

CHƯƠNG 4: NHẬP THẤT

3. Một số quy định cho kỳ nhập thất ần tu

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

Trong khi nhập thất cần lưu ý:

1. Phải cắt đứt tất cả mọi hình thức liên lạc với bên ngoài trong thời gian nhập thất như: email, điện thoại, tin nhắn v. v.
2. Tịnh khẩu, không được nói chuyện trong thời gian nhập thất.
3. Không để cho người khác làm sao lãng tâm trí.
4. Khi ần tu nên tự nấu ăn là tốt nhất. Hạn chế giao tiếp với bên ngoài.
5. Dùng bầy chén nước cúng dường hoặc tám món cúng dường. Hành giả sử dụng những thứ này để làm lễ cúng dường hằng ngày.
6. Không tắm rửa, không thay quần áo, khăn trải giường chiếu, không cắt móng tay, cắt tóc, cạo đầu, cạo râu. Vì những điều này sẽ làm thất thoát năng lượng đã được tích lũy trong tu tập của hành giả.
7. Trong thời gian nhập thất không được huýt gió, thổi lửa, không sưởi lò sưởi, hoặc sưởi nắng ngoài trời, không quét dọn và lau chùi nhà cửa. Để tránh thất thoát năng lượng trong thời gian ần tu ra bên ngoài.

8. Không để cho người khác (người ngoài nơi ẩn tu) thấy hành giả, và cũng không để cho hành giả thấy người khác. Không ai ở bên ngoài được đi vào trong chỗ ẩn tu của hành giả và ngược lại.
9. Hành giả ngủ đầu quay hướng bắc và nằm theo tư thế của đức Phật khi viên tịch. Khi ngủ, hãy quán tưởng vạn pháp hòa tan vào chữ HUNG hoặc HRI. Rồi biến thành ánh sáng, sau đó tan vào thân hành giả. Khi thức dậy hãy quán tưởng chư Daka và Dakini rung chuông và lắc trống Dhamaru đánh thức hành giả. Sau đó tụng chú Amitabha, phát Bồ Đề tâm, rồi tụng nghi quỹ xin sự gia hộ.
10. Không dựa lưng (vào tường hay một đồ vật nào đó), không nằm trờ khi ngủ theo thời gian biểu.
11. Cố gắng tránh ngáp, hắt hơi, khạc nhổ, ho, trung tiện v. v. để không thất thoát năng lượng.
12. Khi đang trì tụng, phải tụng hết một tràng hạt mới được dừng lại để làm các việc khác (như đi vệ sinh); nếu ngừng giữa chừng thì phải tụng lại.
13. Khi đi vệ sinh, phải tụng chú Kim cang Tát đỏa. Sau khi đi xong hành giả phải rửa tay, súc miệng và tụng Kim cang Tát đỏa.
14. Về thực phẩm: hành giả không dùng hành, tỏi, củ cải, mù tạt. Dùng thức ăn nhạt không nêm quá mặn vì muối sẽ lấy năng lượng của hành giả. Dùng ít muối để tránh hư hao năng lượng. Những thứ như hành, tỏi, củ cải, mù tạt cũng làm mất năng lượng. Theo như truyền thuyết thì tỏi là máu của chư thiên.

4. Thời gian và tâm thế

“... phải phát bồ đề tâm và giữ được tâm ấy suốt khóa tu.”

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

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

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

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

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

Bây giờ là cách ra thất. Điều này quan trọng vì nó ảnh hưởng đến năng lượng mà các con đã tích tập được trong quá trình nhập thất. Ngày ra thất các con cũng bắt đầu thời khóa như bình thường nhưng không tính vào số lượng đã phát nguyện. Dời tảng đá làm

ranh giới giữa nơi nhập thất và bên ngoài vào trong nhà. Rồi cần phải thư giãn, giữ tĩnh tâm. Lúc buổi sáng ra thất thì buổi chiều hôm đó vẫn ở trong nhà không đi đâu. Thư giãn và tĩnh tâm gọi là nhập thất bên trong. Tuy đã ra thất nhưng vẫn giữ tĩnh tâm, chánh niệm, không tiếp xúc với người khác. Sau đó mới có thể từ từ tiếp xúc với những người có tâm thanh tịnh như thầy, đạo hữu v. v. Tránh giao tiếp với người không quen biết, người có tâm bất tịnh. Không nên nói nhiều về những chuyện liên quan thế tục. Những ngày tiếp theo cũng như vậy, lại bắt đầu thời khóa một cách nghiêm túc như thời khóa buổi sáng lúc ần tu. Từ từ mới được đi xa dần điểm ần tu. Nếu thật sự cần thiết thì mới được gặp và nói chuyện với người khác. Không được gián đoạn quá trình tu tập. Phải duy trì nếp hành trì dù chỉ là thời khóa ngắn khoảng 30 phút cũng được.

8. Cách sử dụng tràng hạt

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

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

Tràng hạt tốt nhất là tràng hạt Budhi Dzi, chính xác 108 hạt. Dây xâu chuỗi bên trong phải bằng vải bông không được nhuộm, phải sạch sẽ, trắng và tinh khiết. Chỉ bên trong gồm 9 sợi được bện lại thật chắc. Phải có hạt mẫu châu đúng quy cách. Nguyên tắc giữ gìn tràng hạt như sau:

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

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

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

Tràng hạt, chuông, chày, tượng Phật, thangka v. v. đều là pháp khí dùng cho việc tu học nên phải giữ gìn cẩn thận và kỹ lưỡng. Các con có thể đặt câu hỏi vì sao lại phức tạp như vậy? Vì đây là Kim cang thừa, là thừa của những phương tiện thiện xảo. Phương tiện

thiện xảo giúp cho các con nhanh chóng đạt đến giác ngộ, do vậy mà phải giữ gìn và tuân thủ những nguyên tắc đó.

Kim cang thừa dành cho hành giả căn cơ cao cùng với kiến thức sâu rộng. Vì giáo lý Tánh không thâm diệu của Kim cang thừa không phải ai cũng có thể hiểu nổi. Kể cả những vị đã đạt đến những quả vị tu chứng cao như A la hán hoặc Bích chi Phật cũng có vị không hiểu được. Vì vậy, pháp không thể truyền cho người không khéo hợp.

Nên có hai tràng hạt, một cái dùng để nhập thất và tu tập cá nhân thì nên cất giữ cẩn thận. Còn tràng hạt kia để mang theo bên người và tranh thủ thời gian rảnh rỗi hành trì.

9. Cúng dường và thực hành trong nhập thất

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

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

Việc cúng dường cho các vị thổ thần bản địa nhằm mục đích kêu gọi họ giúp đỡ và hỗ trợ hành giả trong việc hành trì, không gây trở ngại, tạo chướng duyên hay làm thất thoát năng lượng của hành giả. Đồng thời cũng báo cho họ biết rằng nếu họ làm tổn hại đến các chúng sinh khác và tới việc hành trì của hành giả thì họ sẽ bị các vị thần phẫn nộ

của Phật giáo trùng phạt. Họ sẽ an lành và không tạo chướng duyên cho việc tu tập. Đồng thời họ sẽ đem lại những điều tốt đẹp cho ta như thọ mạng dài lâu, thành đạt v.v... Hãy cầu nguyện họ hỗ trợ chánh pháp, không tạo ác nghiệp và tích lũy thiện nghiệp.

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

Có 3 nhóm thần bản địa:

1. Các thần có oai lực trong từng địa phương,
2. Các thần trong không trung,
3. Ma quỷ thần linh nói chung.

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

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

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

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

10. Hạnh xả ly

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

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

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

Trong tu hành chúng ta có hai cách: ép buộc hoặc thuần hóa từ từ. Nên thuần hóa từ từ, như vậy các con sẽ dần dần xa rời tâm tham luyến, bạn bè, người thân, cuộc sống tiện nghi v. v. Ép buộc bản thân sẽ khiến các con rơi vào trạng thái không tốt. Xả ly

không phải là chán đời, xả ly của người trí tuệ là để tìm ra hạnh phúc vĩnh cửu; còn xả ly của người trầm cảm là xa lánh cõi đời và rơi vào tuyệt vọng.

Ta thường dạy học trò rằng trước hết phải tu ngondro, nhưng một số học trò của ta nói rằng họ còn nhiều thứ trong cuộc sống cần phải lo lắng nên không có thời gian. Thực ra, hằng ngày chỉ cần dậy sớm chừng 1 giờ để tu trì là được nhưng họ vẫn không tạo được thói quen dậy sớm và không có thời gian dành cho Pháp. Ta khuyên không nên dành thời gian cho chuyện tình cảm nam nữ mùi mẫn quá nhiều mà hãy dành thời gian cho việc tu tập. Một số đệ tử cũng nghe thầy, nhưng được một thời gian thì họ than thở rằng càng tu càng gặp chướng duyên, rắc rối khổ sở.

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

11. Vấn đáp về ẩn tu – nhập thất

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

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

Trả lời: Điều kiện về nơi nhập thất:

1. Nơi nhập thất cần có những điều kiện sau: Là nơi thanh tịnh, ở xa nơi đông người và ô nhiễm. Nếu là những nơi đức Phật, chư Bồ Tát hay các vị Đạo sư chứng ngộ đã tu tập, nhập thất thì sẽ có năng lực gia trì của các Ngài. Nhập thất những nơi như vậy các con có thể đạt đến thành tựu một cách dễ dàng hơn...
2. Nơi nhập thất không nên đông người tụ tập, có nguồn nước tốt lành, không có những loài gây chướng ngại đến việc tu tập. Nên là nơi có những dấu hiệu cát tường.
3. Nơi nhập thất cần nên thiết kế hợp lý (*cửa, cửa sổ thông thoáng, vị trí bếp, toilet sạch sẽ, tiện nghi...*), tốt cho sức khỏe và tâm lý của hành giả.
4. Sau khi đã có đủ những điều kiện trên thì các con phải làm tấm bảng ngăn cách giữa nơi nhập thất và bên ngoài.

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

Nguyên tắc lớn nhất của khóa tu là duy trì chánh niệm. Để có thể duy trì chánh niệm các con có thể dùng ngoại ngondro. Nghĩa là trong khi đi, đứng hay nằm ngồi, kể cả trước khi đi ngủ các con đều quán chiếu về Bốn niệm chuyển tâm (*thân người quý báu, thế giới vô thường, nhân quả không sai, luân hồi đau khổ*).

Phân quy định ở phía trên chỉ là vắn tắt và chưa đủ những tiêu chí quan trọng của việc nhập thất. Ví dụ, đúng tiêu chuẩn khi nhập thất thì có bệnh cũng không rời thất, dù gặp chuyện gì cũng không ra khỏi thất. Bỏ thất giữa chừng có thể gặp chướng duyên về sau. Tinh thần ẩn tu là tinh thần xả ly, không vướng mắc thế gian. Chúng ta hay vướng mắc suy nghĩ vợ ở nhà làm gì, họ hàng ở nhà ra sao...hãy quên mọi thứ đi. Ẩn tu phải theo đúng thời khóa, một hành giả giỏi có thể thực hành cả sáu thời mỗi ngày. Buổi sáng ba thời, tối ba thời, ngày chỉ ngủ bốn tiếng. Ngoài ra, còn có các quy định sau:

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

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

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

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

Trả lời: Nếu các con vi phạm quy định không nói chuyện trong lúc ần tu hoặc ăn thực phẩm không tốt thì sẽ bị mất đi năng lượng của thần chú. Còn ra thất trước quy định thì sẽ có chướng duyên về sau, cho nên hiện giờ các con chỉ nên nhập thất ngăn ngày thôi.

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

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

Trước các đợt nhập thất, các con nên có kỳ ần tu của Phật Trường thọ. Vì không có thân người thì không thể hành trì, thế nên nếu tuổi thọ dài hơn thì các con có thể tu tập

được lâu và nhiều hơn. Trước khi vào phần nhập thất chính thức, các con nên trì tụng 100.000 biến chú của Phật Trường thọ, khoảng 10-14 ngày.

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

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

Câu hỏi: *Xin thầy hướng dẫn cho chúng con cách làm bánh tormas.*

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

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

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

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

Trả lời: Bởi các lý do sau:

1. Giữ cho tâm hành giả được thanh tịnh, bất cứ liên lạc nào với bên ngoài cũng sẽ khiến chúng ta sanh vọng tưởng, ảnh hưởng đến tu tập
2. Khi tiếp xúc bên ngoài thì sẽ phạm vào khẩu không thanh tịnh. Tất cả những lời nói bên ngoài việc tu trì đều là lời nói vô ích.
3. Tiếp xúc bên ngoài sẽ vi phạm điều “cô tịch” trong các phẩm chất cần có của chôn ần tu.

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

12. Một số quy định cho khóa nhập thất 2010

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

12. Nội bất xuất, ngoại bất nhập. Nơi ần tu sẽ được phân định rõ ràng và trước khi bắt đầu khóa ần tu Thầy sẽ làm lễ cúng torma, lễ đặt tảng đá có câu chú “Om Ah Hung” chấn giữ cửa thất. Sau đó các đệ tử tham gia ần tu tuyệt đối không được bước chân ra khỏi khuôn viên cho tới khi tảng đá được cất đi (sau lễ ra thất). Những người làm nhiệm vụ hộ thất có thể ra vào nhưng phải được phép của Thầy.

13. Cắt đứt mọi liên lạc với bên ngoài. Không liên lạc với người nhà, bạn bè ... bằng bất cứ phương tiện gì: điện thoại, email, nhắn tin, gặp mặt, viết thư ...

14. Tịnh khẩu hoàn toàn trong suốt thời gian nhập thất. Khi có nhu cầu giao tiếp thì viết giấy nhưng cũng phải hạn chế ở mức tối thiểu: chỉ trao đổi những gì trực tiếp liên quan tới nhu cầu sinh hoạt, tu học.

15. Chấp hành nghiêm túc thời gian biểu của khóa ẩn tu (có đính kèm).

16. Trong thời khóa tuyệt đối không làm việc gì khác ngoài việc tu trì ngondro vì đây là khóa ẩn tu ngondro. Một ngày có 4 thời khóa. Giữa các thời khóa nếu đạo hữu có công phu thì không tính túc số vì không thuộc vào thời khóa.

17. Trong lúc đang trì chú, tụng niệm tuyệt đối không được nói chuyện; nếu ho phải cộng thêm 7 biến (quay ngược lại 7 hột trong trong hạt), nếu ngáp phải cộng thêm 14 biến, nếu hắt hơi - cộng thêm 21 biến.

18. Trong lúc trì chú, tụng niệm mà cần đi toilet thì phải làm tiếp cho hết một tràng hạt rồi mới được đi. Trong khi đi phải tụng chú Kim Cang Tát Đỏa, sau đó rửa tay rồi tiếp tục hành trì. Nếu không làm hết được một tràng hạt thì không tính túc số các biến làm dở.

19. Trong thời gian ẩn tu không dùng miệng thổi lửa, thổi tắt đèn, không khạc nhổ, không trung tiện, không huýt gió, không tắm gội, không cắt tóc, không cắt móng tay, móng chân, không thay áo quần, không thay giường chiếu, không quét nhà, không thay đổi chỗ ngồi công phu. Lý do là để không bị mất mát, hư hao năng lượng công phu minh chú và tụng kinh.

20. Ăn chay phù hợp sức khỏe; không ăn hành, hẹ, tỏi, củ cải, mù tạc vì các thức ăn này làm hư hao năng lượng của minh chú.

21. Chấp hành nghiêm túc mọi phân công, thu xếp về chỗ ở và không di dời chỗ ở, Giữ gìn trật tự vệ sinh nơi nhập thất. Không làm ảnh hưởng tới gia chủ và môi trường sống.

22. Toàn bộ thời gian nhập thất chỉ dành cho việc tu trì. Không làm bất cứ việc gì khác như đọc sách, nằm ngủ (ngoài giờ quy định), làm các công việc riêng tư. Khi

mệt có thể nghỉ ngơi nhưng không dựa lưng vào tường, không nằm dài ra đất ...trừ trường hợp bị bệnh.