đàn ông đang bám – trước tiên là chuột trắng, sau đó là chuột đen, và sau đó lại chuột trắng – cho đến lúc kết thúc, khi một trong hai con chuột gặm nốt mảng cỏ cuối, người đàn ông tuột khỏi vách đá và rơi xuống chết. Trong truyện ngụ ngôn này, con chuột trắng biểu hiện cho ban ngày, chuột đen cho ban đêm. Người đàn ông thực sự đang chết ngay từ lúc đầu và chỉ tạm thời cố bám, ngày và đêm trôi qua, sau đó, vào lúc cuối, cái chết xảy đến. Trong cùng cách chúng ta cũng đang chờ đợi hay cố bám cho đến khi cái chết xảy đến, vì đó là định mệnh tối hậu của chúng ta. Chúng ta ở đây không phải để sống, mà là để chết. Nhưng mặc dù vậy, chúng ta cũng chẳng thực sự suy nghĩ hay quan tâm về cái chết.

Giống như bắn một mũi tên, tốc độ của cuộc sống di chuyển rất nhanh đến mục tiêu của nó, đó là cái chết. Chúng ta thậm chí không nhận ra chân lý này. Trong lúc có những việc như karma, tái sinh, và sự nhận biết mà chúng ta không rõ ràng vì chúng ta không

sẵn lòng thấy và hiểu biết chúng, cái chết chắc chắn ngay trước mắt chúng ta, tuy nhiên nó vẫn là một chân động cho chúng ta để nhận ra nó. Đức Phật đã nói:

*Tam giới là vô thường, giống như những đám mây mùa thu.*

*Sinh và tử của chúng sanh giống như xem một điệu múa.*

*Sự mau chóng của kiếp sống con người giống như chớp lóe trong bầu trời.*

*Nó trôi qua nhanh chóng giống như dòng suối chảy xuống dốc núi.*

Nếu xem một điệu vũ, trước hết chúng ta có thể thấy khuôn mặt của những vũ công, kế đến là lưng họ, và sau đó lại là mặt họ. Trong cùng cách, hôm nay chúng ta chết, ngày mai chúng ta nhận tái sanh, và ngày kế chúng ta lại chết. Cuộc sống chúng ta di chuyển thật nhanh khiến chúng ta không thể trì hoãn dù chỉ một khoảnh khắc vì chúng ta đi thẳng từ sinh đến tử mà không nhận ra nó. Nếu chúng ta suy nghĩ đợi đến ngày mai để thực hành, thì chúng ta đang tự lừa dối chính mình, vì chúng ta chỉ đang bám vào một sườn núi. Do vậy, chúng ta phải bắt đầu thực hành vào hôm nay, không để đến ngày mai, mà ngay bây giờ.

## **KARMA: LUẬT NHÂN QUẢ**

Ý nghĩa của karma (nghiệp) đã bị hiểu sai rất nhiều ở phương Tây. Nhiều người phương Tây không am hiểu suy nghĩ rằng karma là một số dạng lời nguyện hay các kết quả của lời nguyện được người phương Đông kinh nghiệm. Nhưng nó là luật của lý duyên sinh. Mọi việc xảy ra của cuộc sống mọi người và của toàn bộ sự phát triển, hoạt động và ngừng dứt của thế giới là do nhân quả. Những kinh nghiệm tâm linh và phát triển của chúng ta cũng đều là nhân quả. Nó thực sự chỉ là một diễn tả về hiện tượng xảy đến với chúng sanh ra sao, giống như tiến trình của một bông hoa xuất phát từ một hạt giống: trước tiên bạn thấy hạt giống, sau đó nó nảy mầm, rồi ra nụ, cho đến lúc cuối thì nở hoa. Sau đó hoa sinh ra hạt rồi tiếp tục trở lại tiến trình ban đầu. Nếu có một tâm an bình và rộng mở và là một người tích cực, chúng ta sẽ có một cuộc sống tích cực, cảm giác và kinh nghiệm thanh bình.

Tin tưởng vào karma là điều quan trọng, vì nếu thực sự tin vào nó, chúng ta sẽ không bao giờ tham gia vào các việc làm tiêu cực mà chúng ta có thể tránh, vì chúng sẽ chỉ nuôi dưỡng những kết quả tiêu cực, và chúng ta không muốn là những nạn nhân bởi việc làm của mình. Chúng ta tham gia vào sự tiêu cực chỉ vì không tin vào karma – rằng làm điều xấu sẽ sinh kết quả xấu.

Nhất là vào lúc chết, không gì khác sẽ theo chúng ta. Tiền bạc, quyền lực, bạn bè, và gia đình sẽ không đến với chúng ta. Chúng ta sẽ không có cơ hội mang theo thậm chí thân thể yêu quý của mình. Chỉ có karma, những dấu vết và năng lượng thiện và bất thiện chúng ta đã tạo trong tâm thức, sẽ đi theo, dẫn dắt, và đẩy chúng ta qua các giai đoạn của bardo. Những kết quả hay năng lượng của bất cứ khuynh hướng nghiệp nào sẽ xuất hiện như hoặc tạo ra hiện tượng của kiếp sống kế tiếp của chúng ta. Thế nên mọi kinh nghiệm của hưởng thụ và đau khổ đều tùy thuộc vào những việc tạo tác của chúng ta, nghiệp của quá khứ. Do vậy hiểu được nghiệp từ tận đáy lòng là điều cốt lõi để gọi cảm hứng cho tâm chúng ta phát triển thiện nghiệp bằng việc làm như thực hành Giáo Pháp. Đức Phật đã nói:

*Khi thời điểm đến, thậm chí một vị vua cũng phải chết,*

*Tài sản, bạn bè, và thân nhân sẽ chẳng theo ông.*

*Dù đi bất cứ đâu, trụ ở bất kỳ chỗ nào,*

*Karma, giống như cái bóng, sẽ luôn đi theo họ.*

## **ĐẶC TÍNH ĐAU KHỔ CỦA SAMSARA**

Con người cũng khó hiểu được ý nghĩa “đau khổ” là gì. Thậm chí có một số người khẳng định họ chưa từng trải qua bất kỳ sự đau đớn nghiêm trọng nào. Tuy nhiên, theo Phật giáo thì không có gì trên thế gian này mà không đau khổ. Chắc chắn đau khổ là tương đối. Nhưng ngay cả nếu chúng ta nghĩ mình hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ ngay tại lúc này, thì điều gọi là hạnh phúc của chúng ta lại là nỗi đau khổ không thể chịu nổi

nếu so sánh với trạng thái hạnh phúc cao hơn của Đức Phật. Từ viễn cảnh đó, hạnh phúc của chúng ta không phải là hạnh phúc thật sự.

Có ba loại đau khổ: khổ khổ (hay đau khổ thông thường), đau khổ về thay đổi (hành khổ, hay đau khổ gây ra bởi sự thay đổi), và đau khổ toàn khắp.

Đau khổ đầu tiên là những gì chúng ta thường gọi là đau khổ. Nó là kinh nghiệm chúng ta cảm nhận khi có một vấn đề đặc biệt, giống như bệnh tật, mất tiền, hay cảm thấy đau khổ về cái chết của một người thân.

Loại đau khổ thứ hai được phát sinh bởi cái được gọi là kinh nghiệm hạnh phúc, mà sau đó đem lại kết quả bất hạnh vì sự vô thường của hiện tượng luân hồi. Chẳng hạn, dù chúng ta đang hưởng việc ăn thực phẩm ngon, sự thích thú có thể thay đổi thành đau khổ khi tiêu hóa nó. Tương tự, ngày nay chúng ta thích thú kiếm nhiều tiền, nhưng nó có thể gây lo lắng về việc bảo vệ, tồn trữ, hay đầu tư. Một số người có thể hôm nay phấn khích với người yêu, nhưng ngày khác có thể đau khổ vì chia tay.

Thứ ba, tất cả sự vật đa hợp đều là chủ thể bị thay đổi và hủy hoại, và tất cả chúng đều được tạo ra bởi nguyên nhân đau khổ – khái niệm nhị nguyên và cảm xúc phiền não. Do đó, không có gì trên thế giannày mà không nhuộm mùi đau khổ. Ví dụ, hãy tưởng tượng rằng bạn có một thân ánh sáng như đã được mô tả trong cõi trời. Bạn bay khắp không gian bất cứ khi nào muốn di chuyển hay du hành. Không có bóng tối quanh bạn và không cản ánh sáng của mặt trời và mặt trăng, vì thân ánh sáng của bạn tỏa sáng khu vực chung quanh. Không có đau khổ và áp lực của thân thể, vì thân bạn là phi vật chất, vô hình, bất hoại và không thể xúc chạm. Bạn hưởng thụ nó trong nhiều năm. Rồi một ngày nào đó thân bạn đột ngột chuyển thành một thân bằng máu, thịt, và xương được che phủ bằng một túi da với đầy đủ mọi loại dơ bẩn. Bạn không thể di chuyển trừ khi đi bằng hai chân từng bước một. Bạn không thấy bất cứ gì nếu không có ánh sáng từ các nguồn khác. Nếu không cẩn thận quan sát, tránh né, và dàn xếp mọi thứ vào mọi lúc, bạn sẽ dễ bị cắt ra từng mảnh, bị đâm thủng, va chạm, bị tán vụn, bị bẻ thành từng mảnh – không thể lành hay đi lại được – điều này sẽ là một đau khổ không thể chịu nổi.



Mặc dù chúng ta không biết hay không cảm thấy rằng mình đang đau khổ bởi vì đã quen với những gì đang có và không ý thức về bất kỳ hình ảnh nào khác của cuộc sống, mọi hiện tượng thế gian đều bị thấm đẫm đau khổ nếu so sánh với cực lạc thật sự của Phật quả. So sánh với trí tuệ nhất như, rộng mở, và toàn giác của Phật, và thân ánh sáng trí tuệ của Đức Phật tự xuất hiện như thân ánh sáng - thì thật đau khổ khi bị mắc kẹt vào thân này mà chúng ta không hề hay biết hay chấp nhận.

Khi chúng ta bắt đầu đi trên con đường của hành trình tâm linh, thì việc hiểu biết hoàn cảnh của chúng ta là điều cốt lõi. Đó là điều tại sao Đức Phật giảng dạy Phật giáo được đặt căn bản trên tứ diệu đế, khởi đầu với chân lý về đau khổ. Một số người không phải đạo Phật nghĩ rằng Phật giáo là bi quan yếm thế. Ý niệm không có gì khác ngoài đau khổ trong cuộc sống này không có nghĩa rằng nhân loại vốn sẵn đầy dẫy đau khổ. Thật ra, tinh túy của Phật giáo là con người thì thanh tịnh, giác ngộ, và viên mãn, nhưng vì chấp ngã, chấp trí thông minh và cảm xúc phiền não, bản tánh chân thật và những phẩm tính bị che ám, và họ bị rơi vào cơn ác mộng của ảo tưởng, những kinh nghiệm đau khổ. Thật ra, để đạt trạng thái tối hậu của tâm này và để loại trừ ảo tưởng của đau khổ, sự thực hành là phát triển hoan hỷ, an bình, quan điểm tích cực, và thanh thản như con đường. Do vậy, Phật giáo giữ một quan điểm rất tích cực và hiện thực. Đức Phật đã nói:

*Do vô minh, thèm khát, và thích nghi*

*Trong thế giới của người, trời, và ba cảnh giới thấp,*

*Năm cõi xoay vòng điên cuồng,*

*Giống như bánh xe quay vòng của người thợ làm đồ gốm.*

Suy nghĩ về sự khó có được cuộc sống làm người quý báu, sự vô thường, karma, và đau khổ sẽ chuyển tâm chúng ta đến Giáo Pháp và tạo sự thúc đẩy hướng đến một mục đích tâm linh. Đó là điều tại sao các câu kệ này là những chỉ dẫn về việc xoay chuyển tâm chúng ta hướng đến thực hành Giáo Pháp.

## **BÓN RÈN LUYỆN CỐT LÕI**

### **THỌ QUY Y**

Thọ quy y là lập một cam kết. Sau khi thực hành bốn phần đã chuyển tâm chúng ta vào thực hành, chúng ta sẵn sàng lập một cam kết vào con đường, sự rèn luyện tâm linh, và đến mục đích là sự đạt giác ngộ. Thọ quy y là sự đặt nền tảng, khởi đầu của cam kết. Một cách truyền thống nó khởi đầu với một nghi lễ thọ quy y, nhưng điều quan trọng nhất là phát triển niềm tin và phó thác nơi các đối tượng quy y. Nếu chúng ta có sự thúc đẩy mạnh mẽ đó, tin tưởng vào con đường và mục đích đã được dạy trong Phật giáo, nguyện thọ quy y sẽ phát sinh trong chúng ta.

Chúng ta phải nghĩ về việc thọ quy y trong cách ý thức chung. Nếu lập một cam kết hay quyết tâm chúng ta sẽ thành công nhanh hơn và dễ dàng hơn. Nhưng nếu lưỡng lự, nghi ngại, hay không chắc chắn về sự cam kết dù có hay không của mình, chúng ta sẽ bị tăng thêm lười biếng và sẽ không dễ tìm thấy thành công. Ví dụ, nếu bạn muốn đi bộ đến Charlemont nhưng lại lưỡng lự, bạn có thể đi tới vài bước nhưng sau đó lùi lại vài bước và có thể sẽ không đến được đó cho đến khi bạn lập một quyết định chắc chắn. Trong cùng cách, nếu chúng ta phát triển quyết tâm dựa vào Phật, Pháp, và Tăng đoàn để tạo sự hỗ trợ và phương tiện cho cuộc sống mình, chúng ta sẽ thành công nhanh chóng hơn trong tình trạng khác.

Trước tiên, chúng ta nên quán tưởng và thấy ở phía trước một cây quy y khổng lồ, đẹp đẽ, và phong phú với năm cành tràn đầy toàn bộ không gian. Trong cành trung tâm của cây là Đức Guru Rinpoche, với các Bồ tôn, Dakini, và Hộ Pháp. Trên cành phía trước là chư Phật của quá khứ, hiện tại, và vị lai. Trên cành bên phải là chư Bồ tát. Trên cành phía sau là Giáo Pháp, được biểu tượng hóa bằng những bộ kinh lưu xuất từ những âm thanh của Giáo Pháp. Trên cành bên trái là các vị thánh của Hinayana, chư Shrivaka (Thanh Văn). Trong bầu trời phía trên là tất cả các vị thầy dòng truyền, từ Dharmakaya đến các vị thầy gốc của chúng ta.

Trên mặt đất cùng với chúng ta, hãy quán tưởng toàn bộ trái đất tràn đầy mọi người, sinh vật, và mọi loại chúng sanh, mọi người đều đối diện với cây quy y. Tất cả họ đều là một trong tâm lòng sùng kính nồng nhiệt đến sự quy y, những khuôn mặt rạng rỡ hoan hỷ, với đôi mắt mở rộng của sự tập trung, tất cả đều nhìn chăm chú vào cây quy y. Tất cả đều nói cùng bài nguyện trong cùng một giọng, tràn đầy toàn bộ không gian với âm thanh thuần tịnh của sự sùng kính và thanh bình vô biên. Sự quán tưởng thọ quy y là tương tự như những gì chúng ta làm trong phát triển bồ đề tâm và cúng dường mandala sau này.

Sau đó, trước sự chứng minh và hỗ trợ của cây quy y như đối tượng, chúng ta thọ nguyện quy y bằng việc lập lại nhiều lần bài kệ bốn dòng.

*Tam bảo chân thực, ba Góc cực lạc,*

*Thật tánh của kinh mạch, năng lượng, và tinh chất;*

*Mandala của bản chất (tánh Không), bản tánh (trong sáng), và lòng bi (năng lực tỏa khắp) của tâm giác ngộ,*

*Con thọ quy y cho đến khi đạt được bản chất giác ngộ.*

Trong việc rèn luyện nguyện thọ quy y, có nhiều trình độ quy y. Trước tiên, cấp độ bên ngoài là quy y nơi Tam Bảo – Phật, Pháp, và Tăng. Chúng ta quy y nơi chư Phật như sự dẫn dắt mà các Ngài giảng dạy và phô bày con đường giác ngộ cho chúng ta, nơi Giáo Pháp như con đường qua đó chúng ta tiến đến Phật quả bằng thực hành, và nơi Tăng Đoàn như sự hỗ trợ đồng hành với chúng ta trên con đường.

Chúng ta nhận Tam Bảo như sự quy y, không chỉ vì dựa vào tam Bảo sẽ làm lắng dịu những khó khăn của chúng ta, mà vì chúng ta nhận Tam Bảo như sự hỗ trợ hoặc chìa khóa để phát triển tư duy và kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta, như sự sùng kính, an bình, và nhận thức tích cực. Nếu các kinh nghiệm tâm linh được phát triển trong chúng ta qua sự hỗ trợ của các đối tượng tâm linh, chúng ta sẽ giải thoát khỏi đau khổ và những

nguyên nhân của nó, và chắc chắn chúng ta sẽ đạt giác ngộ. Nên Đức Phật đã nói, “Ta đã chỉ cho các người con đường đến giác ngộ, mà nhiệm vụ của các người bây giờ là đi theo nó.”

Mức độ thứ hai là quy y nơi ba Góc. Các Ngài là Guru (nguyên lý nam), Dakini (nguyên lý nữ), và Bồn tôn Bảo Vệ, hay Yidam (nguyên lý hợp nhất) – ba rèn luyện Bồn tôn chính của mật tông. Bằng việc tự mình hiến dâng đến Guru, nhờ có Dakini như sự hỗ trợ, và do dựa vào Bồn tôn Bảo Vệ như nguồn năng lực, chúng ta phát triển và viên mãn nhận thức thanh tịnh, đó là nền tảng của thực hành mật tông. Nhận thức thanh tịnh hay sự chuyển hóa liên quan đến việc thấy mọi sắc tướng như Đức Phật, nghe mọi âm thanh và diễn tả như Giáo Pháp, và nhận ra hoặc kinh nghiệm mọi tư duy như trí tuệ Phật.

Mức độ thứ ba quy y nơi bản tánh của các kinh mạch, năng lượng, và tinh chất của thân vajra (kim cương). Đây là sự quy y ở cấp độ bí mật của mật tông, mà trung tâm ở trên các phẩm tính vật chất của thân và sử dụng chúng như phương tiện quan trọng để thực hành. Ở đây, chúng ta quy y bằng việc dựa vào các kinh mạch thân thể, nguyên nhân của sự thành tựu thân Phật như Nirmanakaya; tịnh hóa năng lượng, suối nguồn của sự thành tựu Phật ngữ như Sambhogakaya; và viên mãn tinh túy (bản chất), suối nguồn của sự thành tựu Phật ý như Dharmakaya. Đặc biệt trong Anuyoga, như trong thực hành Yumka Dechen Gyalmo, sự nhấn mạnh chính về thân vajra nhiều hơn nhận thức thanh tịnh của hiện tượng bên ngoài của âm thanh và hình tướng.

Mức độ cuối cùng là thọ quy y nơi mandala của tinh chất, bản tánh, và lòng bi (hay năng lực) của tâm giác ngộ theo Dzogpa Chenpo. Trong bản tánh nội tại của tâm của Dzogpa Chenpo, tâm Phật, được giải thích là có ba phẩm tính. Tinh túy của nó là tánh Không (rộng mở), bản tánh nó (hay biểu hiện) là trong sáng không giới hạn, và lòng bi của nó (năng lực) là tỏa khắp (toàn giác). Do vậy, chúng ta quy y trong phẩm tánh ba bậc của tâm giác ngộ của sự quy y và của chính chúng ta.

Thọ quy y không có nghĩa chúng ta nhận các đối tượng này là cấp trên, mà chúng ta dựa vào các Ngài và nỗ lực để trở thành một với các Ngài. Chúng ta thọ quy y nơi các

Ngài cho đến khi đạt được giác ngộ; và khi đã giác ngộ, chúng ta sẽ trở thành một với các Ngài, với các phẩm tính Phật, và do vậy không cần dựa vào các Ngài nữa.

Vào lúc cuối chúng ta quán tưởng những chùm ánh sáng lưu xuất từ nơi quy y và tiếp xúc chúng ta. Chỉ nhờ ánh sáng tiếp xúc, giống như sắt bị nam châm hút, chúng ta hợp nhất và tan hòa vào nơi quy y như nước tan vào nước. Sau đó nơi quy y tan từ ngoài vào trong, vào Guru Rinpoche. Guru Rinpoche cũng tan hòa vào tánh Không. Sau đó thả lỏng trong thiền định, thoát khỏi khái niệm.

## **PHÁT TRIỂN BỒ ĐỀ TÂM**

Như trước, chúng ta quán tưởng cây quy y như trong rèn luyện về thọ quy y. Hãy nhìn vào nơi quy y phía trước, với sự giao phó nhất tâm và hoàn toàn sùng kính phát triển tâm giác ngộ (hay bồ đề tâm) bằng việc lập lại các câu kệ sau:

*Ho! Bị vô số nhận thức lừa gạt, giống như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước.*

*Chúng sanh bị lang thang qua hàng loạt chu trình sống.*

*Để cho họ được thanh thản trong lãnh vực quang minh của sự tự-tĩnh giác,*

*Con phải phát triển tâm giác ngộ bằng việc suy niệm về tứ vô lượng tâm.*

Chúng ta có thể phát triển tâm giác ngộ bằng việc tạo quan điểm nhận lấy trách nhiệm giúp đỡ tất cả bà mẹ chúng sanh không có bất kỳ động cơ phân biệt hay ích kỷ nào. Tâm giác ngộ có thể phát triển qua lực cảm hứng của quan điểm tứ vô lượng tâm. Đó là lòng từ ái – một quan điểm mong muốn mạnh mẽ hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, lòng bi mẫn – một quan điểm mong ước mạnh mẽ rằng sự đau khổ không xảy đến cho bất cứ chúng sanh nào, hoan hỷ bao trùm lên hạnh phúc của người khác (hoặc bình đẳng) hướng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn bè, kẻ thù, v.v...

(Tâm giác ngộ có nhiều trình độ. Nếu chúng ta có một tâm bi phi thường, mặc dù có thể không cần thiết là tâm giác ngộ mà Đức Phật có, song nó là một tâm giác ngộ hay một tâm với trí tuệ và trong sáng vĩ đại. Do vậy, trong một nghĩa, nếu so sánh với tâm bình thường, chúng ta có thể gọi nó là tâm giác ngộ.)

Trong việc duy trì và phát triển một tâm như vậy, có hai phương diện: tâm khao khát giác ngộ (bồ đề tâm nguyện) và sự thực hành tâm giác ngộ (bồ đề tâm hạnh). Bồ đề tâm nguyện là có một quan điểm nhận lấy trách nhiệm giúp đỡ tất cả bà mẹ chúng sanh không phân biệt giữa bạn hay thù hoặc mong cầu đền đáp. Nếu có loại quan điểm này, thì bất kể những gì ta làm đều sẽ trở thành bồ đề tâm hạnh. Tương tự, bất cứ những gì ta làm với một tâm xấu đều sẽ bị hại.

Ví dụ, nếu tôi là một người nóng giận, bất cứ những gì tôi nói sẽ gây tổn thương và thô tục. Nếu có một quan điểm xấu, bất kỳ những gì tôi làm sẽ hung dữ và gây hại. Nhưng nếu có một tâm khao khát giác ngộ, ngay cả nếu tôi cư xử có vẻ trong cách lạ lùng, tôi vẫn sẽ lợi ích cho người khác. Cũng giống như một người mẹ tốt kỷ luật con của họ; có thể nghiêm khắc, nhưng họ thật sự làm lợi ích cho chúng.

Ngài Shantideva nói phương diện của tâm khao khát giác ngộ giống như mong ước và chuẩn bị đi đến một nơi, trong lúc sự thực hành tâm giác ngộ là thực sự đi đến đó. Để rõ ràng cụ thể, về sự thực hành tâm giác ngộ, có các rèn luyện chính, được biết là sáu hoàn thiện (lục ba la mật): bố thí (hay rộng mở), trì giới (hay hành động đạo đức), kiên nhẫn, siêng năng (hay tinh tấn), thiền định (hay thể nhập), và trí tuệ (hay sự nhận biết). Vào cùng lúc, mọi thực hành và hành động thiện đều vốn sẵn bao gồm tất cả sáu hoàn thiện. Chẳng hạn, tụng niệm một bài nguyện cần có sự rộng rãi về thời gian, năng lượng, và nỗ lực, và do vậy nó là sự thực hành rộng lượng. Nó cũng yêu cầu sự kỷ luật ngò xuống cầu nguyện thay vì lang thang rong ruổi. Nó yêu cầu sự chiến thắng những cảm dỗ khác, giống như đi ra ngoài vào một ngày trời đẹp, đi tắm nắng, hoặc ngay cả việc bỏ dở nửa chừng vì đau chân. Do đó, việc tụng niệm các bài nguyện đòi hỏi sự chịu đựng, kiên trì, tinh tấn, và tính nhẫn nại. Hơn nữa, việc tập trung một điểm vào tụng niệm cầu

nguyện là sự thiền định, và sự nhận biết ý nghĩa của bài nguyện là trí tuệ. Như Kunzang Zhalung giải thích, có ba trí tuệ: trí tuệ được tạo ra bởi sự học hỏi, được tạo ra bởi sự suy nghĩ và tìm kiếm, và được tạo ra qua thiền định. Do vậy, bất kể kết quả hay kinh nghiệm nào chúng ta đạt được đều là một dạng của trí tuệ. Nếu chúng ta là những hành giả giỏi, trí tuệ chúng ta đạt được là sự nhận biết của tánh Không (rộng mở), hay thật tánh của tâm. Tuy nhiên, trong trường hợp của chúng ta, phải nói rằng bất cứ những gì đạt được qua thực hành đều là trí tuệ – thậm chí nếu nó chỉ là kết quả của việc cho một miếng thức ăn cho người cần. Một hành động như vậy bao gồm tất cả sáu hoàn thiện. Do đó, trong một nghĩa, sáu hoàn thiện bao gồm mọi thực hành của đạo Phật và cùng lúc bao gồm trong mỗi hành động nhỏ bé của thực hành. Sáu hoàn thiện không phải là điều bạn nên làm ở nơi nào khác hay làm tách riêng. Chúng là một phần của cuộc sống tâm linh hàng ngày, và thực hành Ngondro là một ví dụ lớn.

Chúng ta phải bắt đầu trong việc phát triển tâm giác ngộ. Có được những tư duy lợi ích cho tất cả chúng sanh không phân biệt thì không đơn giản dễ dàng. Chúng ta cần phải khởi đầu từ điểm phát triển lòng bi bằng cách suy nghĩ về người nào gần gũi với chúng ta và đang đau khổ. Có thể là một người bạn, một người thân, hay một con vật bị bệnh, sắp chết hay bất cứ gì khác. Suy nghĩ về người đó và phát triển lòng bi bằng cách mong muốn người đó hết đau khổ. Phát triển một cảm nhận mạnh mẽ, thậm chí có thể rơi nước mắt. Sau đó mở rộng cảm giác và dần dần hãy để nó bao trùm lên người khác. Trong cõi luân hồi không ai thoát khỏi đau khổ, do vậy, chúng ta phải cố gắng phát triển cảm giác này hướng đến mọi người. Sau đó, nếu phát triển được một cảm giác bi mãnh mẽ, thì cuối cùng chúng ta sẽ dễ dàng nhận trách nhiệm phục vụ tất cả bà mẹ chúng sanh. Nếu chúng ta chịu bắt đầu thì sẽ không khó, ngay cả đối với một con vật hay một người đang chịu đựng trong đau khổ, chiến tranh hay động đất.

Nói chung, có nói rằng thọ quy y là lối vào của Phật giáo, sau đó chúng ta có thể nói mình là một Phật tử. Việc phát triển tâm giác ngộ tạo cho chúng ta là người đi theo Phật giáo Đại Thừa.

Vào lúc kết thúc của sự phát triển tâm giác ngộ, hãy suy nghĩ rằng sự quy y, bắt đầu từ bên ngoài, tan hòa vào bên trong, và tất cả tan hòa vào Đức Guru Rinpoche. Sau đó Guru Rinpoche tan hòa vào chúng ta, và chúng ta tin rằng mình đã nhận được tâm giác ngộ của sự quy y.

## **SỰ TỊNH HÓA: TỤNG NIỆM VAJRASATTVA**

Tây tịnh nghiệp tiêu cực và cảm xúc phiền não để hồi phục và làm mạnh mẽ samaya, là điều quan trọng, là sự kết nối đến năng lực mật truyền bên trong. Ở đây, sự tụng niệm Vajrasattva được đặt trong rèn luyện chuẩn bị, nhưng nó là một rèn luyện mật tông rất hùng mạnh trên chính nó.

Để tạo hiệu quả cho sự tịnh hóa Vajrasattva, điều quan trọng là sử dụng tất cả bốn năng lực (sTobs bZhi) trong sự tây tịnh. Chúng là năng lực hỗ trợ, Đức Vajrasattva là sức mạnh tâm linh để dựa vào nhằm tịnh hóa; năng lực hối hận, cảm thấy hối hận mãnh liệt về các việc làm xấu chúng ta đã vi phạm, có thể so sánh với việc dùng thuốc độc; năng lực của cam kết, một hứa nguyện mạnh mẽ không lặp lại những hành động xấu; và năng lực giải độc, phương pháp thiền định của Phật Vajrasattva là phương tiện của sự tịnh hóa.

Sự quán tưởng là rất quan trọng cho sự tịnh hóa Vajrasattva. Trong Phật giáo chúng ta không thờ phụng thần tượng hay hình ảnh và không tin rằng họ có thể thay đổi cuộc sống hoặc nghiệp xấu của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta quán tưởng đến các đối tượng và đặt các hình tượng để cúng dường. Lý do tập trung chính của Phật giáo là tịnh hóa tâm thức chúng ta và phát triển nhận thức thanh tịnh, lòng bi, và sùng kính như những quan điểm tinh thần. Đặt những hình tượng là một phương tiện phát triển những phẩm tính tinh thần này, vì chỉ cần nhìn vào những hình ảnh bi mẫn, an bình sẽ đem lại an bình và thanh thản cho tâm. Chúng là một nguồn và một công cụ để khẩn cầu và làm mạnh các kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta. Tương tự, việc cúng dường đến các hình tượng giúp phát sinh và phát triển tư duy đạo đức, như sự rộng lượng. Bên cạnh đó việc quán tưởng và tập trung vào một hình tượng là phương tiện rèn luyện hùng mạnh nhất trong thiền định và sự quan tâm. Khi có rất ít sự kiểm soát trên tâm chúng ta, sự quán



tưởng có thể ở đây lúc này lúc sau lại biến mất. Nhưng sự nỗ lực cố gắng quán tưởng và tập trung trên điều này sẽ dần dần làm an định tâm chúng ta và phát sinh một sức mạnh thiền định. Cùng lúc đó, sự quán tưởng và chú tâm vào khuôn mặt thanh bình, trang nghiêm, và tình thương, bao quanh bởi nhiều dấu hiệu và biểu tượng của các phẩm tánh Phật, gọi cảm hứng tâm chúng ta và gọi lên các kinh nghiệm tâm linh trong chúng ta. Nhưng nếu không thể quán tưởng, chúng ta chỉ cảm thấy sự hiện diện của Phật Vajrasattva, cầu nguyện đến Ngài, và nghĩ rằng chúng ta đang nhận được cam lồ ban phước từ Ngài.

Trước tiên, hãy quán tưởng Phật Vajrasattva trên đầu chúng ta, mặt quay về cùng hướng với chúng ta. Ngài màu trắng và tỏa sáng, giống như tuyết hay núi pha lê được hàng trăm ngàn tia sáng mặt trời cùng lúc chiếu vào. Ngài trang hoàng đầy đủ với trang phục và trang điểm của Sambhogakaya trang nghiêm và đẹp đẽ. Trong tay phải Ngài cầm một chày vajra nơi ngực, biểu tượng hóa của tánh không và tỉnh giác. Trong tay trái Ngài cầm một chuông tựa lên hông trái, biểu tượng cho sự hợp nhất của tánh không và hình tướng. Ngài trong sự hợp nhất với vị phối ngẫu vajra, thân tướng nữ của Vajrasattva. Bà màu trắng trong trang phục và trang hoàng của Sambhogakaya. Bà cầm một lưỡi dao cong trong tay phải và một sọ người đầy ắp cam lồ trong tay trái. Mặc dù Phật Vajrasattva nam và nữ được quán tưởng trong hai dạng, nhưng trong thực tế các Ngài là một. Sự hợp nhất của các Ngài biểu tượng sự nhất như của các phẩm tánh nam và nữ: cực lạc và tánh không, trong sáng và tánh không, trí tuệ và phương tiện thiện xảo, lãnh vực tối thượng và giác tánh nội tại, và đối tượng và chủ thể.

Trên một đĩa mặt trắng kích cỡ bằng một hạt mù tạt phẳng tại ngực của Phật Vajrasattva, là một chữ HUM màu trắng được bao quanh bởi mantra 100 âm giống như một chuỗi hạt những chữ màu trắng như thể được viết bằng một sợi tóc. Chúng ta niệm mantra một trăm âm càng nhiều, thì lòng bi của Phật Vajrasattva được cầu khẩn càng nhiều. Kết quả là, từ chuỗi một trăm âm, một dòng cam lồ bất tận nhỏ giọt, như thể sữa đông đặc bị chảy ra bởi lửa. Sau đó cam lồ cực lạc và ánh sáng đi xuống từ điểm hợp nhất của đức Phật Vajrasattva nam và nữ, và đi vào lỗ mở ở đỉnh đầu chúng ta. Cam lồ

đầy tràn đầu, cổ, ngực, bụng, và toàn thân. Khi cam lồ rót xuống, cảm thấy những nhiễm ô, cảm xúc, và bệnh tật tất cả đều được xóa bỏ, giống như nước rửa sạch chai lọ bẩn. Tất cả tiêu cực của chúng ta đều được tẩy tịnh và rửa sạch trong dạng dơ bẩn, máu, bùn, cặn lắng, v.v., và những thứ này rơi vào miệng mở rộng của tử thần và những người mắc nợ nghiệp của chúng ta đang chờ dưới đất. Họ đều hài lòng và những món nợ nghiệp của chúng ta đã được trả. Sau đó, khi thân thể chúng ta được tẩy rửa, một dòng cam lồ trắng tràn đầy thân giống như một cái bình đầy sữa. Hãy cảm thấy hoan hỷ, cực lạc, và an bình – cam lồ ban phước của Phật Vajrasattva. Sau đó làm lại quán tưởng này, cảm thấy sự tịnh hóa và tràn đầy ân phước.

Sau đó chúng ta cầu nguyện đến Phật Vajrasattva để tịnh hóa bằng việc sám hối và thừa nhận những vi phạm giới luật quan trọng của thân, khẩu, và ý chúng ta – các nhiễm ô gốc và nhánh (hoặc sa sút gốc và các lỗi phụ) – và khẩn cầu tịnh hóa những vết nhơ và che ám của chúng ta. Hãy suy nghĩ rằng, do nghe cầu nguyện của chúng ta, Phật Vajrasattva hài lòng. Mỉm cười, Ngài nói, “Tất cả việc làm sai và nhiễm ô của con đã được tẩy sạch.” Nhận lấy lời Ngài như năng lực của chân lý, chúng ta tin rằng mọi nhiễm ô, vi phạm samaya được tẩy tịnh hoàn toàn, và chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng. Sau khi ban lời tha thứ, Ngài tan thành ánh sáng, sau đó tan hòa vào chúng ta. Bây giờ chúng ta trở thành Phật Vajrasattva, trong dạng nam và nữ và phẩm tánh của Vajrasattva. Sau đó, nơi ngực của chúng ta (Vajrasattva), chúng ta quán tưởng mantra OM VA JRA SA TTVA HUM trên một đĩa mặt trăng. Chữ HUM màu xanh dương ở trung tâm, chữ OM màu trắng ở phía trước, chữ VAJRA màu vàng ở bên phải, chữ SA màu đỏ ở phía sau, chữ TTVA màu xanh lục ở bên trái. Từ những chữ này nơi ngực chúng ta, những chùm tia sáng phóng ra và lan tỏa vào toàn thể vũ trụ, chuyển hóa thành cõi tịnh độ của Đức Phật Vajrasattva. Rồi thì tất cả chúng sanh đều trở thành chư Phật và Bồ tát. Thế gian không còn thô tục, nặng nề và xấu xí, mà là một xứ sở của ánh sáng, hoan hỷ, thanh bình của cõi tịnh độ Phật Vajrasattva. Sau đó tụng niệm mantra Vajrasattva năm âm càng nhiều càng tốt và suy nghĩ lặp lại nhiều lần về sự chuyển hóa của thế gian. Hãy lập lại mantra nhiều lần

Sau đó ngưng lại và thiền định yên lặng, trong lúc đó bạn tan hòa cõi tịnh độ từ ngoài vào trong. Dần dần, tất cả tan hòa vào chúng ta (Vajrasattva), và kế tiếp chúng ta hòa tan thành năm chữ của mantra tại ngực mình. Sau đó những chữ bên ngoài tan hòa vào chữ HUM ở giữa. Chữ HUM tan hòa từ dưới lên trên vào tánh không. Sau đó chúng ta an trú trong trạng thái của rỗng không (rộng mở).

## **CÚNG DƯỜNG MANDALA**

Hãy quán tưởng cây quy y như đối tượng của cúng dường mandala. Kế tiếp quán tưởng toàn bộ vũ trụ theo vũ trụ học của Ấn Độ cổ đại về cúng dường mandala thực tế. Nơi trung tâm là Núi Tu Di, được bao quanh bởi bốn châu lục với mặt trời và mặt trăng, tràn đầy sự giàu có của thế gian. Sau đó hãy thấy sự quán tưởng thế gian không trong dạng vật chất phàm tục, mà là bản tánh cõi tịnh độ của Đức Phật với thanh bình, hoan hỷ, ánh sáng, và trí tuệ, và cúng dường nó đến cây quy y với hoan hỷ, rộng mở, và tán thán.

Để tóm tắt, một khi chúng ta đã chuyển tâm hướng đến thực hành bốn rèn luyện chuẩn bị, chúng ta quy y và lập một cam kết, phát triển tâm giác ngộ, tịnh hóa chính mình và sau đó cúng dường mandala vũ trụ đến cây quy y. Chuyển tâm cũng giống như việc xuất phát từ đường lộ và nhìn vào đền thờ, mong muốn đến đó. Quy y giống như việc đi vào đền thờ. Bây giờ ở đền thờ chúng ta cần đảm nhận công việc nền tảng là phát triển tâm giác ngộ. Nhưng chúng ta cũng cần phải tẩy tịnh đền thờ, đó là cúng dường mandala – sự thực hành rộng lượng và sáu hoàn thiện khác, tạo ra hai tích lũy là công đức và trí tuệ.

## **CHÁNH HÀNH PHÁP: GURU YOGA**

Tất cả sự thực hành cho đến thực hành Guru Yoga, sự hợp nhất với Đức Guru Rinpoche, là thực hành chuẩn bị thiết yếu, ngoại trừ Vajrasattva, cũng là một rèn luyện mật tông. Guru Yoga là thực hành chính hay thực tế của Ngondro và có thể đem chúng ta đến sự nhận biết của bản tánh nội tại của tâm chúng ta như đã được dạy trong giáo lý Dzogpa Chenpo, và để đạt được Phật quả.

Trong rèn luyện Guru Yoga, khi nói “E MA HO” chúng ta phải thấy rằng toàn thể vũ trụ trở thành rỗng không, lãnh vực tối thượng hoàn toàn rộng mở. Từ không gian đó, giống như sự trong sáng, rỗng không, rộng mở xuất hiện cõi tịnh độ hiện diện tự nhiên của Guru Rinpoche.

Mặc dù các hình tướng của thế gian sẽ không ngưng nghỉ, khái niệm chấp ngã hay nhận thức chúng như có thật – như các đối tượng tách rời khỏi chúng ta – sẽ không dễ dàng hay ngưng lại. Lý do chúng ta thực hành nhận thức thanh tịnh là để thay đổi cách nhìn, cảm nhận và trình bày. Rèn luyện như sự quán tưởng thấy mọi sự như một cõi Phật sẽ thay đổi cách liên hệ tới đối tượng và tới chúng ta. Giống như khi chúng ta giận hay thất bại, tất cả những vật thể mà ta cảm nhận chỉ làm tăng thêm giận dữ hoặc nản lòng mặc kệ chúng đẹp đẽ hay quý báu ra sao, cũng vậy, nếu tâm chúng ta thanh tịnh và nhận biết, đối tượng chúng ta nhận thức sẽ được thấy như một tịnh độ.

Đây là điều tại sao chúng ta nên thấy toàn thể thế gian như Zangdog Palri (Núi Màu Đồng), cõi tịnh độ của Guru Rinpoche. Chúng ta nên quán tưởng chính mình như Vajrayogini hay Yeshe Tsogyal, vị phối ngẫu vajra của Guru Rinpoche. Bên trên chúng ta là bầu trời, Guru Rinpoche đang ngồi trên một ngai nhật nguyệt trên một hoa sen khổng lồ ngàn cánh đang nở. Ngài trẻ trung, bi mẫn, vui vẻ, đẹp đẽ, và trang nghiêm. Nếu tâm chúng ta cần gọi cảm hứng, ta nên quán tưởng Ngài to lớn tràn đầy toàn bộ bầu trời phía trước mình. Nếu tâm bị sao lãng và lộn xộn, tốt nhất nên tập trung quán tưởng Ngài nhỏ bằng kích thước của móng tay ta. Hay khác đi, chúng ta có thể quán tưởng Ngài rộng lớn tràn đầy toàn thể không gian trước chúng ta hoặc với kích cỡ cuộc sống.

Khi tâm chúng ta mở ra sùng kính đến Guru Rinpoche, Ngài luôn ở đó để ban phước chúng ta. Ngài chưa từng rời đi, vì Ngài là hiện thân của Phật tánh, bản tánh thanh tịnh của chính chúng ta, chính Ngài đã nói:

*Thiện nam tín nữ nào tin tưởng nơi Ta,*

*Ta, Padmasambhava, chưa từng rời đi đâu, mà*

*Ta đang đứng tại cửa nhà họ.*

*Không có sinh hay tử trong cuộc sống Ta,*

*Phía trước mọi người đó là một Padmasambhava.*

Nếu chúng ta thấy, cảm nhận, hay cư xử theo cách xấu, là chúng ta tự tách khỏi Guru Rinpoche bởi vì chúng ta che giấu thật tánh và cản trở phẩm tính thực sự của mình chiếu ra ngoài. Ngài không rời bỏ chúng ta, vì Ngài chính là thật tánh của chúng ta.

Chúng ta quán tưởng chính mình như Vajrayogini để tự chúng ta thấy với nhận thức thanh tịnh, không như người bình thường mà là một hình ảnh giác ngộ. Ngoài ra, bởi vì bà là vị phối ngẫu vajra của Guru Rinpoche, nên đó là một duyên đặc biệt giữa chúng ta và Guru Rinpoche, và sự ban phước sẽ kết quả nhanh chóng. Sự quán tưởng như Vajrayogini này là phương tiện thiện xảo đem lại sự hợp nhất của cực lạc và tánh không. Ngay cả nếu bạn không thể quán tưởng Guru Rinpoche hoặc tự thân bạn như Vajrayogini, thì hãy cảm thấy sự hiện diện của Guru Rinpoche và cảm nhận bạn là Vajrayogini. Điều quan trọng là sự cảm nhận về sự hiện diện, lòng bi, và năng lượng của Ngài. Ngài nhìn và lắng nghe chúng ta, tất cả bà mẹ chúng sanh, giống như người mẹ nhìn và lắng nghe con của bà. Ngài có trí tuệ thấu suốt toàn khắp mọi chi tiết của vũ trụ cùng lúc, năng lực để tịnh hóa mọi nhiễm ô của chúng ta, và năng lực ban mọi thành tựu thông thường và phi thường cùng lúc, nếu chúng ta chuẩn bị rộng mở đón nhận. Do vậy, với lòng sùng kính và niềm tin từ tận đáy lòng chúng ta nhất tâm cầu nguyện, giống như đứa trẻ dựa tất cả vào sự nuôi dưỡng của mẹ. Sau đó chúng ta tiếp nhận ban phước trong dạng cực lạc, ánh sáng ấm áp và tin rằng chúng ta đã nhận được sự ban phước của Guru Rinpoche, mọi bất tịnh trong chúng ta đã được tịnh hóa, và mọi mong ước đều được đáp ứng. Toàn thể vũ trụ tràn đầy năng lượng ban phước an bình, thịnh vượng, và giác ngộ. Qua niềm tin rằng năng lực của Guru Rinpoche sẽ đến chúng ta và mọi năng lượng tích cực sẽ gia tăng nhiều lần. Nhưng nếu tâm chúng ta khép kín, thì chẳng ai có thể giúp chúng ta tự giúp mình. Vậy trọng tâm là phải mở rộng tâm và tầm lòng chúng ta trong các kinh nghiệm tâm linh và phát triển niềm tin trong chúng. Dĩ nhiên chúng ta phải tin trong

cách thích hợp, với mục tiêu đúng đắn, sử dụng một hình thức và hỗ trợ thích hợp. Nếu làm như vậy, thì do năng lượng tích cực, niềm tin, giao phó của mình, chúng ta sẽ có thể nhận được sự ban phước và thành tựu. Do vậy, điều quan trọng là nhận thức thanh tịnh và niềm tin nơi Guru Rinpoche, thấy Ngài như hiện thân của tất cả chư Phật, bồ tát, thánh nhân, và các vị hiền triết – như suối nguồn của sự an bình, sức mạnh, và lòng bi. Có niềm tin rằng chúng ta đã được tịnh hóa và nhận được ban phước là điều quan trọng. Mọi ban phước tâm linh và thành tựu đều xuất phát từ tâm và qua tâm. Nếu tâm chúng ta kháng cự, ngăn chận, hay không chấp nhận và không tin tưởng, thì chúng ta sẽ có được rất ít hoặc không có gì. Thế nên, chúng ta phải cố gắng mở rộng tâm mình vì lợi ích của chính chúng ta và có niềm tin vì lợi ích của chính mình.

## **BÀI NGUYỆN VAJRA BẢY DÒNG**

Bài nguyện này có nhiều ý nghĩa, và nó đưa ra nhiều trình độ thực hành. Chúng ta tụng niệm bài nguyện này để cầu thỉnh Guru Rinpoche và tất cả Bốn tôn, để khẩn cầu tâm bi mẫn, để nhận được ban phước, để thấy chúng ta bất khả phân với các Ngài và để hợp nhất chính chúng ta với tâm giác ngộ của các Ngài.

## **BẢY PHƯƠNG DIỆN CỦA SỰ THỰC HÀNH SÙNG KÍNH**

Sau khi quán tưởng Đức Guru Rinpoche với tập hội các vị linh thiêng và cầu thỉnh các Ngài với việc tụng niệm Bài Nguyện Vajra Bảy Dòng, giờ đây chúng ta tỏ lòng tôn kính đến Ngài bằng việc đánh lễ, như thể có những vị khách mời quan trọng, chúng ta sẽ chào đón và đối xử với sự tôn vinh.

Chúng ta có thể tự quán tưởng trong vô số hiện thân – nhiều vô kể như số nguyên tử trong vũ trụ. Chúng ta quán tưởng vô số chư Phật với các cõi tịnh độ của Ngài trên từng nguyên tử của vũ trụ. Chúng ta kính lễ các Ngài bằng việc dùng thân đánh lễ, dùng lời tôn kính, và phát triển ý thức sùng kính.

Thứ hai, chúng ta cúng dường, điều này có hai khía cạnh – sắp xếp cúng dường thực tế, và quán tưởng cúng dường. Nếu bạn sắp xếp đồ cúng dường thực sự, thì thật là

tốt. Nhưng nếu bạn không làm được, thì hãy quán tưởng và nghĩ rằng toàn bộ không gian trước sự nhận thức của bạn – toàn thể vũ trụ – tràn đầy vật chất đẹp đẽ, các nguồn hoan hỷ, an bình, và trí tuệ, và đem cúng dường đến Guru Rinpoche và các người khác.

Thứ ba, chúng ta sám hối và tịnh hóa mọi che ám của thân, khẩu, và ý được tạo ra bởi tâm đối gạt trong Pháp Thân quang minh, thanh bình và rộng mở tối thượng, đó là trạng thái tối hậu của tâm và thật tánh của vũ trụ, thoát khỏi mọi khái niệm và bản ngã.

Thứ tư, chúng ta hoan hỷ và tôn vinh bằng việc phát sinh đại hoan hỷ và hoàn toàn hạnh phúc về mọi hạnh phúc, thịnh vượng và giác ngộ của người khác, không có bất kỳ lưỡng lự hay ganh tị nào.

Thứ năm, chúng ta khẩn cầu chư Phật và những vị thầy tâm linh chuyên Pháp luân để đáp ứng các nhu cầu của chúng sanh tùy theo khả năng của họ.

Thứ sáu, chúng ta cầu nguyện các bậc linh thánh, chư Phật và các hiện thân của Ngài, hiện tại vẫn trụ lại không nhập niết bàn để là suối nguồn lợi ích cho những bà mẹ chúng sanh.

Thứ bảy, chúng ta hồi hướng hay cho đi tất cả công đức đã tích lũy cho tất cả bà mẹ chúng sanh để công đức có thể trở thành nguyên nhân cho hạnh phúc và sự đạt được Phật tánh của họ.

## **CẦU NGUYỆN SÙNG KÍNH**

Các bài nguyện này là để mở rộng tâm thức và tấm lòng của chúng ta trong sự sùng kính nhiệt thành và để cầu khẩn lòng bi của Guru Rinpoche và tất cả các bậc giác ngộ. Các cầu nguyện này rất hùng mạnh, truyền cảm hứng, và rất hay. Trong tiểu sử Ngài Patrul Rinpoche có viết rằng khi Ngài Dodrupchen đệ tam học chung với Ngài, ông thường nghe giọng của Patrul Rinpoche qua vách tường tụng niệm các dòng cầu nguyện này liên tục. Dường như đây là những cầu nguyện và thực hành chính của Ngài. Hãy để

tâm chúng ta được truyền cảm hứng bởi những dòng này và sử dụng chúng như một cầu khẩn hùng mạnh về Guru Rinpoche.

## **MANTRA CỦA GURU RINPOCHE**

Tụng niệm hay hát và lặp lại mantra siddhi (thành tựu) như sự cầu nguyện, tôn kính, như hơi thở, tư duy, và thiền định. Niệm mantra giống như tiếng khóc của đứa bé cần sự quan tâm của người mẹ, Guru Rinpoche. Niệm mantra cầu nguyện như một bài hát của sự tôn vinh và công bố sự hoan hỷ được ở trong sự hiện diện ấm áp của Guru Rinpoche và được hợp nhất tâm linh với Ngài.

Hãy nghĩ rằng do tụng niệm mantra, tâm bi của Guru Rinpoche được gọi cảm hứng, để đáp lại Ngài gửi những chùm tia sáng nhiều màu khác nhau. Chỉ nhờ tiếp xúc với ánh sáng, chúng ta cảm thấy an bình, nhiệt thành, cực lạc, và rộng mở trong mọi bộ phận cơ thể và trong mọi phương diện của nhận thức. Tất cả những che ám trí tuệ và cảm xúc của chúng ta đều được tẩy tịnh, và chúng ta được tràn đầy những kinh nghiệm giác ngộ của tâm Guru Rinpoche. Ánh sáng tràn đầy toàn thân chúng ta với an bình, cực lạc, ấm áp, và hoan hỷ. Sau đó thân chúng ta chuyển thành thân ánh sáng, sự ban phước của Guru Rinpoche. Toàn bộ thế gian tràn đầy ánh sáng ban phước của an bình, hoan hỷ, yên tĩnh, và cực lạc.

Lặp lại nhiều lần sự quán tưởng, phát triển niềm tin, tiếp nhận ban phước trong dạng ánh sáng, sự tịnh hóa của toàn bộ thế gian, và sự đạt được kinh nghiệm giác ngộ nhờ tất cả chúng sanh.

## **BỐN QUÁN ĐẢNH**

Vào lúc cuối, chúng ta tiếp nhận bốn quán đánh từ Guru Rinpoche trong dạng ánh sáng. Những ánh sáng ban phước này là ban phước thân của Guru Rinpoche cho thân chúng ta, ban phước ngữ cho ngữ chúng ta, ban phước ý cho ý chúng ta (hay tư duy), và ban phước trí tuệ vajra cho nền tảng phổ quát của chúng ta. Ánh sáng ban phước tịnh hóa



mọi nhiệm ô và cho chúng ta có khả năng với những phẩm tính và tâm vajra của Guru Rinpoche.

## **SỰ HỢP NHẤT**

Giai đoạn kết thúc của thực hành Guru Yoga là sự hóa tán hay hợp nhất. Thiền định về sự hóa tán không chỉ là bước quan trọng nhất dẫn đến nhận biết của Dzogpa Chenpo, mà theo Ngài Gyalse Zhenphen Thaye và các vị thầy khác, nó là phương tiện hùng mạnh và nhanh chóng để viên mãn sự nhận biết của Dzogpa Chenpo.

Trước tiên, hãy thấy khuôn mặt nở hoa của Guru Rinpoche với nụ cười tươi và mắt Ngài chuyển động với lòng bi thương yêu. Như một kết quả, một ánh sáng đỏ rực rỡ với sự âm áp từ Guru Rinpoche đến chúng ta. Chỉ nhờ tiếp xúc ánh sáng ban phước, chúng ta cảm thấy cực lạc trong tâm và thân. Ánh sáng làm chúng ta tan thành một quả cầu ánh sáng đỏ của đại lạc, có kích thước bằng hạt đậu, đó là sự bất khả phân của tâm và năng lượng. Giống như tia lửa, nó bắn lên và hòa nhập vào ngực Guru Rinpoche và chúng ta trở nên bất khả phân với tâm giác ngộ của Ngài, giống như giọt nước hòa vào biển cả.

Sau đó, với sức lực của sùng kính và giao phó, hãy cảm nhận và tin rằng tâm chúng ta trở thành một với tâm của Guru Rinpoche, và nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên của tâm không có bất kỳ niệm tưởng nào (vô niệm). Ở đây, chúng ta có thể thiền định về Dzogpa Chenpo tùy theo bất cứ hướng dẫn và kinh nghiệm rèn luyện nào chúng ta đã nhận trong quá khứ. Vì thiền định Dzogpa Chenpo phải đi theo kinh nghiệm ngặt tùy theo bản chất và kinh nghiệm riêng của chúng ta, và vì mỗi cá nhân đều khác nhau, nên cố gắng giải thích làm thế nào để thiền định trong vài lời thì không có lợi.

Sự sùng kính là rất quan trọng trong rèn luyện này. Nếu có niềm tin rất mạnh, chúng ta sẽ có rất nhiều năng lượng, để khi tự mình hòa tan vào Guru Rinpoche chúng ta có thể có một kinh nghiệm tuyệt diệu, như cảm giác giải thoát, rộng mở, cực lạc, và sáng

khoái, giống như một người được giải thoát sau khi bị mắc kẹt trong nhà một thời gian dài.

## **KẾT THÚC**

Thiền định Ngondro bao gồm sự hồi hướng công đức và lập nguyện khao khát. Như những người đi theo con đường Bồ tát của Phật giáo Mahayana, chúng ta khởi đầu thiền định Ngondro với sự phát triển Bồ Đề Tâm, ý định của việc thực hành này là cho lợi ích của tất cả bà mẹ chúng sanh. Bây giờ chúng ta kết thúc bằng việc hồi hướng hay cúng dường mọi công đức chúng ta đã có được trong quá khứ, công đức chúng ta sẽ kiếm được trong tương lai, và nhất là công đức hiện nay chúng ta tích lũy nhờ giới thiệu thiền định Ngondro cho mỗi một và tất cả bà mẹ chúng sanh. Chúng ta làm như vậy không có bất cứ sự vị kỷ và mong đợi đền đáp nào.

Cho đi công đức khó kiếm được của chúng ta đến tất cả một cách công bằng với tình thương và sự rộng lượng có ba kết quả chính. Thay vì làm giảm công đức, sự hồi hướng trong thực tế gia tăng công đức lên rất nhiều lần. Sự hồi hướng công đức làm lợi ích cho tất cả chúng sanh nào rộng mở với hiệu quả của nó. Nhờ hồi hướng công đức, chúng ta bảo tồn công đức không bị hủy hoại bởi các lực cảm xúc tiêu cực và việc làm sai trái của chúng ta. Ngoài ra, chúng ta có thể cúng dường công đức của mình đến chư Phật. Do làm như vậy, công đức sẽ tăng trưởng và điều quan trọng là được bảo vệ không bị hư hoại.

Với sự hồi hướng công đức như hạt giống, chúng ta phải lập nguyện khao khát rằng điều này sẽ đem lại mọi loại hạnh phúc và giác ngộ cho tất cả bà mẹ chúng sanh và cho chính chúng ta một cách không ích kỷ. Kết quả của công đức tùy thuộc vào nguyện khao khát chúng ta đã lập. Ngài Dodrupchen đệ tam khai thị, “Đừng khiếm tốn trong việc lập nguyện khao khát”. Đại lễ công khai và quan trọng nhất ở Tây Tạng thường là lễ Monlam (nguyện khao khát) ở Lhasa. Trong suốt nghi lễ này, hàng ngàn vị tăng tụng niệm nhiều bài nguyện mong ước khác nhau và thiền định về chúng trong nhiều tuần. Sự hồi hướng và nguyện khao khát hùng mạnh thậm chí chuyển một công đức nhỏ nhất

thành một hạt giống của vô số kết quả hạnh phúc, an bình, và trí tuệ cho số lớn chúng sanh.

---

*(trích: Hành Trình Giác Ngộ, Tulku Thondup)*

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