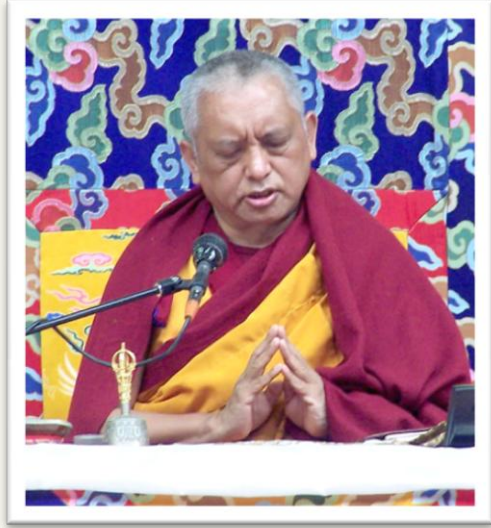


LAMA ZOPA RINPOCHE chủ giảng
Hồng Như chuyển ngữ



PHÁP TU HÀNG NGÀY

[Advice for Daily Practice]

hongnhu-archives
www.hongnhu.org

Lama Zopa Rinpoche

LAMA ZOPA RINPOCHE HƯỚNG DẪN
PHÁP TU HÀNG NGÀY

Advices For Daily Practice
by Lama Zopa Rinpoche





hongnu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ tháng 9 năm 2007. Cập nhật phiên bản mới tháng 6 năm 2016

Bản dịch đầu tiên tựa đề *Pháp Tu Sơ Khởi*, dịch từ nguyên bản Anh ngữ: *Preliminary Practices: Advices by Lama Zopa Rinpoche* (Nov 2005). Từ đó cho đến năm 2016 bài này có thêm nhiều lời dạy của Lama Zopa Rinpoche. Ấn bản Việt ngữ 2016 được bổ sung theo phiên bản Anh ngữ mới, nhưng vẫn giữ nhiều đoạn của phiên bản cũ.

Anh ngữ: *Lama Zopa Rinpoche's Advice for Daily Practice*, chia thành bốn chương, chương đầu lưu trữ tại: <http://www.lamayeshe.com/article/chapter/preliminary-practices> có links đến các chương tiếp theo.

Nguyện lời khuyên của Thầy Lama Zopa Rinpoche sẽ giúp quý Phật tử tận dụng từng giây phút sống để mang lợi ích lớn lao đến cho bản thân và cho tất cả.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh

Lama Zopa Rinpoche thường được đệ tử thỉnh ý về pháp tu hàng ngày. Dưới đây là lời khuyên của Ngài.

CHƯƠNG MỘT:

PHÁP TU SƠ KHỞI

Mục tiêu đời sống này là mang lợi ích đến cho chúng sinh. Lợi ích lớn nhất có thể tặng chúng sinh là đưa chúng sinh thoát khỏi sinh tử, thoát cả nguyên nhân tạo khổ. Để làm được việc này, bản thân mình phải đạt quả giác ngộ. Muốn đạt quả giác ngộ phải hoàn tất pháp lam-rim.¹ Muốn hoàn tất pháp lam-rim, phải làm sạch ác nghiệp tích lũy từ vô lượng kiếp, và phải làm đầy kho bồ công đức, đây là hai điều kiện ắt có để đạt đạo.

Đời sống chỉ như giấc mơ đêm qua, có gì chắc thật lắm đâu để mà bám dính. Lời khuyên của thầy ở đây là để cho các con có thể sống đời sống này, một đời sống vô cùng quý giá chỉ đến lần này thôi, sao cho tròn đầy có ý nghĩa nhất. Trong quá khứ, các con đã từng sinh ra chết đi không biết bao nhiêu lần, gieo bao nhiêu nhân tố tạo khổ đau sinh tử, vậy mà gần như chưa từng biết sống cho Phật Pháp, chưa từng biết sống để độ sinh. Vậy bây giờ các con hãy cứ hành trì, nhiều ít tùy khả năng. Đừng lo lắng. Hãy sống vui.

¹ Lam-rim là đường tu tuần tự giác ngộ

- NỘI DUNG PHÁP TU SƠ KHỞI

Tu pháp sơ khởi là để làm sạch chướng ngại cản trở chứng đạo bồ đề—nhiễm tâm, ác nghiệp, phá giới phạm giới— và để tích lũy thật nhiều công đức, tất cả đều vì lợi ích của chúng sinh. Thêm vào đó, muốn cho quả giác ngộ chín mùi trong tâm thức, các con cần thọ lực gia trì của đạo sư nhờ tu pháp đạo sư du già.

Vậy các con nên lấy pháp đạo sư du già làm nền để tu pháp sơ khởi. Đang hành trì pháp đạo sư du già nào thì hãy chọn pháp ấy làm nền tu pháp sơ khởi, ví dụ *6 Thời Công Phu Đạo Sư Du Già*, hay *Cúng Dường Đạo Sư (Lama Chopa)*, hay *Đạo Sư Du Già Lama Tông Khách Ba (Ganden Lha Gyama*, còn gọi là *Bách Thiên Đâu Xuất Tịnh Độ*)*, hay pháp đạo sư du già bốn tôn pháp chủ, ví dụ như *Tara Đạo sư Du già*.

Trong lúc tu đạo sư du già, các con hãy chú tâm vào pháp quán đạo sư du già ở nhiều thời điểm khác nhau—ví dụ sau khi quán ruộng phước, hay khi trực quán pháp lam-rim đến câu kệ thuộc tiêu đề “tâm kính đạo sư”—để đắc pháp tâm kính đạo sư, chứng đạo sư là Phật. Hãy quán chiếu tiêu đề “đạo sư là Phật” dựa vào lời Phật dạy, lý trí suy xét, và kinh nghiệm bản thân, dựa vào những điều hỗ trợ cho cái tâm thấy sự phụ là hết thấy Phật đà, thấy hết thấy Phật đà chính là sự phụ của con.

* Nd: nếu chưa từng tu pháp đạo sư du già thì có thể chọn pháp *Ganden Lha Gyama* vì pháp này ai cũng có thể tu, không cần thọ truyền khẩu hay quán đánh.

Dưới đây là các pháp sơ khởi đặc trưng²:

- Qui y³
- Sám Hồng Danh⁴
- Cúng Mạn đà la⁵
- Trì chú Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva, Dorje Sempa)⁶
- Trì chú Mật Thệ Kim Cang (Samaya Vajra, Damtsig Dorje)⁷

² Nd. – Các pháp sơ khởi thường đi kèm với túc số. Sự phụ sẽ tùy trường hợp mà hướng dẫn đệ tử tu pháp nào và túc số bao nhiêu. Túc số phổ thông là 100 ngàn mỗi pháp.

³ Nd. Pháp tu qui y: tụng câu qui y đếm túc số.
Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về pháp qui y:
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/refuge-three-jewels>

⁴ Nd. Lạy Phật đếm túc số theo nghi thức Sám Hồng Danh.
Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Ngài Lama Zopa Rinpoche
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/benefits-making-prostrations>
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/prostration>
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/motivation-thirty-five-buddhas-practice>
<http://www.lamayesh.com/advice/thirty-five-buddhas-confession-and-purification-practice>

⁵ Nd. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về pháp cúng Mandala:
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/mandala-offering>
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/four-ways-offering-mandala>

⁶ Nd. Tụng chú Kim Cang Tát Đỏa đếm túc số.
Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche và pháp tu Kim Cang Tát Đỏa
<http://www.lamayesh.com/article/commentary-vajrasattva-practice>
<http://www.lamayesh.com/article/chapter/short-vajrasattva-meditation>

⁷ Nd. Tụng chú Mật Thệ Kim Cang đếm túc số. Nghi quỹ hành trì:
http://shop.fpmt.org/Samayavajra-Damtsig-Dorje-PDF_p_1175.html

- Pháp cúng đốt Kim Cang Đà Kỳ (Vajra Daka, Dorje Khadro)⁸
- Pháp cúng nước⁹
- *Ganden Lha Gyama*¹⁰
- *Tụng Bát Nhã Tâm Kinh*¹¹
- *Tụng Kinh Kim Cang*¹²
- *Tụng Kinh Chánh Pháp Sanghata*¹³
- *Tụng Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*¹⁴
- Nhập thất tu *Nyungne Sám Pháp*¹⁵
- Trì chú Om Mani Padme Hum¹⁶

⁸ Nd. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về pháp *Dorje Khadro*: <http://www.lamayeshe.com/article/burning-offering-dorje-khadro>

⁹ Nd. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về pháp cúng nước : <http://www.lamayeshe.com/article/chapter/water-offerings>

¹⁰ Nd. Còn có tên là *Bách Thiên Đầu Xuất Tịnh Độ*. Đây là pháp tu đạo sư du già lấy đức Tông Khách Ba làm đấng bốn sư. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche: <http://www.lamayeshe.com/article/lama-tsongkhapa-guru-yoga-ganden-lha-gyama>

¹¹ Nd. *Tụng Bát Nhã Tâm Kinh* đếm túc số.

¹² Nd. *Tụng Kinh Kim Cang* đếm túc số. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về lợi ích tụng Kinh Kim Cang: <http://fpm.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/pdf/BensofVajractrsapr06.pdf>
Chánh Văn *Kinh Kim Cang*, bản dịch của HT Thích Trí Quang: <http://thuvienhoasen.org/a760/kinh-kim-cuong-bat-nha-ba-la-mat>

¹³ Nd. *Tụng Chánh Pháp Sanghata* đếm túc số. Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về lợi ích tụng *Kinh Sanghata*: <http://fpm.org/wp-content/uploads/teachers/zopa/advice/pdf/BensofSanghatastraapr06.pdf>

¹⁴ Nd. Đọc thêm về lợi ích tụng kinh *Ánh Sáng Hoàng Kim* ở phần sau sách này. Chánh văn *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*, bản dịch của HT Thích Trí Quang: Đọc kinh: <http://thuvienhoasen.org/p16a1769/tong-quan>
Nghe MP3: <http://youtu.be/ZrRPaGwzgwU>

¹⁵ Nd. Tu *Nyungne Sám Pháp* đếm túc số.

- Trì tụng Tứ Vô Lượng Tâm¹⁷
- Tong-len, pháp cho và nhận¹⁸
- Đúc tượng tsa-tsa¹⁹

- SỐ LƯỢNG

Các con có thể được sư phụ giao cho nhiều pháp để tu với túc số lớn, xin đừng lo lắng—đây là chuyện một đời. Nếu đang đi làm hay đi học, cách hoàn tất túc số là mỗi ngày làm một ít. Khi nhập thất đương nhiên có thể làm nhiều hơn, nhập thất hai ngày cuối tuần, hay một tuần, hai tuần, một tháng, hai tháng hay nhiều hơn.

Nếu con nhập thất tu pháp sơ khởi thì trong thời công phu đầu ngày hãy chú tâm vào pháp đạo sư du già, chủ yếu phát khởi tâm kính đạo sư. Trong thời công phu tiếp theo, hãy dành khoảng nửa tiếng cho lam-rim, thời gian còn lại tu công phu sơ

¹⁶ Nd. Đọc thêm bài giảng của Lama Zopa Rinpoche: *Giảng về Khóa Nhập Thất Mani* (tiếng Anh): <http://www.lamayeshe.com/article/teachings-mani-retreat>

¹⁷ **Tứ Vô Lượng Tâm:** pháp này giúp phát tâm bồ đề, tích lũy vô vàn bầu trời công đức. Vừa tụng vừa quán và đếm túc số. Chủ yếu đừng đọc suông, phải quán niệm ý nghĩa lời tụng. Có thể tụng bài dài một lần, tụng bài ngắn đếm túc số, rồi kết thúc bằng bài dài.

¹⁸ **Tong-len, cho và nhận:** đếm túc số pháp này với bài kệ số 95 trong pháp Lama Chopa, hay với bài kệ của đức Long Thọ: “*Nguyện khổ chúng sinh / trở quả nơi con / Nguyện hạnh phúc con / chúng sinh hưởng đủ.*” Phần đầu là tu pháp nhận, phần sau là tu pháp cho, dùng bài kệ này để đếm túc số bằng tràng hạt. Tong-len là phương pháp thành tựu tâm bồ đề, đạt đại niết bàn một cách mãnh liệt chóng vánh, vì người tu nhờ đó mau chóng tịnh nhiễm tâm, tích lũy công đức lớn. Khi đi trên con đường này, người tu tự nhiên sẽ đạt quả giải thoát luân hồi, đạt hết phúc lợi của mọi kiếp vị lai, huống chi là phúc lợi đời này. Đừng chỉ đọc suông, phải chú tâm vào ý nghĩa của lời tụng.

¹⁹ Đúc tượng bằng đất sét hay thạch cao.

khởi, lấy pháp đạo sư du già làm nền. Làm như vậy thì nhập thất tu sơ khởi cũng là nhập thất tu lam-rim. Công phu tu lam-rim hỗ trợ cho công phu tu sơ khởi càng thêm mãnh liệt năng lực tịnh nghiệp tích phước, và công phu tu sơ khởi cũng khiến công phu tu lam-rim càng thêm hữu hiệu, mau chóng đưa tâm xoay về với đạo bồ đề.

CHƯƠNG HAI:

PHÁP QUÁN LAM-RIM VÀ PHÁP TỰ BỒN TÔN

Cách tốt nhất để giúp người khác, và quan trọng nhất, là tự thuần dưỡng trái tim và tâm trí của mình với đường tu giác ngộ. Viên thành Phật đạo rồi các con sẽ có đầy đủ khả năng phổ độ vô lượng chúng sinh thoát biển rộng khổ đau sinh tử, đạt quả vô thượng bồ đề. Đây là điều chúng sinh cần, và là lợi ích lớn lao nhất các con có thể tặng cho chúng sinh. Không có thành tựu nào lớn hơn thành tựu này, tất cả đều tùy thuộc vào chứng ngộ bồ đề nhờ tu pháp lam-rim.

Các con hãy mang tất cả mọi pháp quán lam-rim đặt trên nền tảng của tâm kính đạo sư, hành trì mỗi ngày, thời gian dài ngắn tùy khả năng—15, 20, 30 phút hay một tiếng...—cho đến khi đạt thành tựu vững chắc.

Thứ tự tiêu đề pháp lam-rim

- Tâm kính đạo sư
- Tuần tự đường tu sơ căn
- Tuần tự đường tu trung căn

- Tuần tự đường tu thượng căn
 - Tâm bồ đề
 - Tánh không
- Thiền chỉ (shi-nê)¹

Tuần tự tu xoay vòng như thế cho đến khi đạt kết quả vững chắc.

Để hiểu tổng quát và biết rõ chi tiết pháp lam-rim, hãy đọc *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*² của Pabongka Rinpoche, *Lam-rim Trung Luận* của Lama Tông Khách Ba, *Lam-rim Đại Luận* với luận giải của Geshe Sopa, hãy đọc từ đầu đến cuối. Còn để tu tập hàng ngày thì dùng cuốn *Tinh Túy Cam Lộ* [Essential Nectar] của Geshe Rabten, sách này hướng dẫn cách quán lam-rim hàng ngày, có cả chánh văn của ngài Yeshe Tsonдру. Một vài chỗ không có sự phụ hướng dẫn các con sẽ thấy khó hiểu, nhất là phần nói về tánh không, tuy vậy vẫn nên đọc để gieo chủng tử tốt lành trong tâm, sau này sẽ hiểu. Nếu có thắc mắc gì, các con hãy nên ghi xuống để khi nào có dịp gặp vị Geshe hay gặp bạn tu lâu năm có thể hỏi.

¹ Thiền Chỉ (Shi-nê): Cần hội đủ nhân tố duyên tố thích hợp mới có thể đắc pháp shi-nê, vì vậy đừng nóng vội làm ngay. Trước tiên phải sám tịnh nghiệp chướng, tích lũy công đức, sau đó phải học để biết về pháp hành này càng nhiều càng tốt. Khi đạt nhiều kinh nghiệm về lam-rim bấy giờ có thể bắt đầu tu thiền chỉ dựa vào pháp mật tông tối thượng du già. Nếu tu như vậy, pháp hành sẽ trở nên súc tích, nhập thất sẽ ngon lành như ăn kem. Không đủ công đức mà tu thiền chỉ sẽ có khi bị bệnh hay gặp nhiều chướng ngại khác.

² Nd. *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*, Thích Nữ Trí Hải chuyển Việt ngữ: đọc trực tuyến tại Thư Viện Hoa Sen: <http://thuvienhoasen.org/a5998/giai-thoat-trong-long-tay>

Ngoài ra cũng có thể tu dựa theo mục lục sách *Lam-rim Đại Luận*, hay mục lục sách *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*. Tốt nhất là hành trì lam-rim phần nào thì thuộc lòng mục lục của phần đó. Nhiều hành giả, nhiều bậc chân tu xứ Tây Tạng đều đã từng làm như vậy, lấy mục lục pháp tu làm nền tảng để quán.

- HÀNG NGÀY TU LAM-RIM NHƯ THẾ NÀO

Các con có thể tu lam-rim bằng cách chọn một bài pháp đạo sư du già để làm nền, ví dụ như *Sáu Thời Công Phu Đạo Sư Du Già*, *Cúng Dường Đạo Sư (Lama Chopa)*, *Lama Tông Khách Ba Đạo Sư Du Già (Ganden Lha Gyama)*, hay là chọn một bài nguyện lam-rim, ví dụ như *Nền Tảng Mọi Thiện Đức*, *Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ*, *Gọi Thầy Từ Chốn Xa*, *Chứng Đạo Ca* v.v..., khi đọc bài pháp này đến câu kệ liên quan đến tiêu đề mình đang tu thì ngừng lại để quán, hoặc là các con cũng có thể ngừng lại để quán ngay trước lúc đạo sư tan vào mình.

- THỜI GIAN CÓ HẠN LÀM SAO TU

Trước tiên con nhìn xem mục lục tiêu đề đang tu có bao nhiêu món, chia đều ra cho thời gian dành cho tiêu đề này. Hôm nay làm không xong thì hôm sau làm tiếp.

Tùy mỗi tiêu đề, được bảo tu mấy tháng hay mấy tuần thì trong thời gian ấn định ấy con hãy chuyên tâm vào tiêu đề này.

Nhưng nói vậy không có nghĩa là mỗi lần chỉ tu một tiêu đề, mà chỉ có nghĩa là con phải lấy tiêu đề ấy làm pháp tu chính.

Mỗi thời công phu dài hay ngắn là tùy ý, 15 phút, nửa tiếng, một, hay hai tiếng. Mỗi ngày một, hai, ba hay bốn thời công phu, tùy hoàn cảnh. Mỗi ngày bao nhiêu thời, mỗi thời bao nhiêu lâu, con cứ tùy hoàn cảnh mà chọn. Điều quan trọng là phải tu cho thật đều, vì phải đều mới có kết quả. Nếu hôm nay tu dồn dập, mấy hôm sau lại nghỉ, làm vậy tâm thức không thể phát triển liên tục.

Tu đến tiêu đề nào trong lam-rim cũng vậy, con vẫn phải mỗi ngày một lần quán tâm kính đạo sư và một lần quán tánh không, nung vào kinh điển không hư ngụy như *Bát Nhã Tâm Kinh*, hay lời huấn thị chân chính về Đại Thủ Ấn.

Con có thể luân phiên thay đổi tiêu đề, ví dụ ba tháng tu pháp tâm kính đạo sư, ba tháng tu pháp sơ căn, ba tháng tu pháp trung căn và ba tháng tu pháp thượng căn, xong rồi đảo trở về tu tâm kính đạo sư. Cứ tiếp tục xoay vòng như vậy cho đến khi có được thành tựu chứng đắc nơi từng pháp tu.

- ĐẮC PHÁP LAM-RIM

-- Tâm kính đạo sư

Tiêu đề này cần tu mấy tháng mấy năm thì con cứ hãy kiên trì tu bấy nhiêu lâu, cho đến khi có thể thấy được nơi một đạo sư

của mình là hết thấy chư Phật và nơi một đức Phật là hết thấy đạo sư của mình, hoàn toàn là một, không phân lia. Phải thấy được như vậy từ sâu thẳm trong tim, không chỉ đôi ba hôm mà cả tuần, cả tháng, cả năm, bất kể phải tốn bao lâu để có được chứng đắc vững vàng này. Sau đó, tuy không cần dành nhiều thời gian để quán về tiêu đề này nữa nhưng vẫn phải tiếp tục duy trì pháp quán để chứng đắc được ổn định.

-- Đường Tu Sơ Căn

Tiếp theo quán **pháp sơ căn**, khởi từ thân người quý giá cho đến nghiệp, nhưng quan trọng là vô thường và chết. Đây là hai pháp quán quan trọng nhất vì từ đó sẽ thành tựu các pháp quán còn lại.

Khi quán về **thân người quý giá**, con phải cố gắng đạt các bước thành tựu của pháp quán này, từng bước một, bất kể phải tốn bao lâu, bất kể bao nhiêu tuần, bao nhiêu tháng hay bao nhiêu năm, để có được thành tựu vững chắc.

Đắc pháp thân người quý giá rồi sẽ thấy thân người này quý giá bậc nhất, như ngọc châu như ý. Có ngọc châu như ý thì hết thấy tài bảo trên cõi thế gian này cầu gì được nấy; đắc pháp thân người quý giá sẽ thấy thân người này quý hơn vô lượng ngọc châu như ý, quý hơn trọn một bầu trời đầy kín cả ngọc như ý, sẽ tự nhiên thấy như vậy, ngày cũng như đêm.

Đây là cảm nhận cần phát khởi bằng thiền quán, khởi lên rồi thì ngưng quán để nhiếp tâm vào bằng thiền chỉ. Thân người này quý giá đến mức không thể tưởng tượng nổi, cảm nhận sâu xa điều này, duy trì cảm nhận ấy. Thân người sẽ mang đến mọi điều như ý khó tin; nhờ đó hạnh phúc nào cũng có thể đạt—đời này, kiếp sau, giải thoát sinh tử, đạt niết bàn giác ngộ. Quý giá hơn cả, vì nhờ đó mà con gặp được giáo pháp Đại thừa, gặp hiền pháp, gặp mật pháp, gặp thiện tri thức, quý giá hơn cả một bầu trời vô biên đầy kim cương, vàng, ngọc như ý. Lại còn được gặp dòng pháp không tì vết của Lama Tông Khách Ba, quý giá hơn cả vô vàn bầu trời vô biên đầy ngọc như ý.

Thân người tuyệt hảo này có thể mang đến cho ta bất kỳ hạnh phúc nào, còn ngọc như ý, dù khổ ác đạo cũng không thể giúp ta tránh, nói gì đến nguồn an lạc cứu cánh quả giải thoát hay niết bàn giác ngộ. Vậy con phải cảm nhận được sự quý giá của thân người này, quý giá vô cùng, vô cùng tận. Cảm nhận này phải tự nhiên dấy lên, không chỉ đôi ba ngày mà kéo dài hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.

Pháp quán tiếp theo là quán về ý **nghĩa của thân người** tuyệt hảo. Đắc pháp này rồi, một phút một giây cũng không thể để cho lãng phí. Làm việc gì không phải chánh pháp là thấy cả một sự mất mát lớn lao không thể tưởng; lãng phí dù chỉ một phút một giây trong đời, đối với con cũng là mất mát khủng khiếp. Hãy tiếp tục quán chiếu về tiêu đề này, bất kể phải tốn bao lâu,

cho đến khi có được chứng đắc vững chắc kéo dài hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.

Tiếp theo, quán **thân người khó lòng có lại lần sau**. Đắc pháp này rồi lại càng không thể lãng phí dù chỉ một giờ, một phút, một giây của đời sống này. Nếu có phút giây nào trôi qua mà không tu, sẽ thấy như thể mất đi cả một túi vàng, như vừa vất đi hàng triệu đô. Hãy quán chiếu cho đến khi cảm nhận này phát sinh một cách tự nhiên, và kéo dài hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.

Quán về **vô thường và chết** để thấy rằng mình có thể chết ngay trong tuần này, ngay trong ngày hôm nay. Khi bước ra khỏi nhà nhớ rằng mình có thể không về. Khi ở trong nhà nhớ rằng mình có thể sẽ chết trước khi có cơ hội bước trở ra. Cái chết có thể đến bất cứ giờ nào, phút nào. Luyện tâm như vậy cho đến khi thấy được điều này một cách tự nhiên, hàng tuần, hàng tháng, hàng năm chứ không chỉ đôi ba ngày. Hãy nỗ lực như vậy để chứng vô thường và chết. Đồng thời, cố gắng đừng quá bám dính vào gia đình, tài sản, hay chính thân thể của mình. Những chứng đắc này phải đi chung với nhau.

Đồng thời hãy luyện đủ chín vòng quán **chết**, thấy chết là điều chắc chắn sẽ đến, đến lúc nào không thể biết trước; khi chết đến, ngoài Phật pháp không gì có thể cứu ta. Nên phải tu ngay bây giờ và chỉ tu theo Phật Pháp mà thôi. Tuy vậy, tu không có nghĩa là phải ngồi một chỗ. Nếu ngồi một chỗ mới là tu thì khi

ra ngoài làm việc, ăn uống hay đi vệ sinh đã chẳng thể tu. Tu theo Phật Pháp, bất kể đang làm gì cũng đều có thể tu, nghĩ khác đi là lầm.

Tiêu đề tiếp theo là **qui y**. Nhớ lại tánh đức của Phật, Pháp và Tăng, nương dựa trọn vẹn vào đó, trong tâm không nương dựa bất cứ nơi nào khác. Chiêm nghiệm về tánh đức của Phật Pháp Tăng rồi thì Phật Pháp Tăng phải trở thành nơi nương náu quan trọng nhất đời, luôn gìn giữ trong tim. Cảm nhận này phải phát sinh một cách tự nhiên và kéo dài hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.

Rồi hãy cố gắng chứng **nghiệp**. Thiện nghiệp dù nhỏ cũng phải làm, ác nghiệp dù nhỏ cũng phải tránh. Quán bốn tiêu đề về nghiệp.¹ Phải nhớ rằng con đã gieo nghiệp nào thì quả báo sẽ phải chịu—nghiệp đã gieo sẽ không bao giờ mất đi và sẽ phải chịu quả báo. Hiểu điều này rồi thì ác nghiệp dù nhỏ cũng không làm, thiện nghiệp dù nhỏ cũng không bỏ. Điều này vô cùng quan trọng.

Đặc pháp **khổ ác đạo** là phải có cái tâm hể một phút một giây không thể sám hối sạch nghiệp là không thể chịu nổi.

Đặc pháp **qui y** là phải có cái tâm trọn vẹn nương nơi Phật Pháp Tăng. Ví dụ vương bệnh ung thư, ta sẽ đi tìm thuốc tốt, bác sĩ

¹/ Nghiệp đã gieo chắc chắn sẽ dẫn đến quả; nghiệp tự tăng trưởng; nghiệp không gieo thì không phải chịu quả; nghiệp đã gieo không bao giờ mất đi.

giỏi, tìm sự hỗ trợ tốt nhất. Ở đây, trong đời này, chúng ta nương vào Phật Pháp Tăng mãi mãi, trong mọi lúc, chứ không nương vào người, trời, thần thánh hay bằng hữu. Qui y là nương dựa trọn vẹn và duy nhất nơi Phật Pháp Tăng, là nơi đã vượt thoát sinh tử luân hồi.

Đặc pháp **ngiệp** là phải thấy nghiệp ác dù nhỏ cũng trầm trọng, phải sám hối thanh tịnh tức khắc không thể đợi, càng nhanh càng tốt, thấy việc thiện dù nhỏ cũng cực kỳ quan trọng phải làm, dồn hết năng lực cấp bách sám hối cho sạch ác nghiệp và tạo thiện nghiệp.

Đặc **tâm chán sinh tử** là phải không còn chút quan tâm nào đến hạnh phúc đời này, không còn chấp bám, chỉ hướng về phúc lạc kiếp vị lai, hướng về quả giải thoát. Bước tu này có khi cần nhiều tuần, nhiều tháng hay nhiều năm mới xong. Sau đó hãy hành trì các pháp trung căn.

-- Đường Tu Trung Căn và Thượng Căn

Khi quán các tiêu đề lam-rim thuộc đường tu tuần tự dành cho bậc trung căn, con sẽ buông xả cả chuyện đời này và mọi kiếp về sau nhờ quán về các loại khổ như ba, sáu hay tám loại khổ, và quán 12 chi duyên khởi.

Khi nào tâm buông xả toàn bộ sinh tử đã có thể dấy lên một cách tự nhiên không cần cố gắng, khi ấy hãy dốc trọn đời mình tu phát tâm bồ đề theo đường tu tuần tự dành cho bậc thượng

căn. Theo mục lục tiêu đề lam-rim, quán hai phương pháp phát tâm bồ đề—bảy điểm nhân quả và hoán chuyển ngã tha. Phát được tâm bồ đề rồi thì tâm không còn mảy may mong đợi tìm cầu hạnh phúc cá nhân, ngày cũng như đêm chỉ mong người khác được an vui.

Rồi hãy quán tánh không, theo nhiều phương pháp khác nhau.

Cứ như vậy, thầy xin con hãy cố gắng dốc trọn đời mình để tu đắc pháp lam-rim.

Con cũng nên thiền quán về tánh không mỗi ngày một ít, dựa trên một bài pháp đáng tin cậy, như *Bát Nhã Tâm Kinh*, hay bất cứ pháp tu Đại Thủ Ấn chân chính nào khác. Đồng thời cứ hãy tiếp tục luyện tâm với những pháp tu khác trên đường tu giác ngộ.

Sau một thời gian, con có thể cố gắng tu thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm vào những tiêu đề nói trên.

- LỜI KHUYÊN TỔNG QUÁT VỀ PHÁP QUÁN LAM-RIM

-- Trực quán lam-rim

Tụng lam-rim mỗi ngày là công phu căn bản, giúp cho từng ngày sống của con trở nên có ý nghĩa. Chuyên tâm đọc một bài pháp lam-rim từ đầu chí cuối, đó chính là trực quán trọn đường tu giác ngộ, lưu vào dòng tâm thức thiện căn chủng tử chúng trọn đường tu. Mỗi lần tụng lam-rim là một bước gần hơn với

quả giác ngộ, và vì vậy cũng là gần hơn với quả giác ngộ của khắp chúng sinh. Đây là mục tiêu chính của đời này, là lý do vì sao ta sống. Công phu hàng ngày trực quán lam-rim lợi ích lớn lao đến như vậy.

Có nhiều bài nguyện lam-rim con có thể dùng để tụng: các bài pháp của Lama Tông Khách Ba như *Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ*, *Nền Tảng Mọi Thiện Đức*, và *Chứng Đạo Ca*, hay như bài *Gọi Thầy Từ Chốn Xa* của đại sư Pabongka Dechen Nyingpo. Bất cứ bài nguyện nào bao gồm tinh túy của trọn đường tu cũng có thể chọn để trực quán, nhất là nếu có thêm phần nói về Kim cang thừa ở cuối bài thì lại càng tốt.

Mỗi ngày trực quán trọn pháp lam-rim càng nhiều thì thiện duyên càng tăng. Nếu đã thọ quán đánh Mật tông tối thượng du già, con có thể đọc thêm bài tụng về đường tu tuần tự của mật tông, ví dụ bài tụng cuối nghi quỹ pháp Yamantaka bản dài, hay nghi quỹ Vajrayogini. Ở đây cũng vậy, vừa đọc tụng vừa quán về ý nghĩa, làm như vậy sẽ cấy được chủng tử của trọn đường tu vào dòng tâm thức.

Có hai phương pháp trực quán—còn gọi là lướt quán [glance meditation]: một là quán về lam-rim, căn bản của hiền thừa, đường tu phổ thông; hai là quán về mật thừa: đường tu phi thường. Hành trì như vậy là chuẩn bị cho tâm sẵn sàng với mọi chứng đắc trên đường tu, có thể là đời này, nếu không, chắc chắn là một đời về sau.

Khi quán một tiêu đề lam-rim, con có thể mang tất cả những gì đã học từ sư phụ hay từ kinh Phật vào cho pháp quán hữu hiệu hơn. Khi quán tâm kính đạo sư, ví dụ vậy, con có thể mở rộng ra với những điều đã học về tiêu đề này. Hay như khi quán về thực tướng luân hồi, về tâm bồ đề, hay về tánh không v.v... nên học hỏi thêm về nội dung các tiêu đề này từ nhiều dòng pháp khác nhau cho pháp quán của mình được phong phú hơn, hữu hiệu hơn.

Tuy vậy, nếu đạo sư của con đã có lời hướng dẫn nên tu như thế nào mới sớm có kết quả thì con hãy nên theo sát lời dạy của sư phụ. Huấn từ của ân sư chính là điều trợ giúp công phu của con tiến triển nhanh chóng và hữu hiệu nhất.

-- Giữa hai thời tọa thiền

Trong giờ nghỉ, –nghĩa là giữa hai buổi tọa thiền chứ không phải là nghỉ tu– và trong đời sống hàng ngày, bất kể đang đứng, đang đi, đang ngủ, hay đang làm bất cứ điều gì, con hãy cố gắng sống bằng kinh nghiệm đến trong buổi tọa thiền ban sáng. Dù đang tu tiêu đề gì, tâm kính đạo sư, vô thường và chết, ý nghĩa của thân người, khổ luân hồi, tâm bồ đề hay tánh không, bất kể tâm đang được thuần luyện trong tiêu đề nào, con hãy sống đời sống hàng ngày của mình bằng chính cái tâm đó.

Làm như vậy, không những đời sống khi tọa thiền đầy ý nghĩa cao tốt, mà phần thời gian còn lại cũng đầy ý nghĩa. Chủ yếu là

vì kinh nghiệm khi tu lam-rim giúp con thuần dưỡng thiện tâm nên con sẽ biết lánh ác, làm lành, luôn thận trọng sống thuận chánh pháp. Nhờ vậy mọi việc làm của con sẽ trở thành nhân tố giải thoát, giác ngộ, và vì vậy sẽ là liều thuốc hóa giải luân hồi.

Giữa hai buổi tọa thiền cũng phải tu, đây là lời huấn thị vô cùng quan trọng. Nếu con chịu khó nghe theo, thời tọa thiền sẽ giúp cho đời sống khi không tọa thiền của con trở nên vô cùng có ý nghĩa và mang lại nhiều kết quả tốt. Đây chính là điều mà Lama Tông Khách Ba muốn nói đến trong *Nền Tảng Mọi Thiện Đức* khi dạy rằng: “ngày đêm luôn vắt lấy tinh túy của thân người quý giá”. Đức Đạt Lai Lama cũng dạy rằng câu này có nghĩa là ta phải sống với kinh nghiệm đến từ công phu tọa thiền buổi sáng, nhắc nhở chúng ta phải nên làm theo như vậy.

Làm như vậy thì lúc không ngồi thiền, bất kể đang làm gì cũng đều phải làm với lam-rim. Đặt tâm trong lam-rim, đưa tất cả mọi hoạt động hàng ngày của mình vào tiêu đề lam-rim tương ứng đã quán vào buổi sáng.

Nói tóm lại, điều quan trọng nhất là phải làm mọi việc với tâm bồ đề. Đó là cái tâm tốt nhất và có ý nghĩa nhất con cần phải giữ giữa hai thời thiền. Điều này sẽ giúp con sống một đời lợi ích. Mọi ý nghĩ và hành động đều trú trong tâm bồ đề, trong cái tâm hướng về lợi ích chúng sinh, con hãy cố gắng như vậy. Được vậy thì mọi việc con làm đều trở thành nhân tố tạo hạnh phúc. Bằng không, cả đời sống quý giá này rốt lại chỉ để cho

con gieo nhân khổ đau. Trọn cuộc đời nếu chỉ có thế mà thôi thì thật là đáng buồn, thật là chuyện đáng buồn nhất thế gian. Có đầy đủ cơ hội đạt giác ngộ, thành công tột đỉnh, tạo lợi ích bậc nhất cho khắp cả chúng sinh, con đừng nên lãng phí.

Nếu con tu được như vậy thì cả việc đi làm cũng sẽ là tu. Công ăn việc làm của con sẽ là Phật Pháp, là công phu tu lam-rim của con. Tâm con sẽ luôn an định, không chao lên đảo xuống. Con sẽ có được một đời sống an lạc, toại nguyện, tràn đầy ý nghĩa. Nhờ tâm luôn thuận chánh pháp nên lại càng có khả năng mang lợi ích đến cho chúng sinh.

Trong tất cả mọi pháp hành, pháp hành chính yếu là thiền quán lam-rim để chứng đắc lam-rim. Pháp kim cương mật thừa là thứ yếu.

- PHÁP TU BỒN TÔN

Lý do tu Mật Tông Tối Thượng Du già là vì phải thành tựu quả giác ngộ càng nhanh càng tốt để có thể phổ độ chúng sinh thoát biển khổ sinh tử trong thời gian ngắn nhất.

Khi tâm đã sẵn sàng, con hãy thọ quán đánh khi có cơ hội, rồi thuần luyện tâm với pháp tu giai đoạn khởi hiện. Con có thể tu chút ít giai đoạn viên thành, nhưng lúc ban đầu phải chuyên tâm vào giai đoạn khởi hiện là chính. Con có thể tu giai đoạn viên thành cho vui, nhưng sẽ không thể đắc pháp nếu chưa tu xong

giai đoạn khởi hiện. Vậy hãy tu giai đoạn khởi hiện trước, sau đó tu giai đoạn viên thành.

Con phải hiểu rằng con và thầy không nhiều cơ hội gặp nhau để bàn luận về pháp tu của con, vì vậy dù có sẽ gặp lại nhau trong đời này hay không, con vẫn phải sống đời sống của mình cho thật có ý nghĩa.

Vì con đã có lòng thỉnh pháp nên thầy cũng gác lại việc của thầy, tu tập, tụng niệm v.v... để dành thời gian xem lại tất cả những điều này cho con. Thành ra trong đời này con phải nghĩ đến việc thực hành lời dạy nói ở đây. Hãy nghiêm chỉnh đón nhận lời khuyên của thầy, bằng không tốt hơn đừng hỏi.

CHƯƠNG BA:

HÀNG NGÀY NÊN TU NHƯ THẾ NÀO

Bắt đầu buổi sáng bằng cách làm sạch lời nói, làm sạch tràng hạt và các minh chú khác.

Khởi tâm nguyện cho ngày sống bằng cách đọc tụng một số câu tụng lam-rim, hay là đọc câu phát tâm trong *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, hay đọc câu chánh niệm bồ đề tâm.

Cho công phu hàng ngày, con có thể chọn bài pháp *Lama Tông Khách Ba Đạo Sư Du Già*, *Cúng Dường Đạo Sư*, hay *Phật Thích Ca Đạo Sư Du Già*, giữa bài đạo sư du già có thể tu quán lam-rim.

Dù sư phụ có cho túc số lạy Phật hay không, mỗi sáng vẫn nên lạy sám hồng danh 35 hay 105 lạy.

Trước khi đi ngủ, hãy tụng chú Kim Cang Tát Đỏa, tụng 21 lần chú trăm âm, hay 28 lần chú sáu âm, vừa tụng vừa quán niệm về bốn năng lực sám hối¹, nhờ đó pháp tu sám hối sẽ trở nên hoàn hảo.

¹ Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Lama Zopa Rinpoche về bốn năng lực sám hối: <http://www.lamayeshe.com/article/purifying-four-powers>

Cuối cùng hãy hồi hướng rộng rãi, ví dụ như đọc bài *Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương*, hay *Đầu Giữa và Cuối* của Lama Tông Khách Ba, hay chương hồi hướng của *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, bài *Thỉnh Nguyên Phật Di Lạc*, hay *Nguyên Vãng Sanh Cực Lạc*.

Làm như vậy rồi con có thể tu thêm các pháp tu sơ khởi khác bằng cách thêm thời công phu, hay thêm kỳ nhập thất, cứ như vậy từ từ mà tu.

- PHÁP TU TRỌNG YẾU MỌI NGƯỜI NÊN TU

1. BUỔI SÁNG LẠY SÁM HỒNG DANH 35 SÁM PHẬT¹

Nếu được con hãy niệm hồng danh và đánh lễ 35 vị Sám Phật ba lần vào buổi sáng, hay bất cứ lúc nào trong ngày cũng được. Làm vậy là tổng cộng được 105 lay.

Nếu chịu khó suy nghĩ, con sẽ thấy pháp tu này khẩn cấp đến mức nào. Vừa niệm hồng danh 35 Sám Phật vừa nhớ nghĩ đến ác nghiệp đã phạm, làm vậy nghiệp sẽ sạch. Không sám cho sạch nghiệp thì sẽ không thể sinh trở lại với thân người đầy đủ tám tự tại mười thuận tiện như đang có đây, ngược lại rơi đọa

¹ Nd. Lạy Phật đếm túc số theo nghi thức Sám Hồng Danh.

Đọc thêm bài giảng (tiếng Anh) của Ngài Lama Zopa Rinpoche

<http://www.lamayesh.com/article/chapter/prostration>

<http://www.lamayesh.com/article/chapter/motivation-thirty-five-buddhas-practice>

<http://www.lamayesh.com/advice/thirty-five-buddhas-confession-and-purification-practice>

ác đạo đầy khổ não. Hơn nữa, nếu không làm cho sạch, ác nghiệp đã gieo sẽ tự mình tăng theo cấp số nhân trong tâm của con. Vì vậy khẩn thiết nhất là phải sám hối cho sạch nghiệp.

35 đức Sám Phật xuất thế chỉ là để giúp chúng sinh làm sạch các loại ác nghiệp đã gieo. Dù chỉ niệm hồng danh một lần cũng đủ làm sạch ác nghiệp hàng vô lượng kiếp; có thể ví như quả bom nguyên tử, hủy diệt ác nghiệp một cách mãnh liệt, thần tốc.

Lama Tông Khách Ba đã từng lạy sám hồng danh 35 Sám Phật trong động Olka ở Tây tạng, lạy hàng mấy trăm ngàn lạy. Lama Atisa cũng lạy Phật mỗi ngày, kể cả khi ngài tuổi hạc đã cao. Nhiều bậc tổ sư dòng truyền thừa lam-rim đã từng như vậy, nhờ đó đạt nhiều thành tựu.

Cho nên con phải giữ pháp Sám Hồng Danh làm nguyên liệu chính cho thói quen hàng ngày của mình. Đây là việc tốt nhất con có thể làm để sống lành mạnh và để không phải hối hận về sau.

2. BUỔI TỐI TỤNG MINH CHÚ KIM CANG TÁT ĐOÀ

Chú Kim Cang Tát Đỏa 6 Âm

OM VAJRA SATTVA HUNG [Ôm Vai-Ra Xát-Va Hung]

hay theo cách phát âm của các Thầy Tây Tạng:

OM BENZA SATO HUNG, [Ôm Bai Dza Xa-tô Hung]

Chú Kim Cang Tát Đỏa 100 Âm

Theo cách phát âm của Lama Zopa Rinpoche

**OM BENZA SATO SAMAYA MANUPALAYA, BENZA SATO
TVENOPATISTHA DRIDO ME BHAVA, SUTOSYO ME BHAVA,
SUPOSYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA,
SARVASIDDHIM ME PRAYACCHA, SARVAKARMASU CA ME
CITTAM SRIYAM KURU HUNG, HA HA HA HA HOH,
BHAGAVAN, SARVA TATHAGATA, BENZA MA ME MUNCA,
BENZA BHAVA, MAHA SAMAYA SATO, AH HUNG PHAY**

Ôm bai-dza xa-tô xa-mai-da | ma-nu-pa-lai-da | bai-dza xa-tô
tê-nô-pa | tít-ta đrì đô mê ba-wa | xu-tô-cai-ô mê ba-wa | xu-
pô-cai-ô mê ba-wa | a-nu-rất-tô mê ba-wa | xạt-wa xi-đi mê
tra-yê-dza | xạt-wa-cạt-ma-xu dza mê chi-tam | shri-i-yam |
ku-ru hung | ha ha ha ha hô | bần-ga-wan | xạt-wa ta-ta-ga-ta
| ben-dza ma mê mun-dza | ben-dza ba-wa ma-ha sa-mai-da |
xa-tô, A hung pây¹

Buổi tối trước khi đi ngủ, con hãy tụng chú Kim Cang Tát Đỏa² để ngăn chặn đà tăng của ác nghiệp gieo trong ngày. Nếu không làm sạch nghiệp như vậy, ác nghiệp sẽ tự nhân hai, nhân bốn...

¹ Nghe Lama Zopa Rinpoche tụng chú Kim Cang Tát Đỏa 100 âm và 6 Âm
https://www.youtube.com/watch?v=wsvccSybb_I

² tụng chú Kim Cang Tát Đỏa⁵

ngày qua ngày, tuần qua tuần, tháng qua tháng, năm qua năm... đến cuối đời, dù chỉ chút ác nghiệp tạo ra trong thời gian một ngày cũng trở thành nặng như núi cao chất ngất. Theo thời gian, ác nghiệp dù nhỏ như hạt bụi mà không làm cho sạch đi cũng sẽ có ngày lớn to như quả địa cầu.

Con không cần phải tạo ác nghiệp lớn lao gì cho lắm, ác nghiệp đã gieo mà không sám hối cho sạch đi thì tự nó sẽ lớn nhanh theo cấp số nhân, vì vậy chỉ cần một việc bất thiện còn con thôi đã đủ khiến con đọa sinh ác đạo, chịu khổ lớn lao trong thời gian dài hàng vô lượng kiếp. Đã vậy, đọa ác đạo rồi lại cứ phải liên tục tạo ác nghiệp, muốn trở lên thiện đạo thật khó lắm, hầu như tuyệt hết mọi hy vọng tu theo Phật Pháp. Vì lý do này, con nhất định *phải* sám hối mỗi ngày cho sạch ác nghiệp.

Sạch ác nghiệp thì quả giải thoát dễ đạt, bỏ đê đạo dễ thành, khổ đau chướng ngại đều giảm, nhiều vô lượng kiếp không phải chịu quả khổ ác đạo. Ác nghiệp đã phạm mà không sám hối cho tịnh sạch đi thì sẽ có ngày đọa ác đạo, tịnh sạch rồi thì thoát được loại khổ đau này. Chưa tịnh sạch sẽ dẫn đến bốn loại khổ đau [sinh lão bệnh tử], khiến cứ phải quẩn quanh chịu ác báo, không có lối thoát. Tịnh sạch rồi thì cắt được vòng lẩn quẩn này.

Chú này không những ngăn được đà tăng của ác nghiệp, mà còn có khả năng tịnh sạch nghiệp. Không những tịnh sạch được nghiệp trong ngày, còn có khả năng tịnh cả nghiệp trong đời

này. Không những tịnh được nghiệp của đời này, còn có thể tịnh được cả tất cả mọi ác nghiệp đã gieo trong quá khứ. Năng lực của chú Kim Cang Tát Đỏa mãnh liệt không thể nghĩ bàn, cho nên tối thiểu mỗi ngày con hãy đọc bảy nhiều. Tu được như vậy ác nghiệp dù chưa sạch hết cũng sẽ mỏng nhẹ hơn rất nhiều, đời sống của con sẽ trở nên nhẹ nhàng, dễ dàng, con sẽ luôn vui vẻ, an định ngay từ trong tim, từ trong nội tâm mình, đến khi chết không sợ không lo trước cảnh cận tử, dễ dàng vãng sinh.

Cần làm sạch nhiễm tâm ác chướng mới có thể viên thành bồ đề đạo, có như vậy mới đủ khả năng phụng sự chúng sinh, không những mang nguồn hạnh phúc nhất thời đến cho chúng sinh mà còn đưa chúng sinh đến với nguồn hạnh phúc cứu cánh, giải thoát luân hồi, vĩnh viễn không bao giờ còn phải chịu cảnh khổ luân hồi, rồi cuối cùng đưa chúng sinh đạt quả giác ngộ viên mãn. Đạt giác ngộ có nghĩa là tận diệt mọi vọng tâm, cả loại vi tế nhất, và viên mãn mọi thành tựu. Trên bước đường tu như vậy, mọi vấn đề trong đời sống hiện tại cũng tự nhiên được thanh tịnh, như là vấn đề gia đình, sức khỏe, tất cả đều do ác nghiệp mà ra. Đến cả nạn thiên tai của các thành phần đất nước lửa gió cũng đến từ nghiệp. Vì tu như vậy thì ác nghiệp tự nhiên tịnh sạch nên không còn phải chịu quả báo thiên tai hay tật ách, như bệnh ung thư, hay cho dù có phải chịu thì cũng không đáng kể.

Tất cả đều tùy con tu sám hối có đều đặn, liên tục, đúng cách hay không. Đây là chìa khóa giúp con thoát cảnh khổ.

Nói tóm lại là như vậy, dù đã hoàn tất công phu sơ khởi tụng 100 ngàn chú Kim Cang Tát Đỏa vẫn chưa thể thoải mái ngưng tụng và nghĩ rằng, "tôi đã hoàn tất phần tu sơ khởi tụng chú Kim Cang Tát Đỏa, bây giờ không cần tụng chú này nữa." Con vẫn phải tiếp tụng đọc tụng chú Kim Cang Tát Đỏa: ít nhất là 21 lần chú dài trăm âm, hay 28 lần chú ngắn sáu âm¹, để tiếp tục làm sạch ác nghiệp đã phạm trong ngày, ngăn ngừa không cho ác nghiệp sinh sôi nảy nở.

3. CHÚ PHẬT DƯỢC SƯ

**TADYATHA, OM BEKHANDZE, BEKHANDZE, MAHA
BEKHANDZE, [BEKHANDZE], RADZA SAMUDGATE SVAHA.**

Tê-ya-tha ôm bê-khăn-dzê, bê-khăn-dzê, ma-ha bê-khăn-dzê,
[bê-khăn-dzê], rát-dza sa-mu-ga-tê sô-ha

Chữ trong ngoặc vuông [...] đọc hay không tùy ý.

Trì chú Phật Dược Sư² để thành công. Trong đời sống hàng ngày chúng ta luôn có rất nhiều vấn đề, luôn muốn thành công,

¹ Chú Kim Cang Tát Đỏa có hai dạng, chú dài trăm âm và chú ngắn sáu âm (xem phía trên), khác với Lục Tự Chú là chú sáu âm của đức Quan Thế Âm.

² chú Phật Dược Sư⁶

vì vậy nên tụng chú Phật Dược Sư mỗi ngày. Làm như vậy sẽ giúp ta quét sạch mọi buồn phiền khổ đau không mong cầu, được thành công, hạnh phúc, đạt tiến bộ tâm linh và thành tựu pháp đang tu.

Đức Phật dạy Tôn giả A-Nan rằng dù là súc sinh, nghe được minh chú của đức Phật Dược Sư rồi sẽ không còn phải thọ sinh ác đạo. Bậc Thầy giác ngộ cao tột là đức Kyabje Choden Rinpoche, người đã thành tựu viên mãn đường tu giác ngộ, có nói rằng nếu con đọc câu chú của đức Phật Dược Sư ngay khi chết thì sẽ vãng sinh tịnh độ. Vậy minh chú này không phải chỉ tốt cho việc chữa bệnh, mà còn mang lợi ích đến cho loài người và súc sinh, trong mọi lúc, dù còn sống hay đã chết.

Đọc tụng chú Phật Dược Sư mỗi ngày, ác nghiệp của con sẽ tịnh sạch vì vậy con sẽ không còn phải đọa sinh ác đạo. Ác nghiệp mà không làm cho sạch đi thì khi chết con sẽ rớt vào cõi dữ địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, chịu khổ đau triền miên không dứt. Nên con ơi, con nhất định phải lập tức thanh tịnh nghiệp chướng. Cảnh khổ cõi người thật quá bình an vui tươi so với cảnh khổ ác đạo, vậy mà con còn chịu không thấu, làm sao gánh nổi khổ đau cõi ác đạo đây? Khổ đau này cùng cực khó kham, vượt ngoài sức tưởng tượng, đặng đặng triền miên, toàn bộ cảnh khổ cõi người gộp lại cũng không thể so sánh dù chỉ một trong muôn vạn ức lần.

Vậy mà chú Phật Dược Sư đủ khả năng giúp con thoát mọi khổ đau cùng cực đó, vì vậy mới nói chú này quý hơn cả bầu trời chứa đầy vàng, ngọc, kim cương, ngọc như ý và hàng tỉ tỉ tỉ tỉ đô la. Tiền tài của cải chẳng để làm gì, chẳng thể giúp ta thanh tịnh ác nghiệp. Cho dù có được bấy nhiêu tài sản, chỉ một lần niệm chú hay nghe chú Phật Dược Sư vẫn quý hơn rất nhiều, vì chú này gieo sâu dấu ấn của trọn vẹn đường tu giác ngộ vào tâm thức con, giúp con đạt đạo, diệt mọi nhiễm tâm thô, tế, khiến con thành tựu quả vô thượng bồ đề.

Chú Phật Dược Sư sẽ giúp cho con có đủ khả năng độ chúng sinh thoát biển khổ, vượt sang bờ giác, nên con hãy tin tưởng tuyệt đối mà đọc tụng chú này, biết rằng Phật sẽ chăm sóc cho đời con, sẽ chữa lành xoa dịu tất cả, luôn ở bên cạnh con, ngay trong trái tim, ngay trên đỉnh đầu, ngay trước mặt con. Không có phút giây nào mà Phật Dược Sư không đang nhìn con bằng trọn lòng từ ái.

4. PHÁP TU ĐỨC QUAN THẾ ÂM, BẠC NHÌN ĐỜI BẰNG MẮT ĐẠI BI

Lục Tự Đại Minh Chú (chú ngắn sáu âm):

OM MANI PADME HUM [ôm ma-ni pê-mê hum]

Chú Đại Bi (Chú Dài)

**NAMO RATNA TRAYAYA, NAMA ARYA JÑANA SAGARA,
VAIROCHANA, BYU RAJAYA, TATHAGATAYA, NAMA SARVA
TATHAGATE BHYA, ARHATE BHYA, SAMYAKSAM, BUDDHE
BHYA, NAMA ARYA AVALOKITESHVARAYA,
BODHISATTVAYA, MAHA SATTVAYA, MAHA KARUNI KAYA,
TADYATHA, OM DHARA DHARA, DHIRI DHIRI, DHURU
DHURU, ITTE VATTE, CHALE CHALE, PRACHALE PRACHALE,
KUSUME KUSUME, VARE ILI MILI CHITI JALA APANAYE
SVAHA.**

Tất cả mọi người dù mới bắt đầu tu hay tu đã lâu đều nên hành trì pháp tu của đức Quan Thế Âm, Bạc Nhìn Đồi Bằng Mất Đại Bi. Tụng chú và thiền quán về đức Quan Thế Âm sẽ mang đến cho hết thảy chúng sinh, trong đó có bản thân của chính con, mọi suối nguồn hạnh phúc, hạnh phúc đời này, kiếp sau, cho đến nguồn an lạc hạnh phúc cứu cánh của quả giải thoát, giác ngộ. Tụng chú Quan Thế Âm mang lại vô lượng lợi ích, đặc biệt nếu tu với tâm Bồ đề.

Tu và thành tựu tâm Bồ đề là điều quan trọng nhất đời, vì điều này không những giúp con toàn thành ước nguyện của mình, mà còn giúp toàn thành ước nguyện của khắp chúng sinh, không sót một ai.

Với tâm bồ đề, con có khả năng làm khô cạn biển luân hồi, cạn cả nguyên nhân tạo cảnh luân hồi, đạt quả giải thoát, giác ngộ, là vì tâm này giúp con khai mở tuệ giác trực chứng tánh không, tuệ giác này sẽ đoạn diệt hết thảy mọi vọng tâm thô tế.

Tâm bồ đề là điều giúp chư bồ tát thánh giả lìa bỏ khổ đau luân hồi, lìa bỏ sinh lão bệnh tử, thành tựu chánh kiến đạo. Mặc dù chư A-la-hán Tiểu thừa cũng có được tuệ giác trực chứng tánh không, thiện đức của chư vị cũng vô lượng không thể nghĩ bàn, tuy vậy, chư vị vẫn chưa đoạn được tập khí phiền não nhỏ nhiệm.

Tâm bồ đề là cánh cửa mở vào Đại thừa bồ đề đạo, là gốc rễ công đức vô lượng của thân khẩu ý nhiệm màu của Phật. Chư bồ tát can đảm vì chúng sinh mà gánh mọi khổ nhọc, không cần biết khó khăn cỡ nào, dù xả bỏ mạng sống cũng không từ nan. Vì hiểu rõ lý do tại sao nên vì chúng sinh mà chịu khó nhọc, nên chư vị không những đủ sức gánh chịu mà còn gánh bằng niềm hỉ lạc vô biên. Đối với chư bồ tát, dù có chết vì gánh vác chúng sinh thì cũng chỉ như uống nước cam lồ, tựa chim thiên nga giữa trời nóng bức dầm mình vào hồ nước mát trong.

Đối với ý nghĩ mong cầu bản thân thoát khỏi biển rộng khổ đau sinh tử cùng nguyên nhân tạo khổ là nghiệp và phiền não, bồ tát buông bỏ như ta vất mẩu giấy đi cầu, chẳng mấy may quan tâm. Chư vị chỉ thấy phản cảm khi nghĩ đến chuyện tìm cầu an lạc niết bàn cho riêng mình.

Tâm bồ đề giúp bồ tát viên mãn hai loại công đức là trí tuệ và phước đức, đây là nhân tố thành tựu hai thân Phật là pháp thân – tâm nhiệm màu của Phật [*dharmakaya*], và sắc thân – sắc tướng nhiệm màu của Phật [*rupakaya*]. Lý do duy nhất cần đạt hai thân này là để có đủ khả năng gánh vác chúng sinh. Dù chúng sinh nhiều đến vô lượng, dù phải mất cả ba lần vô số đại kiếp mới đủ công đức để phổ độ từng chúng sinh về đến bờ giác ngộ, bồ tát vẫn đủ quyết tâm thực hiện điều này, đó là nhờ tâm bồ đề.

Không cần biết phải tốn bao nhiêu đại kiếp mới giúp cho một chúng sinh này được một niệm lành, bồ tát vẫn sẽ cố gắng, không hề nản chí. Trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận*, đức Di lạc nói rằng, "Đề giúp cho chín mùi dù chỉ một thiện niệm, bậc bồ tát, con của đấng Thế tôn, tâm an định trong hạnh nhẫn tới thượng, sẽ không bao giờ thoái chí, cho dù phải tốn hàng ngàn vạn ức đại kiếp."

Nói vậy đủ thấy bồ tát có thể vì chúng sinh mà chịu khó nhọc gánh vác không ngưng, ý chí kiên cường này đến từ tâm bồ đề, và tâm bồ đề đến từ gốc rễ của tâm đại bi. Gốc đại bi tâm là nguồn năng lực của biết bao nhiêu bầu trời phúc lợi đến từ tâm bồ đề, như năng lượng phóng hỏa tiễn bay vào không gian, hay như nguồn điện lực thấp sáng cả một thành phố.

Chính tâm đại bi này đã từng đưa vô lượng chúng sinh đến bờ giác ngộ trong quá khứ, đang đưa vô lượng chúng sinh đến bờ

giác ngộ trong hiện tại, và sẽ đưa vô lượng chúng sinh đến bờ giác ngộ trong tương lai. Chính tâm đại bi này đã giúp vô lượng Phật đà thực hiện vô lượng thiện hạnh, gánh vác cho vô lượng chúng sinh cho đến khi tất cả thành Phật. Và chính tâm đại bi này giúp cho chư Phật có được đại trí và đại dũng để phổ độ chúng sinh.

Tương tự như vậy, tâm đại bi của con rồi sẽ trở thành suối nguồn hạnh phúc cho vô lượng chúng sinh, hạnh phúc nhất thời và hạnh phúc vĩnh cửu, của chúng sinh toàn cõi thế gian này, của đất nước mà con đang sống, của gia đình con: cha mẹ, bạn đời, của con cháu, và rốt lại, hạnh phúc của chính bản thân con.

Trong tim thiếu mất đại bi thì con chỉ còn có cái tôi, một cái tôi luôn trực tiếp gián tiếp gây hại cho chúng sinh, gây hại cho toàn cõi thế gian, cho đất nước mà con đang sống, cho gia đình, cha mẹ, bạn đời, con cháu, và rốt lại, gây hại cho chính con. Càng hành trì hạnh từ bi thì bình an hạnh phúc càng tràn ngập trong tim và trong đời sống của con.

Tâm đại bi của con là suối nguồn an lạc của mọi người, mọi loài con tiếp xúc hàng ngày. Thiếu tâm đại bi, cái tôi sẽ bị xúc phạm, đụng chạm, phát sinh đủ loại vấn đề, tức tối, ganh ghen đại loại... Thiếu tâm đại bi, đời sống của con sẽ ngập ngụa đầy vấn đề, như chuột bị nghiền nát trong bẫy, như voi bị lún ngạt trong bùn, như ruồi bị vướng vào lưới nhện, hay như thiêu thân ném mình vào ánh sáng để chết chìm trong giọt sáp nóng. Đời

sống của con sẽ bị vấn đề bủa vây, sẽ mãi như thế cho đến khi chết như thiêu thân trong lửa đỏ. Đó là lý do vì sao con cần phải tu tâm đại bi. Đây là pháp tu quan trọng nhất con có thể làm, là pháp thiền quan trọng nhất cho con tu.

Sống và làm việc với tâm đại bi là điều đáng làm nhất. Rồi khi gặp vấn đề, con có thể chịu thay cho người, dùng nghịch cảnh của mình để phát tâm đại bi cho người. Nhờ đó nghịch cảnh của con biến thành phương tiện thành tựu quả giác ngộ - nói cách khác, nghịch cảnh biến thành đường tu giác ngộ.

Tương tự như vậy, nếu con vướng bệnh ung thư, hay bệnh SIDA, ví dụ vậy, con có thể gánh chịu cơn bệnh của mình bằng tâm đại bi, vì chúng sinh, để chúng sinh đến với mọi niềm an lạc cho đến an lạc đại niết bàn. Làm như vậy cơn bệnh của con sẽ trở thành đường tu giác ngộ.

Mọi vấn đề –quan hệ đổ vỡ, tật bệnh, kinh doanh thất bại, thất nghiệp– đều trở nên quan trọng và hữu dụng, trở thành pháp hành đặc biệt dành cho bậc đại hùng. Trước đây con không thích gặp cảnh khó khăn như vậy, nhưng bây giờ tu tâm đại bi rồi thì nghịch cảnh này lại trở nên vô cùng quý giá, cần thiết cho con luyện tâm, rất mãnh liệt và đặc biệt.

Rồi đến khi đời sống này kết thúc, cách ra đi tốt nhất là đi cùng với tâm đại bi. Đức Đạt Lai Lama thường nói chết với tâm bồ đề là "tự độ". Con không cần ai khác bên cạnh để giúp con cả, vì

con đủ khả năng tự tiếp dẫn chính mình. Con sẽ là người dẫn đường, tiếp dẫn chính mình về với nguồn hạnh phúc an vui của những kiếp vị lai.

Để phát tâm đại bi, con cần phải hiểu Phật đã dạy chúng ta phát tâm đại bi như thế nào. Nhưng dù có thuộc lòng lời Phật dạy, biết rõ chi tiết phải tu như thế nào, bấy nhiêu chưa đủ để thành tựu tâm đại bi. Muốn phát tâm đại bi phải có lực gia trì của đức Quan Thế Âm, đức Phật Đại Bi. Để được lực gia trì này, con cần tu theo pháp quán tưởng tụng chú của Ngài.¹

5. KINH ÁNH SÁNG HOÀNG KIM [KIM QUANG MINH]²

Ai người mong cầu thế giới được bình an hãy nên trì tụng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* (*Ser.ö dam.päi do wang.gyi gyälpo*). Đây là pháp hành trọng yếu, có khả năng chấm dứt chiến tranh bạo động trên thế giới. *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* là một trong những phương pháp lợi ích nhất cho nền hòa bình thế giới. Đây là điều mọi người đều có thể làm, bất kể bận rộn đến đâu, cho dù mỗi ngày chỉ có thể đọc một trang hay vài hàng, cũng hãy nên trì tụng đều đặn.

¹ Nd. Đọc thêm bài giảng của Lama Zopa Rinpoche: *Giảng về Khóa Nhập Thất Mani* (tiếng Anh): <http://www.lamayashe.com/article/teachings-mani-retreat>

² Nd. *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*, bản dịch của HT Thích Trí Quang:
 Đọc kinh: <http://thuvienhoasen.org/p16a1769/tong-quan>
 Nghe MP3: <http://youtu.be/ZrRPaGwzgwU>

Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim là chúa tể trong các kinh. Đặc biệt mãnh liệt, có khả năng toàn thành mọi nguyện ước, mang hòa bình hạnh phúc đến cho toàn thể chúng sinh, cho đến tận quả vị Phật. Kinh này đặc biệt có tác dụng với nền hòa bình thế giới, bảo vệ sự an nguy cá nhân con người, của quốc gia, của trái đất. Và kinh này cũng có khả năng xoa dịu mọi thống khổ của người dân trong một nước.

Ai người mong cho bản thân và tất cả được sống trong cảnh hòa bình an vui thì đây là diệu pháp giúp thực hiện điều này mà không cần phải gây chiến tranh xung đột, không chỉ trích, chống đối hay gây hại cho bất cứ một ai vẫn dựng được nền hòa bình. Dù là Phật tử, dù không phải Phật tử, ai người có lòng mong cầu hòa bình đều có thể đọc tụng kinh này.

Đọc tụng kinh này còn có khả năng bảo vệ đất nước và con người thoát khỏi điều thường gọi là thiên tai –những xáo trộn của các thành phần đất, nước, lửa, gió– như nạn động đất, lũ lụt, hỏa hoạn, cuồng phong v.v... Nói cho đúng, tuy gọi là “tai họa tự nhiên” nhưng không tự nhiên chút nào: tất cả đều sinh ra từ nhân và duyên tương ứng: do ý nghĩ hành động độc ác đã từng gieo trong quá khứ phối hợp cùng một số ngoại duyên mà thành.

Lợi ích đọc tụng kinh này thật không thể nghĩ bàn. Kinh dạy dù mang vàng ngọc châu báu nhiều bằng số lượng vi trần có trong Thái Bình Dương cũng dường vô lượng Phật đà, công đức ấy

vẫn không thể sánh bằng công đức đọc tụng dù chỉ vài dòng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim*.

Đọc tụng kinh này sẽ đưa ta hướng về với quả giác ngộ. Công đức đọc tụng kinh này nhiều đến nỗi mọi việc trong đời đều trở nên suông sẻ, đời sống nhẹ nhàng và dễ dàng, muốn gì được nấy. Tất cả đều nhờ năng lực tịnh nghiệp tích phước thần tốc khó tin của kinh này. Đây là phương pháp thù thắng giúp ta độ vô lượng chúng sinh thoát biển rộng khổ đau luân hồi, mang tất cả đến bờ giác ngộ.

Vậy ở đây thầy xin chấp cả hai tay, cầu khẩn các con hãy vì hòa bình thế giới mà đọc tụng *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim* này, càng nhiều càng tốt. Hãy cứ tùy khả năng mà đọc tụng.

6. KINH CHÁNH PHÁP SANGHATA

“Ai được nghe chánh pháp này, đến năm nghiệp vô gián cũng đều tiêu diệt, không còn thoái chuyển trước vô thượng bồ đề.”

Bất kể là ai, nghe được *Kinh Sanghata* này, năm nghiệp vô gián sạch ngay tức thì. Nghiệp vô gián còn sạch, huống chi các loại ác nghiệp khác. Nghiệp sát, ví dụ như phá thai, có thể nhờ kinh này sám hối sạch nghiệp.

Chi nghe thôi đã được như vậy, huống chi tự mình đọc tụng, ghi chép, học thuộc lòng... Kinh này là cả một kho tàng công

đức đồ sộ, giúp quét ác nghiệp ác chướng, mau chóng đưa tâm về với Phật.

Nhờ đọc *Kinh Chánh Pháp Sanghata*, con sẽ tích lũy lượng công đức bao la đáng kinh ngạc. Càng nhiều công đức con càng nhiều khả năng mau chóng và dễ dàng thành tựu quả giải thoát và giác ngộ để mau chóng phổ độ quần sinh. Đây là lý do vì sao phải nhờ vào bộ kinh quý giá này để tạo nhiều công đức. Nhiều công đức thì mọi vấn đề sẽ tự nhiên hóa giải, mọi ước nguyện chớm trong ý nghĩ sẽ thành sự thật ngay hôm sau, hay ngay trong cùng một ngày, hay ngay giây phút đó. Điều đó chỉ xảy ra với người có rất nhiều công đức.

CHƯƠNG BỐN:

VÌ SAO THẦY CHO CON TU PHÁP SƠ KHỞI

1. VÌ THÂN NGƯỜI QUÍ HIẾM CON ĐÃ ĐẠT ĐƯỢC

Thân người mà con đang có đây chỉ đến một lần này thôi, quý giá hiếm hoi vô vàn, lại còn có đủ mọi điều kiện toàn hảo, càng quý hiếm hơn. Nhờ thân người này con có đủ mọi cơ hội thực hiện hạnh phúc đời này, kiếp sau, khi chết có thể vắng sinh tịnh độ, ở đó mau chóng đạt đạo, hay thọ sinh trở lại làm người, gặp được đáng đạo sư đầy đủ phẩm hạnh, gặp pháp Đại thừa, luyện tâm trong chánh đạo, vì chúng sinh thành tựu quả vô thượng bồ đề.

Tu theo những pháp tu nói ở nơi đây, rồi con sẽ tạo đủ công đức để có thể sống đời dài lâu, tìm được niềm an vui hạnh phúc, đời này kiếp sau cần gì được nấy, tận diệt mọi vọng tâm, thành tựu mọi thiện đức, đạt niềm an lạc cứu cánh của giải thoát sinh tử và vô thượng bồ đề. Con cũng sẽ mang nguồn hạnh phúc đời này kiếp sau đến cho biết bao nhiêu chúng sinh, đưa biết bao chúng sinh đến với niềm an lạc cứu cánh của giải thoát sinh tử và vô thượng bồ đề.

Tất cả, con đều làm được. Là vì con có được thân người này, quý hơn cả hết thủy tiên tài của cải trong toàn cõi thế gian, quý hơn cả bảo châu như ý. Thân người con đang có, dù gom hết tài bảo cõi trời cũng không thể sánh. Mỗi giây, mỗi phút, con đều có khả năng thành tựu được tất cả những điều nói trên. Còn nếu không hành trì Phật Pháp thì mỗi giây đều mất đi ngàn ấy thứ, ngàn ấy lợi lạc, như là mất đi vô lượng vòm trời chứa hàng tỉ tỉ vàng bạc, kim cương, đầy cả bảo châu như ý. Dù có mất cả một vòm trời chứa đầy vàng ròng cũng không đáng tiếc bằng mất chỉ một giây của thân người quý giá này. Cho dù chỉ một giây cũng là mất mát to lớn vô cùng.

2. VÌ THÀNH TỰU THẾ GIAN KHÔNG DIỆT ĐƯỢC KHỔ

Chúng ta trong quá khứ đã từng thành tựu nhiều loại thần thông quyền biến biết bao lần rồi, nhưng vẫn chưa thoát được khổ đau luân hồi là vì chưa đoạn lìa cội rễ khổ đau, chưa đoạn lìa cội rễ khổ đau là vì chưa đắc pháp lam-rim. Muốn thoát khổ phải chứng Tứ đế, phải khởi tâm chán khổ sinh tử nhờ chứng biết thực chất khổ đau sinh tử là gì. Từ đó ngày đêm sẽ miệt mài mong thoát sinh tử. Hiểu rõ tột đỉnh lạc thú thế gian vẫn chỉ là khổ nên đối với hạnh phúc thế gian tâm không xao lãng tìm cầu, dù chỉ một giây một phút.

Chỉ có năm chứng đạo dẫn đến giải thoát—tích lũy đạo, gia hạnh đạo, kiến đạo, tu tập đạo và vô học đạo—là có khả năng khiến nhiễm tâm đoạn diệt, phá tan loạn tâm chướng ngại

cho đến tận tập khí chúng tử. Không còn nhân thọ sinh nên không còn chịu khổ vì tật bệnh, vì gia đình hay vì cái chết. Chưa chứng tứ đế, chưa viên thành năm đạo thì còn phải chịu khổ triển miên trong sinh tử luân hồi vô thủy vô chung.

3. VÌ SỐNG LÀ PHẢI SỐNG VÌ NGƯỜI

Điều lớn lao nhất chúng ta có thể làm cho chúng sinh, đó là giúp chúng sinh thoát khổ sinh tử, đạt bờ giác ngộ. Muốn thực hiện điều này, bản thân mình phải thành chánh quả trước. Muốn thành chánh quả, phải tu theo Đại thừa, và Đại thừa chính là pháp lam-rim. Con thấy đó, lý do tu pháp lam-rim cao rộng như bầu trời vô biên, con hãy dốc hết đời này kiếp sau để thành tựu các chứng đạo trên đường tu này.

Nói cho cùng, đây chính là phương pháp hữu hiệu nhất để mang lợi ích đến cho chúng sinh, đưa chúng sinh thoát biển khổ sinh tử, đưa tất cả đến với niềm an lạc vô song của đại niết bàn.

4. VÌ TU THÌ TỰ LỢI

Tu pháp sơ khởi, thiền quán lam-rim, khuyên tu nhiều như vậy cho con tự lợi –đoạn diệt vọng tâm, viên thành thiện đức– để mà lợi tha –giúp vô lượng chúng sinh thành chánh quả. Nói cách khác, muốn tự lợi để lợi tha thì phải thanh tịnh mọi chướng ngại, ác nghiệp, vọng tâm, đồng thời phải tạo

mọi thuận duyên, làm đầy bổ công đức, lại phải thọ lực gia trì của đạo sư nhờ pháp đạo sư du già. Vì vậy mà thầy cho con ngân ấy pháp để tu, giúp con làm sạch tâm mình, làm đầy công đức.

Được vậy con mới không lãng phí đời mình. Cứ tu theo, đều đặn mỗi ngày, từng bước, từng bước một, từ từ sẽ xong. Con sẽ làm đầy biết bao vòm trời công đức, làm sạch biết bao đại kiếp ác nghiệp, nhất là nếu con tu với tâm bồ đề.

5. VÌ ĐỜI SỐNG NGẮN NGỦI KHÔNG BỀN

Đời sống quá ngắn. Thân người quý giá này ngắn ngủi biết bao, ngắn hơn ngàn năm rất nhiều, ngắn hơn cả trăm năm, mỗi lúc càng thêm ngắn. Cái chết lại có thể đến bất cứ lúc nào –bất cứ ngày nào, bất cứ giờ nào, bất cứ phút nào, bất cứ giây nào. Vì vậy con phải cố gắng hết sức để làm việc lợi ích, phải hành trì theo Phật pháp: phải tu tâm bồ đề và sống với tâm bồ đề vì đây là nhân giác ngộ; đồng thời phải học và thiền về tánh không để phát triển loại tuệ giác có khả năng trực tiếp đoạn lìa nhiễm tâm phiền não; rồi khi sống đời sống hàng ngày với các pháp tu nói trên, con hãy trú nơi tâm kính đạo sư, giữ mối liên hệ thích đáng với bậc thiện tri thức. Đây là tinh túy của pháp hành.

6. VÌ CHÂN SƯ KHÓ GẶP

Bậc Thầy chân chính vô cùng khó gặp. Cho dù có gặp, chưa chắc đã hiểu được ngôn ngữ của nhau, con lại phải tìm cho ra một vị thông dịch viên đáng tin cậy, lại là điều không dễ kiếm.

Cho đệ tử của thầy, thầy không thể thường xuyên gặp mặt để bàn luận về pháp tu với các con, vì vậy hôm nay thầy ghi xuống hết ở đây để các con biết mình cần phải tu tập như thế nào, đủ pháp để tu cho nhiều năm sắp tới. Tu theo như vậy, đời sống của các con sẽ đầy ý nghĩa, tạo nhân cho hạnh phúc, bắt đầu từ ngay bây giờ cho đến khi thành Phật.

Thầy mong rằng mình đã không khiến các con kinh hãi với lời huấn thị này. Việc tu là việc hệ trọng nhất trong đời, và cũng là việc hệ trọng nhất các con có thể làm cho chúng sinh nhiều đến vô lượng. Thầy rất hoan hỉ vì các con đã có lòng thỉnh pháp. Hãy sống vui với bồ đề tâm.

Lama Zopa Rinpoche đọc cho Vens. Tsenla, Brian và Holly chép lại năm 1999, thêm phần đọc cho Ven. Holly chép lại năm 2010 và 2011. Nicholas Ribush nhuận văn, 2005 và 2011.

Lama Zopa

- GHI CHÚ VỀ PHÁP TU ĐỨC TƯỢNG TSA-TSA

Nếu cần làm một số lượng nhất định cho nhiều bồn tôn khác nhau, con hãy chia số tượng với số bồn tôn.

Quan trọng là phải làm cho thật khéo, không bọt, không nứt. Một khi làm xong, thánh vật này sẽ giúp chúng sinh dễ dàng thanh tịnh số lượng ác nghiệp nhiều không thể tưởng, sẽ là nhân tạo nguồn hạnh phúc lớn, mau chóng đưa chúng sinh đạt chánh đẳng giác.

Thánh vật có năng lực không thể nghĩ bàn, giúp ta tích lũy cả trời rộng vô biên thiện đức, đạt mọi nguồn hạnh phúc—hạnh phúc tạm bợ cõi thế gian và hạnh phúc cứu cánh giải thoát giác ngộ. Dù con không biết, hoặc không thể thuyết pháp, thánh vật tạo rồi thì không những đời này mà cả đời sau, bất kể con đang ở đâu trong sáu cõi sinh tử, thánh vật tồn tại bao nhiêu năm thì trong suốt thời gian đó ngày ngày đều luôn giải thoát cho chúng sinh ác đạo sinh tử bằng cách giúp họ tích lũy thiện đức, gieo hạt giống giải thoát giác ngộ, thanh tịnh hóa tâm.

Nói chung muốn việc gì thành việc thiện, thành nhân tạo hạnh phúc, việc đó phải được thực hiện với cái tâm không vương tham, sân hay si; có như vậy việc làm mới thành việc thiện. Cho nên trước hết phải nỗ lực để giữ tâm cho tâm sạch thì việc làm trong ngày của mình, công việc, ăn, ngồi, đi, ngủ v.v... mới trở thành việc thiện.

Riêng với các thánh vật như tượng Phật, bảo tháp, kinh Phật v.v..., thì tâm dù vương tham sân si vẫn tạo được công đức. Con người, thậm chí súc vật, chỉ cần nhìn thấy thánh vật là có được thiện căn thành tựu quả giác ngộ bồ đề nhờ tịnh sạch lượng nhiễm tâm nhiều vô kể. Chỉ bằng sự hiện diện, các thánh vật đã cho chúng sinh phàm phu như chúng ta đây khả năng tích lũy công đức vô cùng dễ dàng.

Kinh *Thủ Ấn Khai Tâm Hướng Phật* dạy như sau, “ngay giây phút nhìn thấy thánh vật là đã tạo được vô lượng công đức, huông chi đánh lễ, cúng dường v.v..., công đức tạo ra nhiều hơn gấp bội.”

Kinh Sen Trắng, nói rằng: “*Ai người dâng hiến / dù một tiếng nhạc, / hay một nhánh hoa, / cho hình tượng Phật / khắc trên vách đá / bằng lòng giận dữ, / người ấy rồi cũng / sẽ được diện kiến / trăm vạn Phật đà*”

Pháp Phật dạy rằng lợi ích tạo dựng thánh vật vô biên như trời rộng. Còn tinh túy của việc này là như thế nào thì chính đức Phật đã nói với Quốc Vương Indrabodhi như sau: “bảo tháp hay tôn tượng Phật đà (ở đây là tượng tsa-tsa) có bao nhiêu vi trần thì bấy nhiêu đời kiếp ông sẽ sinh làm vua cõi người hay cõi trời; sẽ tạo được bấy nhiêu nhân đạt định toàn hảo bao gồm tịnh chỉ và các tầng thiền sắc giới, vô sắc giới; sẽ được bấy nhiêu nhân thánh quả, bấy nhiêu nhân vô thượng bồ đề.”

ĐÚC TƯỢNG TSA-TSA RỒI LÀM GÌ

Đúc xong tranh tượng Tsa-tsa con có thể sơn tô; tặng làm quà cho bàn thờ của con; đặt trên kệ cao, hay trên bờ cạnh ngay dưới trần nhà, rồi mỗi tượng bày ngọn đèn điện nhỏ; đặt trong tượng lớn hay bảo tháp; đặt trên núi hay ở nơi trang nghiêm cao ráo bảo vệ nắng mưa như trong hang động khô ráo; hay đặt ở trung tâm Phật Pháp gần nhà, hay trong nhà tsa-tsa. Tranh tượng Tsa-tsa phải luôn được tôn kính; nếu đặt trong hộp thì phải đặt đứng, giữ ở chỗ cao.



PHỤ LỤC: TÀI LIỆU HỖ TRỢ

Dưới đây là danh sách tài liệu tiếng Việt hỗ trợ cho pháp hành hướng dẫn trong sách này.

Đầu đề nào đánh dấu màu xanh là bài chưa dịch ra tiếng Việt.

PHÁP LAM-RIM

- Bồ Đề Đạo Đẳng Luận [*The Lamp for the Path to Enlightenment*], Thánh giả Atisa [Việt]
- *Giải thoát Trong Lòng Bàn Tay* [Liberation in the Palm of Your Hand], luận giảng của Pabongka Rinpoche (1878-1941) dựa trên kiệt tác "*Lam-rim Chenmo*" của Lama Tsong Khapa, được Trizang Rinpoche (1901-1981) ghi chú và biên tập. Bản Việt ngữ của Thích Nữ Trí Hải dịch từ bản Anh ngữ *Liberation in the Palm of Your Hand*. Đọc bản Việt ngữ: <http://www.quangduc.com/triet/134giaithoat.html>
- *Lam-rim Đại Luận - Mục Lục* [*Lam-rim Chenmo Outlines*] – bản nháp dùng tạm [Việt]
- *Lamrim Đại Luận Tóm Tắt* [*Lamrim Chenmo Synopsis*], đức Đạt-lai Lama XIV [Việt]
- *Lam-rim Tiểu Luận: Chứng Đạo Ca* [*Short Lam-rim: Song of Experiences*], Lama Tông Khách Ba [Việt]
- *Giảng về Chứng Đạo Ca* [*Teachings on the Song of Experiences*] bài giảng của Geshe Thubten Dawa 2007, MP3, [Tib-Eng-Viet]
- *Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ* [*The Three Principles of the Path*], Lama Tông Khách Ba, [Eng-Viet]

- *Giảng về Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ [Teachings on The Three Principles of the Path]*, bài giảng của Lab Kyabgon Rinpoche, 2011, MP3, [Tib-Eng-Viet]
- *Giảng về Ba Điểm Tinh Yếu Của Đường Tu Giác Ngộ [Teachings on The Three Principles of the Path]*, Ribur Rinpoche.
- *Nền Tảng Mọi Thiện Đức [The Foundation of All Good Qualities]*, Lama Tông Khách Ba [Tib-Phonetics-Eng-Viet]
- *Giảng về Nền Tảng Mọi Thiện Đức [Teachings on the Foundation of All Good Qualities]*, MP3, bài giảng của Geshe Thubten Dawo
- *Lướt Quán Mọi Điểm Trọng Yếu Trong Lam-rim [A Glance Meditation on All the Important Points of the Lam-Rim]*, Vajradhara Losang Jinpa, Anh ngữ: Ven. Thubten Dekyong [Eng-Viet]
- “Bài Nguyện Lamrim” [“Lamrim Prayer”] trích từ *Cúng Dường Đạo Sư [Lama Chopa]* [Tib-Phonetics-Eng-Viet]
- *Lời Nguyện Cuối Lamrim [Final Lamrim Prayer]*, [Tib-Phonetics-Eng-Viet]

KINH PHẬT

- *Bát Nhã Tâm Kinh [Heart Sutra]*
- *Tâm Kinh Sám Pháp [Heart Sutra Practice]*, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn
- *Tinh Túy Bát Nhã Tâm Kinh [The Essence of the Heart Sutra]*, Đức Đạt lai Lama XIV
- *Kinh Ánh Sáng Hoàng Kim [Golden Light Sutra]*, HT Thích Trí Quang dịch giải
- *Kinh Kim Cương [...]*, HT Thích Trí Quang dịch giải
- *Lợi Ích Kinh Kim Cang [...]*, Lama Zopa Rinpoche
- *Kinh Chánh Pháp Sanghata [Arya Sanghata Sutra]*, (sách, MP3)

- *Lợi Ích Kinh Chánh Pháp Sanghata [Benefits of the Arya Sanghata Sutra]*, Lama Zopa Rinpoche

PHÁP SƠ KHỞI

- **Qui Y Tam Bảo**, bài giảng của Lama Zopa Rinpoche
- **Qui Y Tam Bảo**, MP3 bài giảng của Geshe Thubten Dawo
- **Bốn Năng Lực Sát Hối**, Lama Zopa Rinpoche
- **Lạy Phật, LZR**
- *Nghi Thức Sám Hồng Danh Đánh Lễ 35 Vị Phật Phối Hợp Với Trì Chú Kim Cang Tát Đỏa [Confession to the 35 Buddhas and Vajradhara Mantra] Tib-Eng-Việt*, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn
- *Cúng Dường Mạn Đà La*, chánh văn các bài tụng
- **Nghi thức Cúng Mạn Đà La**, bài giảng của Lama Zopa Rinpoche
- **Quán tưởng trì chú Kim Cang Tát Đỏa** (Dorje Sempa, Vajrasattva)
- **Quán tưởng trì chú Mật Thệ Kim Cang**(Damtsig Dorje, Samaya Vajra)
- **Nghi thức đốt cúng đức Kim Cang Đà Kỳ** (Dorje Khadro, Vajra Daka,)
- **Nghi Thức Cúng Nước**, LZR hướng dẫn
- *Nghi Thức Thọ Bát Quan Trai Giới [Sojong – Taking the Mahayana Precepts]*

ĐẠO SƯ DU GIÀ

- *Lama Tông Khách Ba Đạo Sư Du Già [Ganden Lha Gyama]*
- *Cúng Dường Đạo Sư [Lama Chopal]*
- *Pháp tu Nhật Tụng Phật Thích Ca Mâu Ni [Sakyamuni Daily Practice]*
- *6 Thời Đạo Sư Du Già [6 Sessions Guru Yoga]*, tài liệu kín.
- *Cittamani Tara Đạo Sư Du Già [Cittamani Uncommon Guru Yoga]*, tài liệu kín

- *Gọi Thầy Từ Chốn Xa* (bản dài) [*Calling the Lama from Afar – long version*], Pabongka Rinpoche
- *Gọi Thầy Từ Chốn Xa* – bản ngắn [*Calling the Lama from Afar – short version*], Lingka Dorje Chang Rinpoche, Anh ngữ: Lama Zopa Rinpoche
- *Chín Hạnh Tôn Kính Đạo Sư* [*Practicing Guru Devotion with the Nine Attitudes*], Shabkar Tsokdrug Rangdrol
- *50 Luận Tụng Tôn Kính Đạo Sư* [*50 Verses on Guru Devotion*], Bồ Tát Mã Minh (Ashvagoshā)

PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

- *Tứ Vô Lượng Tâm* [*Four Immeasurables*]
- *Bài nguyện Tong-len* [*Tong-len Prayer*]
- *Làm Sao Phát Tâm Bồ Đề* [*How to Generate Bodhicitta*], Ribur Rinpoche
- *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* [*Bodhicaryāvatāra*], Thánh giả Shantideva
- *Chói Rạng Ánh Mặt Trời: Cẩm Nang Hành Trì Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* [*Brightly Shining Sun*], Dza Patrul Rinpoche
- *Giảng Về Bồ Đề Tâm* [*Commentary on Bodhicitta*], Thánh giả Long Thọ
- *Bảy Điểm Luyện Tâm* [*Seven-Point of Mind Training*], Thánh giả Chekawa
- *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm* [*Eight-Verse of Mind Training*], Langri Tangpa
- *Bồ Đề Tâm, Suối Cam Lồ Bất Tận* [*Everflowing Nectar of Bodhicitta*], Lama Zopa Rinpoche giảng về *Tám Thi Kệ Chuyển Tâm* của đức Langri Tangpa
- *Phát Tâm Hàng Ngày* [*Motivation in Daily Life*], Lama Zopa Rinpoche [Việt]

- *Phát Tâm Nguyên Bồ Đề [Prayer to Generate the Wishing Bodhicitta]* [Việt]
- *Thọ Bồ Tát Giới [Prayer to Take the Bodhisatva Vows]* [Tib-Phonetics-Eng-Viet]

ĐỨC QUAN THẾ ÂM

- *Nghi Thức Quán Tưởng Đức Thiên Thủ Quan Âm [Chenrezig Sadhana]*, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn
- *Nghi Thức Quán Tưởng Đức Thiên Thủ Quan Âm [Chenrezig Sadhana]*, đức Đạt Lai Lama hướng dẫn
- *Nghi Quĩ Nhập Thất Quan Âm Tứ Thủ [Four-Armed Chenrezig Retreat Sadhana]* (tài liệu kín)

ĐỨC PHẬT DƯỢC SƯ

- *Kinh Sám Dược Sư [Medicine Buddha Sutra]*, HT Thích Trí Quang dịch giải
- *Về Đức Phật Dược Sư [Teachings on the Medicine Buddha Practice]*, Lama Zopa Rinpoche thuyết giảng
- *Pháp Tu Đức Phật Dược Sư [Medicine Buddha Sadhana]*, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn

HỒI HƯƠNG

- *Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương [Samantabhadra's Prayer]*
- *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận*, “Chương 10: Hồi Hương” [*The Way of Life of Bodhisattvas*, “Chapter 10: Dedication”]
- *Thỉnh Nguyên Phật Di Lạc [Maitreya Prayer]*
- *Nguyện Vãng Sanh Cực Lạc [Prayer to be Reborn in Sukhavati Land]*, Lama Tông Khách Ba.

TUYỂN TẬP TỤNG NIỆM

- *Thỉnh Pháp Đại Thừa [Prayer for Mahayana Teachings Occasion]*
[Tib-Phonetics-Eng-Viet]
- *Minh Chú Công Phu Sáng [Morning Mantras]*, Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn
- *Bài Tụng Nhập Thất [Prayers for Retreat]*
- *Tuyển Tập Hồi Hưởng [Dedication Prayers]*





*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives
www.hongnhu.org