

ĐI VÀO CỬA PHÁP

***Tuyển tập Giáo huấn
của các Đạo sư Tây Tạng***

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa & Thanh Liên

NỘI DUNG

- ĐI VÀO CỬA PHÁP
- NHỮNG LỜI DẠY HỮU ÍCH CHO TÂM
- MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI NGƯỜI
- BỐN PHÁP CỦA GAMPOPA
- NHỮNG GIÁO LÝ VỀ LÒNG BI MÃN VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUNG
- THIỀN ĐỊNH VỀ SỰ VÔ THƯỜNG
- KHÔNG TIN TƯỞNG Ở SỰ VÔ THƯỜNG LÀ DẤU HIỆU CỦA NGHIỆP TIÊU CỰC NẶNG NỀ
- BÀI CA THỐNG THIẾT VỀ SỰ VÔ THƯỜNG
- NHỮNG CHUẨN BỊ THIẾT YẾU
- BỐN TÔN – SUỐI NGUỒN CỦA NHỮNG THÀNH TỰU
- BA MƯƠI LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT
- HƯỚNG DẪN VÀO THIỀN ĐỊNH SHAMATHA
- THÁI ĐỘ BỒ TÁT: LÀM THẾ NÀO ĐỂ DÂNG HIẾN CUỘC ĐỜI BẠN CHO NGƯỜI KHÁC
- NHỮNG LỢI LẠC CỦA LÒNG KÍNH NGƯỠNG ĐÚNG ĐẮN ĐỐI VỚI MỘT ĐẠO SƯ
- ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ VÀ CÕI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC
- MILAREPA KHAI THỊ VỀ TÂM VÀ CÁCH THỰC HÀNH
- NĂM MƯƠI HAI TRƯỜNG HỢP NHÂN QUẢ
- BÀI GIẢNG NHÂN LỄ GIẢNG SINH
- LỜI KHUYÊN CÁC ĐỆ TỬ CỦA TÔI

- NHỮNG BÀI KỆ KÍNH LỄ CHƯ PHẬT VÀ BỒ TÁT
- HÀNH TRÌNH ĐI TỚI NÚI MÀU ĐỒNG ĐỎ

ĐI VÀO CỬA PHÁP

Jetsun Milarepa



Đức Milarepa

Dù khổ đau trong Đại dương Sinh tử
Được thuyết giảng, và việc rời bỏ nó được thôi thúc

Nhưng chẳng mấy ai thực sự bị thuyết phục
Và quyết tâm từ bỏ Sinh tử.

Dù biết rằng cuộc đời đó chỉ dẫn đến cái chết,
Không mấy ai cảm thấy bất an hay nghĩ rằng nó sẽ chấm dứt.

Dù đời họ có những viễn cảnh tốt lành,
Chẳng mấy ai có thể giữ gìn giới hạnh trong một ngày.

Dù Hỉ Lạc của Giải thoát được giảng dạy,
Và khổ đau của Sinh tử được nhấn mạnh
Chẳng mấy ai có thể thực sự đi vào cửa Pháp.

Dù những Giáo huấn Cốt tủy Sâu xa
Của Dòng Nhĩ truyền được ban tặng không giới
hạn
Chẳng mấy ai dứt khoát thực hành chúng.

Dù giáo lý Đại Ấn được truyền dạy
Và biểu thị trực chỉ được sử dụng,
Chẳng mấy ai thấu hiểu Cốt tủy của Tâm.

Người ta có thể luôn luôn khao khát
Cuộc đời ẩn sĩ và ước nguyện của Đạo sư
Nhưng chẳng mấy ai có thể đưa chúng vào thực
hành.

Con đường thiện xảo, viên mãn của Naropa
Có thể được biểu lộ, không hề che dấu
Nhưng những người có thể thực sự theo đuổi nó
Thì vô cùng ít ỏi, hỡi con yêu quý.

Hãy đi theo bước chân ta
Nếu con muốn làm điều gì xứng đáng
Trong cuộc đời này.

Nguyên tác "**Entering The Dharma Gate**" của
Milarepa

<http://viewonbuddhism.org/resources/texts.html>

NHỮNG LỜI DẠY HỮU ÍCH CHO TÂM

Đức Dudjom Rinpoche

Đạo sư Vinh quang tốt lành không gì
sánh. Đấng Pháp Vương!
Trước gót sen của ngài con cúi gập luân
xa hỷ lạc
Và dâng những phẩm vật cúng dường
tuyệt hảo
Trước khi tụng những lời này để mang lại
lợi ích cho tâm.

Không thể giải thoát cá nhân nếu không
từ bỏ việc làm hại người khác;
Không thể giác ngộ Bồ đề tâm nếu không
có lòng bi mẫn đối với chúng sinh;
Không thể là một hành giả Mật thừa nếu
không có thị kiến thanh tịnh;
Không thể chứng ngộ nếu không tiệt trừ
những mê lầm.

Rơi vào biên kiến thì không phải là Kiến;
Tập trung vào một đối tượng không phải
là Thiền;
Hành động đạo đức giả không phải là
Hành;
Trái quả không chín mùi nếu ta có những
tham luyến và hy vọng.

Quy y thuộc về những người trì giữ lòng
tin,
Tâm giác ngộ phát khởi nơi những người
có lòng bi mẫn,
Chứng ngộ thuộc về những người có trí
tuệ,
Ân phước thuộc về những người có lòng
sùng mộ.

Người biết xấu hổ hiểu rõ những gì phải từ
bỏ;
Người có tâm từ bỏ sẽ duy trì giới luật đạo
đức;
Người duy trì giới luật đạo đức trì giữ
samaya và hành vi đúng đắn;
Người trì giữ samaya và hành vi đúng đắn
thành tựu chứng ngộ.

Một tâm an bình và được điều phục là dấu
hiệu của việc lắng nghe giáo lý.
Giảm thiểu cảm xúc là dấu hiệu của thiền
định chân thực.
Tâm thức mềm dẻo, khoáng đạt đối với
tất cả chúng sinh là dấu hiệu của một
hành giả đích thực.
Tâm thức tĩnh lặng là dấu hiệu của chứng
ngộ chân thực.

Tâm là nguồn mạch của Pháp.
Nếu bạn điều phục tâm bạn, bạn là một
hành giả.
Nếu bạn là một hành giả đích thực, tâm
bạn được điều phục.

Khi tâm bạn được điều phục, đó là giải thoát.

H.H. Dudjom Rinpoche

Nguyên tác **“A Selection of Prayers by
Dudjom Rinpoche Beneficial Words For
The Mind”**

<http://www.tersar.org/Prayers.html>

Mike Dickman dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ

MỤC ĐÍCH CỦA ĐỜI NGƯỜI

Lama Zopa Rinpoche

Như tôi đã nói trong một Pháp thoại trước đây, bạn nên hiểu rõ ý nghĩa của đời bạn, lý do bạn sống, mục đích của việc đã nhận được thân người quý báu vào lúc này, đặc biệt là sự tái sinh làm người cao quý này với tám sự tự do và mười điều thuận lợi – bạn nên hiểu rõ điều này, không chỉ một cách trí thức mà còn hiểu thật sâu xa khiến bạn chuyển hóa thái độ của bạn một cách thích đáng và sống cuộc đời bạn trong sự hòa hợp với mục đích đó. Mục đích đó là gì? Đó là sống cuộc đời bạn để làm lợi lạc cho những người khác.

Như thế, lòng bi mẫn là thiền định hay thực hành quan trọng nhất mà bạn có thể làm. Mặc dù những giáo lý của Đức Phật nói về hàng tỉ cách thiền định hay thực hành khác nhau mà bạn có thể trải cả cuộc đời mình để thực hành, nhưng đây chính là điều quan trọng nhất - làm lợi lạc người khác, sống cuộc đời bạn với một thái độ bi mẫn đối với người khác. Đây là mục đích thực sự của cuộc đời, là ý nghĩa của cuộc đời.

Cho dù bạn chỉ có một giờ để sống, một phút để sống, mục đích của cuộc đời vẫn là sống vì sự lợi lạc của người khác, với một trái tim tốt lành, với lòng bi mẫn đối với người khác. Cho dù bạn chỉ có một phút để sống, chỉ còn lại một phút của thân người quý báu này, điều quan trọng nhất mà bạn

có thể thực hành là lòng bi mẫn; ngoài ra không có gì khác.

Cũng hoàn toàn giống như thế nếu bạn có một trăm năm để sống, một ngàn năm, thậm chí một kiếp để sống. Để hoàn thành mục đích của cuộc đời bạn, bạn vẫn phải sống với lòng bi mẫn đối với những người khác, vì sự lợi lạc của những người khác.

Nếu bạn đang vui hưởng một cuộc đời hạnh phúc, đang kinh nghiệm lạc thú, thì để cuộc đời bạn không trống rỗng, trở nên lợi lạc, hữu ích cho những người khác, bạn nên thực hành lòng bi mẫn, sống cuộc đời bạn để làm lợi ích cho người khác. Nếu đời bạn không hạnh phúc, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề trong mối quan hệ, nếu bạn bị ung thư hay bệnh AIDS, nếu bạn tuyệt vọng, nếu đời bạn không thoải mái, cho dù bạn đang gặp đến hàng trăm hay hàng ngàn vấn đề – sức khỏe, mối quan hệ, những vấn đề liên quan tới việc làm – như thể bạn đang chết đuối trong vũng lầy của những vấn đề, bạn cũng nên thực hành lòng bi mẫn đối với những người khác. Nếu bạn có thể thực hành lòng bi mẫn vào những thời điểm như thế thì bạn vẫn làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa, lợi lạc cho người khác, hữu ích cho người khác, và nhờ đó – bằng cách làm lợi lạc cho người khác – bạn sẽ thường xuyên làm cuộc đời bạn mang lại lợi lạc cho bản thân bạn. Yêu thương người khác là cách thức tốt đẹp nhất để yêu thương bản thân bạn.

Yêu thương người khác có nghĩa là bạn đừng làm hại người khác, và không làm hại người khác là không làm hại bản thân bạn. Ngay cả trong phạm vi của sự bảo vệ, đây là cách tốt đẹp nhất để bảo vệ cuộc đời bạn. Cũng giống như thế, khi bạn làm cho người khác hạnh phúc, bạn mang lại hạnh phúc cho chính bạn. Nghiệp được tạo nên nhờ làm cho người khác hạnh phúc cũng làm cho bạn kinh nghiệm sự hạnh phúc; đó là loại nghiệp dẫn tới hạnh phúc. Cho dù bạn không mong muốn hạnh phúc nhưng một khi bạn đã tạo ra nguyên nhân của hạnh phúc thì hạnh phúc chính là kết quả.

Nếu bạn trồng một hạt giống trên mặt đất và hội đủ mọi điều kiện (duyên), chẳng hạn như đất, nước và nhiệt độ toàn hảo – mọi sự đều hội tụ và không có những trở ngại nào – thì cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để cây đừng mọc lên, nhưng nó vẫn sẽ phát triển. Chắc chắn là nó sẽ mọc lên bởi hạt giống được gieo trồng trên mặt đất đã gặp được mọi điều kiện cần thiết để phát triển; nhân và duyên đã gặp gỡ. Bởi nó là một sự duyên sinh nên việc bông hoa hay trái cây đó sẽ mọc lên là điều không thể tránh khỏi, cho dù bạn có cầu nguyện nhiều tới đâu để nó đừng mọc.

Tương tự như thế, nếu bạn sống cuộc đời hàng ngày của bạn với lòng bi mẫn, mang lại thật nhiều hạnh phúc cho người khác trong khả năng của bạn, thì kết quả tự nhiên là bản thân bạn sẽ kinh nghiệm hạnh phúc, bây giờ và trong tương lai – đó là kết quả tức thì, là sự an bình trong tâm trong đời này và kết quả lâu dài là hạnh phúc

trong tất cả những đời sau của bạn. Tất cả những điều này là kết quả chắc chắn của việc mang lại hạnh phúc và lợi lạc cho người khác.

Như vậy, bạn sẽ thấu hoạch được rất nhiều khi thương yêu người khác, quan tâm tới những chúng sinh khác như bạn làm cho bản thân bạn. Dù họ là những côn trùng hay con người thì họ cũng là những sinh loài giống như bạn – ước mong hạnh phúc và không mong muốn đau khổ. Giống như bạn cần tới sự giúp đỡ của người khác để giải trừ những vấn đề thì họ cũng cần điều đó. Giống như hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào những người khác, hạnh phúc của họ cũng thế. Không chỉ có con người, mà cả đến những côn trùng cũng cần tới sự giúp đỡ của bạn. Việc họ giải thoát khỏi những vấn đề thì tùy thuộc vào bạn; hạnh phúc của họ tùy thuộc vào bạn.

Tại sao việc thương yêu người khác, quan tâm tới người khác như bạn làm cho bản thân bạn, không làm hại mà làm lợi lạc cho họ, lại là phương cách tốt đẹp nhất để chăm sóc bản thân bạn, quan tâm tới bản thân bạn? Đó là nhờ có một trái tim tốt lành, sự thương yêu người khác, làm lợi lạc người khác mà mọi ước muốn của riêng bạn đều được hoàn tất.

Nói chung, trong thế giới, khi những người khác nhìn thấy một người thiện tâm, có bản tánh bi mẫn, từ ái, họ nhận được những sự rung động tốt lành, một cảm xúc tích cực từ người đó. Ngay cả những người không quen biết gặp người đó trên đường, trong máy bay, trong các văn phòng hay

cửa hàng, thì chỉ cái nhìn của người đó cũng đủ làm cho họ sung sướng, mỉm cười và muốn được trò chuyện. Do bởi trái tim tốt lành, những rung động tốt lành, cảm xúc tích cực của bạn, bạn làm cho người khác hạnh phúc. Ngay cả những biểu lộ trên khuôn mặt họ cũng thay đổi và phản ánh tâm thức hạnh phúc của họ. Cho dù bạn không phải trải nghiệm bất kỳ vấn đề gì thì những người khác cũng vẫn giúp đỡ bạn.

Khi bạn có một trái tim tốt lành đối với những người khác, tất cả những ước muốn hạnh phúc của riêng bạn đều được đáp ứng một cách ngẫu nhiên. Giống như một Bồ Tát, mặc dù động lực của bạn chỉ là hạnh phúc của người khác và bạn không trông chờ gì hạnh phúc của bản thân bạn, cho dù mọi sự bạn làm trong hai mươi bốn giờ đồng hồ một ngày được đặc biệt hồi hướng cho hạnh phúc của những người khác mà không có một niệm tưởng nào về hạnh phúc của riêng bạn, thì bản thân bạn cũng sẽ kinh nghiệm mọi điều hạnh phúc.

Nhờ chúng ngộ Bồ đề tâm, những thánh nhân - những vị Bồ Tát - sẽ hoàn toàn từ bỏ bản thân mình vì người khác. Các ngài không nghĩ tưởng gì về hạnh phúc của riêng mình mà thay vào đó dùng mỗi giây phút để tìm kiếm hạnh phúc cho những người khác. Như thế điều gì sẽ xảy ra? Với Bồ Đề tâm, các ngài có thể phát triển trí tuệ tối thượng nhận ra bản tánh đích thực của "tôi" - bản ngã và những uẩn, sự kết hợp của thân và tâm là căn bản của cái được quy gán là "tôi" - và mọi hiện tượng khác.

Nhờ phát triển Bồ đề tâm và trí tuệ tối thượng, các ngài có thể tiệt trừ mọi lỗi lầm của tâm thức, nguyên nhân của mọi đau khổ – những ô nhiễm thô sơ, những lầm lạc của tham, sân và si, và những ô nhiễm vi tế, là những gì mang tính chất của các dấu vết để lại trong dòng tương tục của tâm thức do bởi mê lầm.

Như vậy, đây là điểm đặc biệt của Bồ đề tâm, bởi với sự hỗ trợ của nó, bạn có thể phát triển không chỉ trí tuệ chứng ngộ tánh Không mà còn có thể ngăn cản những ô nhiễm vi tế và nhờ đó trở nên hoàn toàn giác ngộ, đạt được trạng thái toàn trí, tâm toàn giác, thấu suốt trực tiếp và không chút lỗi lầm, không chỉ nghiệp thô nặng mà cả mỗi nghiệp vi tế duy nhất của từng người trong vô số chúng sinh. Bạn sẽ nhận ra mọi đặc tính dị biệt, những ước muốn và mức độ thông tuệ của họ; thấu hiểu từng phương pháp độc nhất thích hợp với tâm thức của tất cả chúng sinh khác biệt này vào những lúc khác nhau; và khám phá phương pháp thích ứng phù hợp với tâm của mỗi cá nhân chúng sinh vào những thời điểm khác nhau để dẫn dắt chúng sinh đó từ hạnh phúc này sang hạnh phúc khác, bằng đủ mọi cách để đạt được giác ngộ.

Như thế, Bồ đề tâm khiến cho trí tuệ của bạn hoạt động, khiến trí tuệ có thể chiến thắng ngay cả những ô nhiễm vi tế, làm cho tâm bạn hoàn toàn giác ngộ.

Theo cách này, Bồ đề tâm khiến bạn trở thành một người dẫn đường hoàn toàn có phẩm tính,

một bậc giác ngộ toàn hảo, và nhờ đó giải thoát vô số chúng sinh khỏi luân hồi sinh tử, đại dương của đau khổ, và mang họ tới hạnh phúc vô song của sự Toàn Giác.

Như thế sự thành tựu mọi phẩm tính giác ngộ vô biên này xuất phát từ đâu? Ngay cả những Bồ Tát Thập Địa cũng có những phẩm tính khó tin, không thể nghĩ bàn. Ngay một Bồ Tát Sơ Địa cũng có thể thiền định trong hàng trăm cách tập trung khác nhau, đi tới hàng trăm cõi tịnh độ khác nhau, khám phá cho chúng sinh hàng trăm giáo lý khác nhau. Tôi không nhớ chính xác, nhưng có khoảng mười một điều khác nhau trong đó các ngài có thể làm hàng trăm việc. Một Bồ Tát Nhị Địa có thể thực hiện một ngàn thiền định tập trung khác nhau, đi tới một ngàn cõi tịnh độ, khám phá một ngàn giáo lý khác nhau cho chúng sinh và v.v.. Cũng giống như thế, bởi các ngài tiến bộ càng lúc càng cao hơn qua các cấp độ (các địa), các ngài thành tựu càng lúc càng nhiều hơn những phẩm tính không thể nghĩ bàn mà với chúng các ngài có thể làm lợi ích chúng sinh. Tôi không nhớ những thuật ngữ để chỉ địa thứ chín và thứ mười nhưng chư vị Bồ Tát sở hữu vô số phẩm tính không thể nghĩ bàn như thế.

Tất cả những phẩm tính không thể nghĩ bàn này của con đường Bồ Tát, tất cả những phẩm tính vô biên của thân linh thánh, ngữ linh thánh và tâm linh thánh của Đức Phật xuất phát từ cội gốc là sự từ bỏ bản ngã và tư tưởng tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình, và sự phát triển trái tim tốt lành, tư tưởng chỉ tìm kiếm hạnh phúc cho chúng sinh.

Tất cả mọi phẩm tính đó xuất phát từ cội gốc này. Mọi phẩm tính tốt lành vô biên của Đức Phật, của Pháp, con đường của Bồ Tát, và của Tăng, những bậc thánh và thậm chí những Bồ Tát bình thường, đều xuất phát từ tư tưởng quý báu phi thường, Bồ Đề tâm như ý – sự từ bỏ bản ngã và tâm quy-ngã, và sự phát triển lòng yêu thương chỉ dành cho người khác. Tất cả những phẩm tính đó đều xuất phát từ tư tưởng này.

Những bậc có thể làm được điều này chứng ngộ sự thành tựu tuyệt hảo nhất. Các ngài từ bỏ bản ngã, từ bỏ cái tôi, nhưng các ngài đạt được sự thành tựu tuyệt hảo, thành công vĩ đại nhất. Các ngài không chỉ tìm ra sự giải thoát vĩnh cửu khỏi chu kỳ của sự chết và tái sinh và mọi vấn đề mà nó mang lại, chẳng hạn như sự tái sinh, sự già yếu, bệnh tật, những vấn đề thuộc cảm xúc và mọi khó khăn khác của cuộc sống mà chúng ta kinh nghiệm, các ngài cũng đạt được sự giải thoát vĩnh cửu, tự do vĩnh cửu, hạnh phúc vĩnh cửu cho bản thân mình, và có thể mang lại hạnh phúc bao la như bầu trời cho vô số chúng sinh. Tất cả những điều này xuất phát từ cội gốc là Bồ Đề tâm, tâm linh thánh cao quý nhất, sự từ bỏ cái tôi, thương yêu người khác.

Chúng ta có thể hiểu được điều này chân thật ra sao bằng cách đọc những bản văn thuật lại những câu chuyện tiền thân của Đức Phật và cuộc đời của những Bồ Tát khác, nhưng ta cũng có thể thấu hiểu một trái tim tốt lành thì như ý ra sao đối với hạnh phúc của bạn, từ các gương mẫu những cuộc đời bình thường của những con người

bình thường trong thế giới – những người mà tâm họ bị mất hơn trong bản chất ra sao, những người có thiện tâm, có những đời sống thoải mái hơn.

Chẳng hạn như, nếu bạn đang kinh nghiệm những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, chẳng hạn như ung thư và v.v., nhưng bạn có một trái tim tốt lành, tâm bạn sẽ hạnh phúc và an bình bởi mỗi quan tâm chính không phải là cho bản thân bạn mà là cho người khác; mỗi quan tâm của bạn được dành cho chúng sinh. Nhờ đó tâm bạn được an bình. Cho dù bạn đang hấp hối nhưng tâm bạn không bị xáo trộn vì mỗi quan tâm của bạn là dành cho người khác chứ không phải cho bạn. Ngay cả vào lúc cuối đời bạn, giây phút chấm dứt đời người của bạn, kinh nghiệm của bạn về cái chết là một kinh nghiệm hạnh phúc bởi thái độ của bạn là thái độ quan tâm tới người khác, chứ không phải cho cái ta, không phải là tâm thức tự yêu thương mình, tâm quy-ngã.

Mặc dù các sự việc không tiến triển với bạn, bạn gặp nhiều trở ngại, cuộc đời bạn gặp rắc rối, nhưng tất cả những điều này không làm bạn lo lắng, tâm bạn không bị quấy nhiễu, luôn luôn vui vẻ và an bình, bởi ưu tiên hàng đầu trong đời bạn là hạnh phúc của những người khác. Điều bạn quan tâm nhất là người khác, chứ không phải bản thân bạn. Đó là mục đích của bạn. Thái độ này mang lại rất nhiều an bình và hạnh phúc cho đời sống hàng ngày của bạn, đem lại cho bạn rất nhiều sự hài lòng. Mặc dù những người khác mang lại cho bạn những vấn đề, làm phiền bạn,

nhưng nó không gây rắc rối cho bạn; tâm bạn vẫn an bình và hạnh phúc.

Đặc biệt là với một trái tim tốt lành, lòng bi mẫn đối với người khác, bất kỳ khi nào một vấn đề xuất hiện, bạn cũng kinh nghiệm nó vì người khác, nhân danh chúng sinh khác. Nếu bạn kinh nghiệm hạnh phúc, bạn kinh nghiệm nó cho người khác. Nếu bạn vui hưởng một đời sống xa hoa, bạn hồi hướng nó cho người khác. Và nếu bạn trải nghiệm một vấn đề, bạn trải nghiệm nó cho người khác – để người khác thoát khỏi những vấn đề và có mọi hạnh phúc cho tới sự Giác ngộ, sự an bình và hỉ lạc hoàn toàn viên mãn. Khi ước muốn những người khác có mọi hạnh phúc, bạn sẽ nhân danh họ mà kinh nghiệm những vấn đề.

Điều đó đem lại cho bạn sự hài lòng và hoàn thành thật phi thường, nhưng không chỉ có thế. Nếu bạn có thái độ đó, cho dù bạn trải nghiệm bao nhiêu vấn đề chẳng nữa, khi bạn gặp mỗi vấn đề, bạn sẽ có cảm tưởng như bạn đã khám phá một kho tàng quý báu. Bạn coi nó như một cơ hội phi thường để hồi hướng bản thân bạn cho người khác; một dịp may to lớn để trải nghiệm những đau khổ của người khác, giống như chư vị Bồ Tát thực hiện, giống như Đức Phật đã làm, giống như Đức Jesus Christ đã làm để nhận vào mình những đau khổ của người khác.

Mặc dù những người khác có thể thấy vấn đề đó không thể chịu đựng nổi, nhưng đối với bạn, là người có thái độ này, thì nó không là một điều thật phiền nhiễu, bạn không thấy nó đặc biệt khó

khăn, hầu như bạn rất thoải mái về điều đó – do bởi trái tim tốt lành và thái độ thuần tịnh của bạn đối với cuộc đời. Điều này làm cho toàn bộ cuộc đời của bạn trở nên thật thoải mái, thật hạnh phúc.

Trái tim bạn không trống rỗng, không rỗng tuếch, nhưng tràn ngập sự hài lòng, đầy ắp niềm vui. Theo cách này, cho dù bạn gặp nhiều khó khăn nhưng bạn sống cuộc đời bạn với niềm vui. Bạn vui hưởng những vấn đề; thậm chí bạn vui hưởng cái chết của bạn. Cho dù điều gì xảy ra thì bạn cũng vui hưởng nó với Bồ đề tâm, tư tưởng thương yêu người khác. Những gì mà người bình thường có thể thấy là không đáng ao ước thì người có trái tim tốt lành, có thái độ yêu thương người khác lại thấy là thật đáng ao ước bởi người ấy có thể làm cho những vấn đề trở nên lợi lạc cho người khác. Người có trái tim tốt lành, có tâm bi mẫn, tư tưởng thương yêu người khác, thái độ Bồ đề tâm, sẽ làm cho vấn đề trở nên hữu ích, lợi lạc cho người khác. Theo cách này, kinh nghiệm về những vấn đề của người này trở thành một nguyên nhân cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh – không chỉ hạnh phúc nhất thời mà là hạnh phúc của sự Giác ngộ viên mãn, tối thượng. Bồ đề tâm làm cho kinh nghiệm về những vấn đề của người ấy trở thành một nguyên nhân cho hạnh phúc của mọi sinh loài. Làm cách nào? Bằng cách chuyển hóa những vấn đề thành con đường dẫn tới Giác ngộ.

*Trích trong nguyên tác: "**Teachings from the Vajrasattva Retreat**" by Lama Zopa Rinpoche*

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=243&chid=644>

Để đọc đầy đủ cả bài giảng, xin vào:

<http://www.thuvienhoasen.org/bodetamvalongbi-man.htm>

BỐN PHÁP CỦA GAMPOPA

VỚI BÌNH GIẢNG CỦA DORJE CHANG KALU RINPOCHE

Việc chúng ta được sinh ra làm người mang lại cho ta cơ hội và thuận lợi để thực hành Pháp và cho ta con đường dẫn tới truyền thống bao la và sâu xa của Phật Pháp. Trong những giáo lý đó, Bốn Pháp của Đức Gampopa mang lại một nghiên cứu súc tích về toàn bộ Con Đường, được phân chia thành bốn cấp độ.

Pháp Thứ Nhất: Tâm Hướng về Pháp

Pháp thứ nhất bao gồm một sự thấu suốt về hoàn cảnh của chúng ta trong luân hồi sinh tử và những số phận khác nhau trong luân hồi, sáu trạng thái tái sinh: ba trạng thái thấp – các cõi địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh; và ba trạng thái cao – các cõi người, a tu la, và cõi trời. Qua giáo lý này, chúng ta nghiên cứu kết quả của các thiện hạnh và ác hạnh có khuynh hướng dẫn tới những tái sinh khác nhau này, và những đau khổ mà chúng sinh trong những cõi này phải chịu đựng. Chúng ta đi tới chỗ hiểu rằng mặc dù một tiến trình nghiệp đặc biệt có thể dẫn từ những tái sinh cao xuống những tái sinh thấp hơn hay từ những tái sinh thấp lên cao hơn, nhưng tự thân luân hồi sinh tử không mang lại phương tiện để thoát khỏi nó, và nếu chúng ta nương tựa vào nó thì có thể ta không tiến bộ trên đường hướng tới Giác ngộ.

Vào lúc bắt đầu của Con Đường, sự hiểu biết này về luân hồi sinh tử rất cần thiết để hướng tâm về Pháp, và để thực hiện điều này chúng ta suy niệm Bốn Chuẩn bị Thông thường.

Chuẩn bị thứ nhất liên quan tới giá trị độc nhất vô nhị của đời người mà giờ đây ta đang kinh nghiệm. Nhờ sự gia hộ và uy lực của Tam Bảo trong những đời trước, ở một thời điểm nào đó, chúng ta đã phát triển một khuynh hướng đức hạnh dẫn đến việc được sinh ra làm người hiện tại của ta, với mọi cơ hội, thuận lợi và tự do để thực hành Pháp. Rất ít chúng sinh giữ gìn khuynh hướng đức hạnh này (bằng cách tránh những hành động, tư tưởng và lời nói tiêu cực và thực hành những điều tích cực), và rất ít chúng sinh thành tựu kết quả là được sinh ra làm người quý báu. Nếu chúng ta nghĩ về những vì sao trong bầu trời đêm như tượng trưng cho vô số chúng sinh trong sinh tử luân hồi, thì một vì sao vào ban ngày tượng trưng cho sự sinh ra làm người quý báu – đó là điều có thể được, nhưng rất ít khả năng xảy ra. Sinh ra làm người là một sự kiện vô cùng hy hữu.

Chuẩn bị thứ hai trong Bốn Chuẩn bị liên quan tới sự vô thường. Giờ đây là lúc chúng ta có cơ hội quý báu được sinh làm người, chúng ta nên tận dụng cơ hội ấy và thực sự nhận thức toàn bộ khả năng của việc được làm người. Nhờ những nỗ lực của ta, điều này có thể thành tựu để hoàn toàn siêu vượt luân hồi và đạt được Phật quả. Thêm vào đó, chúng ta phải hiểu rằng cái chết và sự vô thường là một bộ phận của hiện hữu của ta, và

việc sinh ra làm người của ta - mà ta đã có được với bao khó khăn - sẽ mất đi. Mọi sự chúng ta kinh nghiệm đều biến đổi trong từng giây phút và không bền vững. Giống như ngọn lửa của một cây nến bị một cơn gió mạnh thổi tắt, hiện hữu làm người của ta cũng bị tiêu tan bất kỳ lúc nào; như một bọt nước trên mặt nước, có thể bất thần vỡ tan; như giọt sương mai trên ngọn cỏ, nhanh chóng bốc hơi.

Kế tiếp, để nhận thức toàn bộ khả năng của việc làm người, chúng ta phải khảo sát ý niệm nghiệp, tiến trình của nhân và quả, đặc biệt là mối liên hệ giữa những hành động của chúng ta và kết quả của chúng. Chúng ta cần hoàn toàn nhận ra mối liên hệ chắc chắn giữa những gì ta đang làm hiện nay và những gì ta sẽ kinh nghiệm sau này.

Suy niệm thứ tư chuyển tâm về Pháp đề cập tới bản chất khiếm khuyết và đau khổ của luân hồi sinh tử. Không có một nhận thức sâu sắc về lẽ vô thường và cái chết sắp xảy đến của chính ta, rất có thể là ta sẽ bị xao lãng bởi những lạc thú của thế gian và đắm chìm trong xung đột cảm xúc và sự vô minh. Khi điều đó xảy ra, chúng ta bị kiệt sức bởi cuộc đời ta đang sống và không nhận ra được đâu thực sự là vấn đề. Trên thực tế, chúng ta không nhận ra được điều gì đang thực sự xảy ra trong đời ta mà cũng không tận dụng được hoàn cảnh của ta.

Trước khi ta hiểu được điều đó thì cuộc đời ta chấm dứt và cái chết đến. Nếu ta không có một

nền tảng thực hành vững chắc, ta sẽ chết một cách bất lực trong sợ hãi và đau khổ.

Nhờ suy niệm về những chuẩn bị này – khả năng của một hiện hữu làm người quý báu, lẽ vô thường và sự chắc chắn của cái chết, tiến trình nghiệp của nhân và quả, những đau khổ và giới hạn của sinh tử - chúng ta chuyển tâm ta về Pháp, và nhờ đó hoàn thành Giáo lý thứ nhất trong Bốn Giáo lý, hay Pháp, của Đức Gampopa.

Pháp Thứ Hai: Pháp Trở thành Con Đường

Một khi để hết tâm trí vào giáo lý, chúng ta đi tới Pháp thứ hai trong Bốn Pháp: các giáo lý của Pháp trở thành cách sống của ta, con đường của ta. Thái độ của ta đối với những gì cao trọng hơn ta – Tam Bảo – bắt đầu thay đổi, và ta cũng thay đổi thái độ đối với chúng sinh trong sinh tử ngang bằng ta hay thấp kém hơn ta. Thái độ thứ nhất được biểu lộ khi chúng ta Quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn với niềm tin, lòng sùng mộ và sự tôn kính. Chúng ta nhận ra rằng trong Phật quả, chư Phật toàn trí hiện diện khắp nơi và có những khả năng vô tận. Chúng ta thấy rằng các giáo lý của Pháp xuất phát từ trạng thái giác ngộ này, là Con Đường mà mỗi chúng sinh có thể đi theo để đạt được Giác ngộ. Chúng ta nhận ra rằng Tăng đoàn, hay tập hội các hành giả chứng ngộ và truyền dạy các giáo lý, là những bạn đồng hành hay người dẫn dắt có thể chỉ cho ta Con Đường. Trong truyền thống Kim Cương thừa, ngoài Tam Bảo, chúng ta thêm vào Ba Gốc (Tam Căn) – Lạt

ma (Đạo sư), Bốn Tôn, và Hộ Pháp – là những suối nguồn của sự Quy y.

Khi Pháp trở thành Con Đường của ta, chúng ta phát triển thái độ thứ hai, là thái độ bi mẫn. Bằng cách suy niệm về những chúng sinh ở trong sinh tử với ta, chúng ta suy xét rằng không gian bao la vô tận, tràn ngập muôn phương, và cõi giới của chúng sinh cũng trải rộng như không gian. Ở một thời điểm nào đó trong quá khứ, mỗi một người trong vô số chúng sinh này đã từng là mẹ hay cha của ta. Trải qua vô số chu kỳ cuộc đời, chúng ta đã phát triển một sự nối kết về nghiệp vô cùng thân thiết với mỗi một chúng sinh đó. Khi lòng bi mẫn phát triển, chúng ta nhận thấy rằng mọi cuộc đời đều giống nhau, và mỗi một chúng sinh đều ước muốn hạnh phúc: trong mỗi hình thức của cuộc sống, một cuộc tìm kiếm căn bản truy tìm hạnh phúc luôn được tiếp diễn – nhưng bằng một cách thể mâu thuẫn và làm tiêu tan mục đích của cuộc tìm kiếm này. Một ít chúng sinh hiểu rằng hạnh phúc thực sự là kết quả của thiện hạnh. Nhiều chúng sinh đắm mình trong việc thực sự hủy diệt những cơ hội đạt được hạnh phúc của họ bằng những hành động và tư tưởng lầm lạc và có hại.

Khi nhận ra điều này, chúng ta phát triển lòng thương yêu và bi mẫn thực sự đối với chúng sinh. Lòng bi mẫn vô hạn này đối với mọi hình thức của cuộc sống là thái độ thứ hai cần phải có để làm cho giáo lý trở thành Con Đường. Bằng niềm tin và lòng bi mẫn, giáo lý đã hấp dẫn chúng ta trở thành toàn bộ lối sống.

Phát triển lòng Bi mẫn

Mặc dù chúng ta nhận ra được sự cần thiết phải làm việc không chỉ vì lợi ích của riêng ta mà còn vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh, ta cần phải thành thật về những giới hạn của bản thân ta và nhận ra rằng chúng ta có ít năng lực hay khả năng để việc giúp đỡ chúng sinh được giải thoát thực sự có hiệu quả. Để trở nên hữu hiệu trong việc giúp đỡ này, ta phải thành tựu Phật quả hay ít nhất, đạt được quả địa Bồ Tát nào đó. Ở những cấp độ cao cấp này chúng ta đạt được khả năng hiển lộ để dẫn dắt chúng sinh ra khỏi màn vô minh của họ.

Thái độ vị tha được gọi là Bồ đề tâm Tương đối; khát nguyện phát triển Bồ đề tâm này là nền tảng của thực hành Đại thừa và là Pháp khí cho mọi đức hạnh.

Một phương pháp để phát triển Bồ đề tâm được gọi là *Tong len*, có nghĩa đen là "cho và nhận." Thái độ ở đây là: mỗi người trong chúng ta chỉ là một chúng sinh, trong khi chúng sinh trong vũ trụ thì vô số. Nếu như một chúng sinh có thể nhận lãnh mọi nỗi khổ của mọi chúng sinh trong vũ trụ và giải thoát mỗi một và mọi chúng sinh khỏi đau khổ thì đó không phải là một mục tiêu xứng đáng hay sao? Vì thế chúng ta kiên quyết nhận vào mình toàn bộ nỗi khổ này để cất đi nỗi khổ của tất cả chúng sinh, thậm chí nỗi khổ mới chớm hay tiềm tàng của họ, và mọi nguyên nhân của những nỗi khổ đó. Đồng thời chúng ta phát triển thái độ hiến tặng cho chúng sinh mọi đức hạnh,

hạnh phúc, sức khỏe, của cải và khả năng để được trường thọ của ta. Mọi sự chúng ta vui hưởng, mọi điều cao quý hay xứng đáng, tích cực hay hạnh phúc trong hoàn cảnh của ta, ta hiến tặng một cách vô vị kỷ cho mỗi một chúng sinh. Vì thế pháp thiên định về điều này là tự nguyện nhận vào mình mọi khuynh hướng tiêu cực bám chấp vào những gì ta mong muốn cho bản thân và không để ý tới người khác.

Chúng ta phát triển một sự cảm thông sâu xa với mọi sinh loài. Phương pháp cho và nhận là một phương cách hữu hiệu nhất để phát triển động lực của Bồ Tát.

Cho tới nay, loại bi mẫn mà ta đã mô tả được gọi là "lòng bi mẫn có liên quan tới chúng sinh." Tuy nhiên, một thái độ nhị nguyên vẫn còn vướng vất ở đây, bởi ta vẫn bị mắc kẹt bởi ba ý niệm (1) bản thân ta kinh nghiệm lòng bi mẫn, (2) chúng sinh là các đối tượng của lòng bi mẫn, và (3) hành vi thực sự của việc cảm thấy bi mẫn nhờ hiểu biết hay nhận thức về nỗi khổ của chúng sinh.

Khuôn khổ này chuẩn bị con đường của chúng ta trong Đại thừa. Một khi loại bi mẫn này được thiết lập, chúng ta đi tới một hiểu biết thứ hai: sự nhận thức bắt đầu phát triển rằng bản ngã đang cảm nhận lòng bi mẫn, những đối tượng của lòng bi mẫn, và tự thân lòng bi mẫn, tất cả đều có một ý nghĩa huyền hóa nào đó. Ta thấy rằng ba phương diện này thuộc vào một thực tại quy ước, không tuyệt đối. Tự thân chúng không là gì hết, mà chỉ

là những ảo tưởng tạo nên hình tướng của một khuôn khổ nhị nguyên. Việc nhận thức những ảo tưởng này và bằng cách đó thấu hiểu tánh Không đích thực của mọi hiện tượng và kinh nghiệm là điều chúng ta gọi là “lòng bi mẫn liên quan tới mọi hiện tượng.” Đây là con đường chính yếu của thực hành Đại thừa.

Từ loại bi mẫn thứ hai này, loại bi mẫn thứ ba “lòng bi mẫn không-có sự liên quan” (không quy chiếu) phát triển. Ở đây chúng ta hoàn toàn vượt lên bất kỳ mối quan tâm nào liên quan tới chủ thể/đối tượng. Chính kinh nghiệm tối hậu dẫn tới Phật quả. Tất cả ba cấp độ bi mẫn này được nối kết, vì thế nếu chúng ta bắt đầu với cấp độ nền tảng bằng cách phát triển lòng từ và bi đối với mọi sinh loài thì chúng ta đặt được nền móng bảo đảm rằng con đường của chúng ta sẽ dẫn thẳng tới Giác ngộ.

Pháp Thứ Ba: Con Đường Xua tan Vô minh

Pháp thứ ba của Đức Gampopa nói rằng bằng cách du hành trên Con Đường, vô minh của ta bị xua tan. Ở đây chủ đề chính yếu của giáo lý là kinh nghiệm về tánh Không – sự chứng ngộ bản tánh tối hậu của tâm. Trong thiền định chúng ta nhận ra rằng tâm ta và mọi kinh nghiệm mà nó phóng chiếu thì không có thực tự nền tảng: chúng hiện hữu một cách quy ước, nhưng không hiện hữu trong một ý nghĩa tuyệt đối. Sự Chứng ngộ tánh Không này được gọi là Bồ đề tâm Tuyệt đối.

Ta có thể tìm thấy sự tương đồng giữa đại dương và tâm, là cái gì trống không tự bản chất, không có những đặc tính giới hạn hay thực tại tuyệt đối. Tuy nhiên, tâm trống không này có sự phóng chiếu của nó, là toàn bộ thế giới hiện tượng. Thân tướng (sắc), âm thanh, hương, vị, sự xúc chạm (xúc), và những tư tưởng sâu xa, tạo thành những gì chúng ta kinh nghiệm tương ứng với những con sóng trên mặt đại dương. Nhờ thiền định, một khi ta nhận ra rằng bản tánh của tâm thì trống không tự nền tảng, ta tự động thấu hiểu rằng những phóng chiếu của tâm cũng trống không tự nền tảng. Những phóng chiếu này giống như những con sóng xuất hiện từ đại dương và lặn chìm vào đại dương: chúng chưa từng xa lìa đại dương. Mặc dù chúng ta có thể có một sự hiểu biết nào đó rằng tâm trống không tự bản chất, có thể ta sẽ gặp khó khăn khi liên kết ý tưởng này với sự hiện hữu hiện tượng. Một ví dụ có thể ích lợi cho ta. Ngay lúc này đây chúng ta có một thân thể vật lý, và trong đời sống khi thức của ta, chúng ta hết sức bám luyến vào thân xác đó. Chúng ta coi nó như thật có, một thực thể tự-hiện hữu. Nhưng trong các giấc mộng, chúng ta sống trong một loại thân thể khác, và kinh nghiệm một trạng thái hiện hữu khác. Một hiện hữu hoàn toàn có tính chất hiện tượng được kết hợp với "thân mộng" này. Chúng ta nhìn, nghe, ngửi, xúc chạm, cảm xúc, suy nghĩ và truyền đạt – ta kinh nghiệm một thế giới trọn vẹn. Nhưng khi ta thức dậy thì rõ ràng là thế giới của giấc mộng không có thực tại tuyệt đối (không có sự xác thực tuyệt đối). Dứt khoát là nó không ở trong thế giới bên ngoài như chúng ta biết nó,

cũng không ở trong phòng nơi ta ngủ, mà cũng chẳng ở trong thân thể ta; không thể tìm thấy nó ở bất kỳ nơi đâu. Khi giấc mộng trôi qua, sự 'xác thực' (thực tại) của nó biến mất một cách tự nhiên – nó chỉ là một phóng chiếu của tâm. Ta khá dễ dàng hiểu được điều này trong mối liên hệ với trạng thái mộng. Một điều ta cũng phải hiểu rõ là kinh nghiệm của ta trong trạng thái thức thì có cùng bản tánh nói chung và xảy ra qua một tiến trình tương tự.

Những Đại thành tựu giả như Tilopa và Naropa ở Ấn Độ, hay Marpa và Milarepa ở Tây Tạng có thể thực hiện những biến hóa kỳ diệu trong thế giới hiện tượng. Các ngài có thể làm như thế bởi các ngài đã chứng ngộ toàn bộ thế giới hiện tượng thì trống không tự bản chất và là một phóng chiếu của tâm. Nhờ chứng ngộ điều này các ngài đã hiển lộ những điều thần diệu và thực sự biến hóa được thế giới hiện tượng. Sự chuyển hóa như thế không thể xảy ra khi tâm thức chúng ta bám níu vào bất kỳ những gì ta kinh nghiệm như tuyệt đối có thật và không thể biến đổi được.

Giai đoạn hiện tại của hiện hữu của ta chấm dứt trong cái chết, khi nghiệp hướng dẫn tiến trình của sự hiện hữu vật lý này bị cạn kiệt.

Vào lúc chết có một sự tách lìa rõ ràng và dứt khoát tâm thức ra khỏi thân thể vật lý, là cái đơn thuần bị vứt bỏ. Điều vẫn còn tiếp tục là tâm thức cá nhân, tâm của ta đi vào kinh nghiệm bardo. Trong trạng thái sau-cái chết đó, chúng ta kinh nghiệm loại thế giới hiện tượng khác. Mặc dù

không có một nền tảng cơ thể vật lý, tâm thức có thể nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ và nhận thức không khác gì cách nó đang làm hiện nay. Mặc dù không là gì ngoài một trạng thái tâm thức, tâm tiếp tục đi theo những tập quán của nó và hiển lộ theo những khuôn mẫu nhất định. Vì thế sự xác quyết theo thói quen của ta rằng kinh nghiệm thì thật có một cách tuyệt đối sẽ tiếp tục sau cái chết của thân xác, và những gì xảy ra ở đó thì giống như trong trạng thái mộng và tâm khi ta thức.

Một câu chuyện về một tu sĩ ở Tây Tạng minh họa cho điều này. Gần nhà tôi ở Tây Tạng có tu viện Dzogchen thuộc phái Nyingma. Một tu sĩ của tu viện này quyết định không muốn ở đó nữa mà thích đi vào lãnh vực kinh doanh hơn. Ông ra đi và tới miền bắc của vùng đó, trở thành một thương gia với hy vọng tích lũy được nhiều của cải. Thậm chí ông trở nên khá thành công. Bởi mỗi quan hệ trước đó của ông ta với một tu viện nên ở một mức độ nào đó, ông cũng được coi là một giáo thọ, vì thế ông có một nhóm đệ tử cũng như thân thập được của cải qua việc kinh doanh.

Một hôm ông gặp một thầy phù thủy có thể thực hiện một quyền năng nào đó đối với con người. Người thương gia không nhận ra năng lực của người này, và thầy phù thủy ếm bùa chú khiến người thương gia trải nghiệm việc có những đứa con; ông ta có một điền trang rộng lớn và một gia đình để chăm sóc, và trải qua cả đời theo cách sống như thế rồi già đi với mái tóc bạc trắng và hàm răng lưa thưa. Sau đó ảo tưởng tan biến:

ông ta trở lại như cũ, và như thể mới chỉ một hay hai ngày trôi qua. Trong thời gian đó thầy phù thủy đã lấy cắp mọi thứ của ông. Người thương gia tỉnh dậy và không còn lấy một xu. Ông ta chỉ còn ký ức về ảo tưởng lâu dài của mình về những hoạt động, sự xao lãng và kế hoạch của một đời người.

Giống như ảo tưởng của người thương gia, những kinh nghiệm hàng ngày của riêng ta có tính chất huyền hóa. Kinh điển Đại thừa có dạy rằng mọi sự như ánh trăng trên mặt nước: mọi sự ta kinh nghiệm chỉ có một thực tại (sự xác thực) quy ước và về mặt cơ bản thì không thật có.

Chúng ta kinh nghiệm Pháp thứ ba của Đức Gampopa khi trước tiên, ta xác quyết rằng ta phải xua tan vô minh của ta bằng cách thấu hiểu và kinh nghiệm sự trống không (tánh Không) cốt tủy của tâm, và kể đó, khi tánh Không này khám phá ra bản tánh huyền hóa của mọi hiện tượng; khi đó Con Đường xua tan vô minh.

Pháp Thứ Tư: Vô minh Xuất hiện như Giác tánh Nguyên sơ

Pháp thứ tư của Đức Gampopa là sự chuyển hóa vô minh thành Giác tánh Nguyên sơ. Sự chuyển hóa nền tảng này được thực hiện trên cấp độ Anuttarayogatantra (Mật điển Du già Tối thượng), cấp độ cao nhất trong bốn cấp độ của giáo lý Kim Cương thừa.

Giải thích sự chuyển hóa này một cách lý thuyết thì không khó. Trong một trạng thái bình thường, giác tánh bị ngăn che và mê lầm; nếu chúng ta nhận ra bản tánh của tâm, khi ấy ta kinh nghiệm Giác tánh Nguyên sơ. Tuy nhiên, trên một bình diện thực tiễn, điều này không tự động xảy ra: ta cần phải có một loại phương tiện thiện xảo nào đó. Để chuyển hóa sự lan man thành giác tánh giác ngộ, ta sử dụng rất nhiều kỹ thuật sẵn có trong Kim cương thừa, đặc biệt là các giai đoạn Phát triển và Thành tựu của thiền định.

Trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là những chúng sinh không giác ngộ, ba năng lực thân, ngữ, và tâm của ta bị vô minh căn bản ngăn che. Để chuyển hóa vô minh đó thành giác tánh, ta phải trở nên tỉnh giác về thân, ngữ, và tâm, vì thế trong Kim Cương thừa chúng ta sử dụng chính những năng lực này của toàn bộ con người chúng ta để thực hiện một sự chuyển hóa trọn vẹn.

Khi quán sát thân thể vật lý của ta, có thể thấy ta bị dính mắc vào nó như cái gì thường hằng, thanh tịnh và thực có ra sao. Tuy nhiên thân thể vật lý này thì nhất thời, được kết hợp bởi vô số chất thể bất tịnh và hư thối. Nó có thực một cách quy ước, không tuyệt đối.

Sự bám chấp vào thân thể theo tập quán và bản năng của ta làm ngăn trở sự xuất hiện của Giác tánh Nguyên sơ. Ta phải đi tới chỗ nhận ra rằng thân thể này chỉ là cái gì đó xuất hiện và không có tự-tánh. Được dựa trên những phóng chiếu của

tâm, thân thể tượng trưng cho tinh túy của phương diện thân (sắc tướng) của tâm thức. Cho tới khi ta nhận ra điều này, sự chuyển hóa vô minh thành Giác tánh Nguyên sơ sẽ không xảy ra một cách tự nhiên. Trong thực hành Mật thừa, thân thể được chuyển hóa nhờ một thiền định làm cho ta đồng nhất với một thân tướng thanh tịnh hay giác ngộ, chẳng hạn như Đức Chenrezi (Quán Thế Âm), Bồ Tát của lòng Bi mẫn. Ở đây ta để sang một bên sự bám chấp vào thân thể của riêng ta và thay vào đó đồng nhất hóa với một thân tướng thanh tịnh.

Khi thực hiện điều đó, điều cũng cần thiết là phải nhận thức rằng ở một cách thế nào đó Bản Tôn là sự xuất hiện thanh tịnh và không có chút thực chất nào. Trong thiền định chúng ta trở nên hoàn toàn đồng nhất với thân tướng này, là cái gì trống không, không vững chắc, không có tự-tánh hay thực tại tối hậu siêu vượt hình tướng thanh tịnh của nó. Kinh nghiệm này được gọi là "Sự Hợp nhất của Hình tướng và tánh Không."

Một chuyển hóa như thế được đặt nền trên sự thấu hiểu rằng mọi kinh nghiệm của ta là một phóng chiếu chủ quan của tâm, và vì thế thái độ của ta đối với các sự vật thì dứt khoát. Nhờ thay đổi thái độ, chúng ta thay đổi kinh nghiệm, và khi ta thiền định theo cách đã được mô tả, sự chuyển hóa có thể xảy ra. Điều này đặc biệt là chân thật khi ta tập trung vào một thân tướng giác ngộ chẳng hạn như Bồ Tát của lòng Bi mẫn. Tự thân hình ảnh của Đức Chenrezi là một biểu lộ thực sự của trạng thái bi mẫn giác ngộ. Nó không phải là

một sự tạo tác. Thực sự có một đấng giác ngộ được gọi là Chenrezi, có thể ban gia hộ và sự thành tựu. Để kinh nghiệm điều này, ta phải hội tụ những điều kiện nào đó. Nó cũng tương tự như việc chụp hình cho một người nào đó.

Ta cho phim vào máy hình, hướng máy vào người đó và chụp một tấm hình. Hình ảnh của người ấy được chiếu vào phim, và khi rửa ảnh thì ta có một tấm hình của người ấy. Điều tương tự xảy ra khi ta thiền định về một thân tướng giác ngộ. Có một biểu lộ "bên ngoài" được gọi là Chenrezi. Nhờ các nỗ lực của ta trong thiền định, ta đi tới chỗ đồng nhất với thân tướng thanh tịnh này, có niềm tin ở thân tướng đó, và chúng ngộ lòng bi mẫn nội tại và trạng thái của giác tánh mà Đức Chenrezi tượng trưng. Theo cách này chúng ta có thể trở thành một "bản sao" của Bốn Tôn và nhận được sự gia hộ của Bồ Tát của lòng Bi mẫn. Đây là phương diện thứ nhất của sự chuyển hóa vô minh thành Giác tánh Nguyên sơ được đặt nền trên thiền định về thân thể ta như một thân tướng giác ngộ.

Phương diện thứ hai của sự chuyển hóa liên quan tới ngữ (lời nói) của ta. Mặc dù có thể dễ dàng cho rằng ta không thể nắm bắt được ngữ, cho rằng ngữ chỉ đơn giản xuất hiện và biến mất, nhưng chúng ta thực sự gắn liền với nó như cái gì thật có. Đó là bởi chúng ta trở nên dính mắc vào điều ta nói và nghe tới nỗi ngữ có năng lực như thể. Lời nói đơn thuần, là cái gì không có thực tại tối hậu (không tuyệt đối xác thực), lại có thể quyết định hạnh phúc và đau khổ của ta. Chúng

ta tạo nên niềm vui và nỗi khổ bằng cách bám chấp nền tảng vào âm thanh và ngôn ngữ.

Trong bối cảnh Kim Cương thừa, chúng ta trì tụng và thiền định về thần chú, là âm thanh giác ngộ, ngữ của Bốn Tôn, sự Hợp nhất của Âm thanh và tánh Không. Thần chú không có thực chất mà chỉ là sự hiển lộ của âm thanh thuần tịnh, được kinh nghiệm đồng thời với tánh Không của nó. Nhờ thần chú, chúng ta không còn bám chấp vào thực tại của ngữ và âm thanh ta gặp trong cuộc đời nữa mà kinh nghiệm nó như trống không tự bản chất. Khi đó sự vô minh của phương diện ngữ của ta được chuyển hóa thành giác tánh giác ngộ.

Trước hết, sự Hợp nhất Âm thanh và tánh Không chỉ đơn giản là một khái niệm tri thức của điều mà thiền định của chúng ta hướng tới. Nhờ sự áp dụng tiếp theo sau, nó trở thành kinh nghiệm thực sự của ta. Ở đây, như ở nơi khác trong thực hành, thái độ thì hết sức quan trọng, như câu chuyện này về một vị Thầy ở Tây Tạng minh họa. Vị Thầy có hai đệ tử, cả hai đã cam kết thực hiện một trăm triệu lần trì tụng thần chú *OM MANI PADME HUNG* của Đức Chenrezi. Trước sự hiện diện của vị Thầy, họ nguyện sẽ thực hiện cam kết, và ra đi để hoàn tất thực hành này.

Một trong hai đệ tử hết sức tinh tấn, mặc dù có lẽ nhận thức của anh ta không sâu sắc lắm. Anh bắt đầu để hoàn tất thực hành càng nhanh càng tốt và liên tục trì tụng thần chú cả ngày lẫn đêm. Sau những nỗ lực lâu dài, trong ba năm anh đã hoàn tất một trăm triệu lần trì tụng. Người đệ tử

kia cực kỳ thông minh, nhưng có lẽ không tinh tấn bằng, bởi chắc chắn là anh ta không lao vào thực hành với nhiệt tâm tương tự. Khi bạn của anh sắp sửa hoàn tất khóa nhập thất, người đệ tử thứ hai vẫn còn rất nhiều thần chú chưa trì tụng. Anh đi lên một đỉnh đồi, ngồi xuống và bắt đầu thiền định rằng tất cả chúng sinh đầy khắp vũ trụ được chuyển hóa thành Đức Chenrezi. Anh thiền định rằng âm thanh của thần chú không chỉ xuất phát từ miệng của mỗi một và mọi chúng sinh, mà mỗi vi trần trong thế giới đang rung động với âm thanh đó, và trong một ít ngày anh đã trì tụng thần chú trong trạng thái thiền định này.

Khi hai đệ tử đi tới gặp Lạt ma của họ để trình bày là họ đã hoàn tất thực hành, ngài nói: “Ồ, cả hai con đã thực hành thật xuất sắc. Con rất tinh tấn, còn con thì rất thông tuệ. Cả hai con đã thành tựu một trăm triệu lần trì tụng thần chú.”

Như thế nhờ chuyển hóa thái độ và phát triển sự hiểu biết của ta, thực hành trở nên hiệu quả nhiều hơn nữa.

Thần chú Sáu-Âm của Đức Chenrezi, *OM MANI PADME HUNG*, là một biểu lộ của sự gia hộ và năng lực giác ngộ của Đức Chenrezi. Sáu âm được kết hợp với những phương diện khác nhau của kinh nghiệm của chúng ta: sáu phiền não nền tảng trong tâm được chuyển hóa, sáu phương diện của Giác tánh Nguyên sơ được chứng ngộ. Sáu âm và sáu phương diện này thuộc về mạn đà la của sáu Bộ Phật khác nhau hiển lộ trong tâm giác ngộ. Thần chú của Đức Chenrezi có năng lực

thực hiện những sự chuyển hóa trên tất cả những cấp độ này.

Cách thức khác để giải thích thần chú này là âm *OM* là cốt tủy của thân giác ngộ; *MANI PADME*, bốn âm giữa, tượng trưng cho ngữ của sự Giác ngộ; và âm cuối cùng *HUNG* tượng trưng cho tâm của sự Giác ngộ. Thân, ngữ, và tâm của tất cả chư Phật và Bồ Tát thì sẵn có trong âm thanh của thần chú này. Nó tịnh hóa những chướng ngại của thân, ngữ, và tâm, và đưa tất cả chúng sinh tới trạng thái Chứng ngộ. Khi thần chú được kết hợp với niềm tin và những nỗ lực của riêng ta trong thiền định và việc trì tụng, năng lực chuyển hóa của thần chú xuất hiện và phát triển. Nó thực sự có thể tịnh hóa bản thân ta theo cách này.

Phương diện tâm của các trung tâm thiền định Chenrezi ở trong vùng tim, nơi thần chú và chủng tự *HRIH* an vị. Ánh sáng được quán tưởng như xuất phát từ thần chú và chủng tự này và cúng dường tất cả chư Phật, tịnh hóa những che chướng của tất cả chúng sinh, và an lập họ trong sự Giác ngộ. Phương diện tâm cũng được nối kết với thiền định không hình tướng, chỉ đơn giản đặt tâm trong bản tánh trống không của riêng nó. Sau khi thực hành điều này một vài lần, một sự biến chuyển sẽ xảy ra: ta sẽ có kinh nghiệm rằng bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm, bất kỳ cảm xúc hay tư tưởng nào cũng đều xuất hiện từ tánh Không và tan hòa vào tánh Không. Trong khoảng thời gian đó chúng ta không ở đâu khác ngoài tánh Không. Trong trạng thái này, chúng ta kinh

nghiệm tâm như sự Hợp nhất của Giác tánh và tánh Không. Đây là *Mahamudra* (Đại Ấn).

Như vậy ba nhánh thiền định Chenrezi sử dụng các thiền định có liên quan tới thân, ngữ, và tâm. Vào cuối của một thời khóa thực hành, sự quán tưởng tan hòa vào một trạng thái không hình tướng, và chúng ta chỉ an trụ tâm một cách bình thản trong bản tánh của riêng nó. Vào lúc này, chúng ta có thể kinh nghiệm thân, ngữ, và tâm như xuất hiện từ tâm nền tảng, trống không. Chúng ta nhận ra tâm này là phương diện căn bản và thân và ngữ là những phóng chiếu thứ yếu được đặt nền trên tâm thức. Điều này tượng trưng cho sự tụ hội của mọi phương diện của kinh nghiệm của chúng ta vào tâm này, chúng ta đã chứng ngộ Pháp thứ tư của Đức Gampopa: vô minh xuất hiện như giác tánh nguyên sơ./.

The Four Dharmas of Gampopa. *The Dharma: That Illuminates All Beings Impartially Like the Light of the Sun and the Moon* (SUNY Albany Press) by Kalu Rinpoche [*Bốn Pháp của Gampopa. Giáo Pháp Soi sáng Mọi Chúng sinh Một cách Vô tư Như Ánh sáng Mặt Trời và Mặt Trăng* (Nhà Xuất bản SUNY Albany)]

Nguyên tác : **"The Four Dharmas of Gampopa, with commentary by Dorje Chang Kalu Rinpoche"**

<http://www.simhas.org/teaching9.html>

NHỮNG GIÁO LÝ VỀ LÒNG BI Mẫn VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUNG

Lama Zopa Rinpoche

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA MỘT THÁI ĐỘ BI Mẫn

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

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

Như thế việc bạn muốn làm cho mọi người được an bình và hạnh phúc hay khiến họ bị tổn hại thì

hoàn toàn nằm trong bàn tay bạn. Điều đó hoàn toàn nằm trong tay bạn bởi nó hoàn toàn tùy thuộc vào việc bạn có thực hành lòng bi mẫn hay không. Vì thế rõ ràng là mỗi người trong chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về việc mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, bắt đầu từ người thân thiết nhất trong đời sống hàng ngày.

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

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

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

Nhưng giây phút bạn thay đổi thái độ của mình và nghĩ: "Cuộc đời tôi không chỉ để dành cho tôi mà cho tất cả mọi người trên những chuyến xe buýt và xe hơi, cho mọi người đang mua sắm trong những cửa hàng, cho tất cả những con chó, các thú vật và v.v.. – cuộc đời tôi là để dành cho tất cả chúng sinh này, để phụng sự và mang lại hạnh phúc cho họ - để giải thoát họ khỏi những vấn đề." Ngay khi bạn xoay chuyển thái độ của bạn và thay vì quan tâm tới bản thân, bạn quan

tâm tới chúng sinh khác, yêu thương chúng sinh khác, thì ngay lập tức nỗi khổ của bản ngã, của tư tưởng ái-ngã biến mất. Bạn được giải thoát khỏi nỗi khổ của bản ngã và bạn có sự hỉ lạc, thành linh bạn tìm được hạnh phúc trong cuộc đời bạn.

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

NĂNG LỰC CỦA LÒNG BI MÃN VÀ THẦN CHÚ OM MANI PADME HUNG

Khi Lama Zopa Rinpoche viếng thăm ABC (Trung tâm Phật Giáo A Di Đà, Singapore) vào đầu năm nay (1995), ngài đã thuật lại câu chuyện sau đây của mẹ ngài. Bà sinh tại Lawudo, Solu Khumbu, gần ngôi làng nhỏ nơi Rinpoche được sinh ra. Nằm ở gần Núi Everest trong rừng Hy mã Lạp sơn tại Nepal, Lawudo bao gồm một hang động mà người ta thuật lại rằng Rinpoche đã từng thiền định ở đó nhiều năm trong đời trước của ngài, một ngôi chùa, những túp lều nhập thất, và cũng có một gia đình với căn nhà nhỏ. Câu chuyện được thuật lại để minh họa những lợi ích của việc trì tụng thần chú Om Mani Padme Hung và năng lực của lòng bi mẫn...

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

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

Chẳng hạn như ở Tây Tạng hay Nepal, vùng Hi mã Lạp sơn (và hẳn là cũng ở nơi đây tại Singapore, Hồng Kông và Đài Loan, trong nhiều quốc gia có người thực hành mạnh mẽ Đức Phật

Bi mẫn), có nhiều ông bà già chưa từng được học hành, thậm chí không thể đọc sách Giáo lý và không bao giờ học các mẫu tự. Họ đã sử dụng đời mình chỉ để trì tụng Om Mani Padme Hung, và thật tự nhiên, nhờ ân phước của Bốn Tôn của lòng Bi mẫn, họ tràn trề bi mẫn, hết sức quan tâm tới người khác, và cũng tràn đầy lòng sùng mộ. Họ có thể từ bỏ nghiệp tiêu cực – sát sinh, trộm cắp, và v.v.. – không chút khó khăn, và những việc làm hàng ngày của họ như ăn ngủ, đi đứng, làm việc và v.v., tất cả đã trở thành những hành động trong sạch, Pháp thuần tịnh, sự tích tập công đức vô biên. Những việc làm bình thường này trở thành con đường dẫn tới giác ngộ bởi chúng được thực hiện với lòng bi mẫn đối với chúng sinh và với lòng sùng mộ.

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

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

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

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

Năm 1990, mẹ tôi tới thăm Đức Đạt Lai Lạt Ma ở thánh địa Sarnath, nơi Đức Phật ban giáo lý đầu tiên. Bà nhận những gia hộ của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào buổi chiều thì buổi tối bà mất. Hiện nay bà đã tái sinh ở một nơi rất gần hang động ở Lawudo là nơi thỉnh thoảng tôi tới đó, bên cạnh

ẩn thất mà chúng tôi thường lấy nước. Bà tái sinh ở đó, không phải là một bé gái mà là một bé trai. Có rất nhiều chứng cứ rõ ràng cho thấy đứa trẻ đó là hóa thân của mẹ tôi – không chỉ từ những quán sát của các Lạt ma cao cấp, mà còn từ phía cậu bé nữa. Cậu bé có thể nhớ rất nhiều về đời trước của cậu, chẳng hạn như tên của những con bò và những thú vật khác mà mẹ tôi thường chăm sóc.

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

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

làm một điều gì tương tự. Ngày đầu tiên cậu bé tới Lawudo, cậu đã làm đúng những điều đó, sau đó cậu ra ngoài để đi nhiều quanh chùa, là điều mẹ tôi thường làm khi bà đã thực hiện xong mọi việc khác.

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

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

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

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

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

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

Nguyên tác: "**Teachings on Compassion**" by **Lama Zopa Rinpoche**

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

THIÊN ĐỊNH VỀ SỰ VÔ THƯỜNG

Chokyi Drakpa

Có nhiều hoàn cảnh gây nên cái chết. Ta có thể chết vì bệnh động kinh, chết sau khi nằm liệt giường với một chứng bệnh kinh niên ở giai đoạn cuối, chết vì ngộ độc thực phẩm, bới rơi từ một vách đá, hay vì bị vũ khí tấn công. Ta không thể biết chắc được khi nào cái chết sẽ đến. Đời sống thì mong manh như một ngọn nến lập lòe trong gió hay một con chim nhỏ bé đậu trên cành cây. Không thể nào biết được ban đêm sau khi đi ngủ bạn sẽ còn thức dậy vào ngày mai. Giờ đây bạn đang sống, tuy nhiên chẳng có gì chắc chắn là sang năm bạn còn sống hay không. Sau khi bỏ lại cuộc đời này, bạn sẽ phải tiếp tục đi tới một cõi sống khác. Vì thế hãy cầu nguyện:

“Ôi Guru Rinpoche, từ hôm nay trở về sau, xin xoay chuyển tâm con hướng về sự thực hành – xin chăm sóc con! Và xin lo liệu để thực hành của con không lạc vào những con đường tà vạy, chẳng hạn như thực hành chỉ để ngăn ngừa bệnh tật và ma quỷ trong đời này hay để có được thực phẩm và quần áo! Xin giữ gìn để con không rơi vào thái độ thấp kém chỉ tìm cầu giải thoát khỏi sinh tử cho mỗi mình con, bỏ lại sau lưng tất cả những bà mẹ trong quá khứ của con! Pháp Vương Toàn trí Longchen Rabjam, ngài thấu biết con! Lạt ma gốc trần đây bi悯, ngài là một

**với Đạo sư Quý báu Guru Rinpoche,
Longchen Rabjam và Rigdzin Jikmé Lingpa –
xin chăm sóc con!”**

Nếu bạn không nắm lấy cơ hội để thực hành Pháp mà hoàn cảnh hiện tại hiển tắng cho bạn sau khi đã có mọi sự tự do và thuận lợi thì trong những đời tương lai bạn sẽ không tìm thấy một nền tảng vật lý hoàn hảo như thế để giải thoát khỏi luân hồi sinh tử. Việc giờ đây bạn có được đời người hạnh phúc này, là kết quả của công đức mỏng manh mà bạn đã tích tập trong những đời quá khứ. Nếu bạn không thực hành đức hạnh trong hoàn cảnh hiện tại của bạn, và thay vào đó chỉ tích tập những ác hạnh, thì một khi công đức trong những đời quá khứ mang lại nền tảng vật lý này bị cạn kiệt, sau cái chết bạn sẽ lang thang như một chúng sinh trong những cõi thấp. Một khi bạn bị sinh trong một trạng thái bất hạnh như thế, bạn sẽ không phân biệt được điều tốt và điều xấu, và thậm chí bạn sẽ chẳng bao giờ nghe được âm thanh của Pháp. Bạn sẽ không gặp một thiện tri thức. Bạn sẽ giống như một người mù bị bỏ mặc giữa một sa mạc mênh mông. Thật là một tai họa khủng khiếp! Quả là một thảm kịch! Chúng sinh trong các cõi địa ngục nhiều như những vi trần trong trái đất. Các ngạ quỷ nhiều như những hạt cát trên một bờ sông. Các súc sinh nhiều như những hạt trong một thùng rượu chang. Nếu bạn nghĩ về số lượng và các loại chúng sinh trong những cõi thấp, bạn sẽ nhận ra rằng cơ hội để có được một thân người thì mỏng manh biết bao. So sánh với những chúng sinh khác, loài người ít ỏi như những hạt bụi trên

móng tay của bạn. Và ngay cả trong nhân loại, những người mà hành vi của họ có hại và mâu thuẫn với Pháp thì giống như những vì sao trong bầu trời đêm, trong khi những người thực sự hành xử phù hợp với Pháp thì hiếm hoi như những ngôi sao ban ngày. Khi quán chiếu điều này, bạn hãy cầu nguyện:

“Ôi Guru Rinpoche, xin xoay chuyển tâm con hướng về sự thực hành – xin chăm sóc con! Các Đạo sư toàn trí Longchenpa và Jikmé Lingpa, xin đừng để con lạc vào những con đường tà vạy! Lạt ma tràn đầy bi mẫn, ngài là một với các ngài – xin chăm sóc con!”

Bởi những hành giả giữ giới hạnh rất hiếm có nên việc bạn sở hữu một thân người thì giống như đi tới một đảo ngọc. Đạt được một căn bản đầy triển vọng như thế với đầy đủ mọi tự do và thuận lợi và sau đó sử dụng thân người đó chỉ để tích tập những ác hạnh thì chẳng khác gì một thương gia đến được đảo châu báu rồi trở về tay không. Với một tâm thức bốc đồng và thiếu kiên định như thế bạn sẽ không có bất kỳ nền tảng nào để thoát khỏi luân hồi sinh tử, và thân thể bạn sẽ chỉ giúp bạn tạo thêm đau khổ.

Điều tối quan trọng là đừng trở thành nạn nhân của tám hoàn cảnh ngẫu nhiên khiến không thể thực hành được Giáo Pháp hay nạn nhân của tám tâm thái không thích hợp khiến ta bị cắt rời với Pháp (không có tự do để thực hành Pháp). Trước tiên, bị những ảnh hưởng suy đồi dẫn dắt sai lạc, có nghĩa là gặp phải những vị Thầy không hành

xử phù hợp với Pháp. Sau đó, mặc dù đôi khi bạn ước muốn thực hành Pháp, nhưng bạn có thể bị ngăn trở không thể làm thế do bởi những cảm xúc đối lập, là lúc năm độc (tham, sân, si, mạn, nghi) đang hoành hành trong tâm bạn, và bạn bị sức mạnh của chúng quét phăng đi mất. Hoặc trong khi thực hành, nghiệp tiêu cực có thể giáng xuống bạn và thuần thực như những hoàn cảnh không thuận lợi. Nếu bạn không biết cách kết hợp những thứ đó với con đường thì chúng sẽ trở thành các chướng ngại. Bạn có thể ước muốn đưa giáo lý vào thực hành, nhưng nếu bạn thiếu tinh tấn, bạn sẽ bị sự lười biếng làm xao lãng. Trong một vài trường hợp, bạn có thể quan tâm tới giáo lý trong khi bạn là một kẻ nô lệ nằm dưới quyền kiểm soát của một người nào khác. Cũng có những người chỉ có vẻ dẫn mình vào con đường và giả bộ thực hành để có được thực phẩm và quần áo, hay thực hành như một phương thuốc để chữa trị bệnh tật hoặc những tinh linh ác hại, hay do sợ bị trừng phạt. Điều này giống như để thịt lừa vào một cái bình và giả mạo là thịt thú rừng hảo hạng hay thịt lạc đà. Mặc dù thái độ của bạn trái ngược với giáo lý nhưng trước mặt người khác thì bạn hành xử như một hành giả với hy vọng được kính trọng hay khen thưởng. Bị ảnh hưởng bởi những bằng hữu xấu xa, bạn điên dại và ngu đần theo tập quán thâm căn cố đế có nghĩa là không cảm thấy có chút nhiệt tâm nào khi học tập những phẩm tính và lợi lạc của các thiện hạnh và không sợ hãi những hậu quả của các ác hạnh. Đây là 'tám hoàn cảnh ngẫu nhiên khiến không thể thực hành Pháp.'

Sau đó tới tám tâm thái (tám thiên hướng) không thích hợp. Tâm thái đầu tiên xảy ra khi, mặc dù bạn chứng kiến và nghe thấy những nỗi khổ của sinh tử, chẳng hạn như những đau khổ của ba cõi thấp, nhưng bạn không cảm thấy sợ hãi, và vì thế chỉ có chút ít tình ngộ và từ bỏ một cách yếu ớt. Ta được dạy rằng niềm tin (hay lòng sùng mộ) thì giống như một bánh xe quý báu, nó lăn theo con đường đức hạnh cả ngày lẫn đêm và niềm tin là điều quan trọng nhất trong bảy sự giàu có cao quý. Thêm nữa, tâm bạn thiếu một viên ngọc sùng mộ đối với giáo lý hay Đạo sư. Cũng có một trạng thái khi bạn bị vướng kẹt trong sự trói buộc của thế gian và những tham muốn sự giàu có, của cải và bằng hữu. Trong trạng thái khác, bạn có thể có một tính khí tiêu cực giống như không thể rửa sạch miếng than đen, và bạn liên tục dẫn mình vào những hành vi thô tục, suy đồi, không thể cứu chữa được giống như một con rắn độc. Khi chưa từng an định thân, ngữ và tâm bạn, có thể bạn chẳng bao giờ kèm giữ được những hành động tiêu cực, tác hại, mâu thuẫn với giáo lý. Hoặc do bạn thiếu ngay cả một sự quan tâm thực sự và nhỏ bé nhất, thậm chí bạn có thể không có một dấu hiệu của một tâm hồn đức hạnh, giống như một con vật chăm chú nhìn ngôi chùa. Bạn có thể bị bỏ lại với những giới nguyện Biệt giải thoát và Bồ Tát hoàn toàn gãy bể của bạn, hay những hứa nguyện samaya Mật thừa của bạn bị xé rách thành từng mảnh bởi miệt thị Đạo sư và v.v.. Đây là 'tám tâm thái không thích hợp làm cho ta bị cắt rời khỏi Pháp.'

Hãy cầu nguyện như sau:

“Khi mười sáu trạng thái bất khả này tấn công con, đe dọa việc thực hành Pháp của con, Ôi Guru Rinpoche, xin xoay chuyển tâm con hướng về sự thực hành – xin chăm sóc con! Các Đạo sư toàn trí Longchenpa và Jikmé Lingpa, xin đừng để con lạc vào những con đường tà vạy! Lạt ma trần đây bi悯, ngài là một với các ngài – xin chăm sóc con!”

Bạn phải thoát khỏi những nghịch cảnh như thế bởi một khi bạn rơi vào bất kỳ cái nào trong những trạng thái bất khả này, bạn sẽ không có cơ hội để thực hành Pháp một cách thuần tịnh và đích thực.

Vào giờ phút này, thân bạn không bị bệnh tật tàn phá và tâm bạn không bị đau khổ, bạn cũng không là một kẻ nô lệ chịu sự kiểm soát của người khác. Vì thế giờ đây là lúc bạn có phẩm tính toàn hảo, tốt lành hoàn toàn độc lập này, nếu bạn lãng phí sự tự do và những thuận lợi của đời người này bởi sự biếng nhác và phóng dật thì cần gì phải nói rằng bạn sẽ phải xa lìa những bằng hữu, của cải, thân quyến và những người thân yêu khi bạn chết! Ngay cả thân thể này mà bạn thật yêu quý, nó như ngôi nhà của tâm thức, một mình nó sẽ bị đưa ra khỏi chiếc giường và mang tới một nơi hoang vắng để những con cáo, kên kên, chó và v.v.. xé ra thành từng mảnh. Khi điều đó xảy ra, tâm thức của bạn sẽ bị cuốn vào cõi bardo giống như một lông chim bị thổi tung trong gió và sẽ không có gì khác ngoài sự khiếp

sợ được dành cho bạn. Vì thế bạn nên cầu nguyện:

“Để bảo vệ con thoát khỏi những nỗi sợ này, từ ngày hôm nay, Ôi Guru Rinpoche, xin xoay chuyển tâm con hướng về Pháp - xin chăm sóc con! Các Đạo sư toàn trí Longchenpa và Jikmé Lingpa, xin đừng để con lạc vào những con đường tà vạy! Lạt ma trần đây bi mẫn, ngài là một với các ngài - xin chăm sóc con!”

Trong Kinh điển có nói:

**Những người biếng lười và thiếu tinh tấn,
Có thể sống một trăm năm.
Nhưng nên sống một ít ngày,
Với sự tinh tấn kiên định.**

Và Kho tàng Quý báu Những Giáo huấn Cốt tủy (*Mengak Rinpoche'i Dzö*) nói rằng:

**Đừng vứt bỏ thân người này với những tự do
và phú bẩm của nó cho kẻ thù là thực phẩm
và quần áo,
Đừng vứt bỏ Bồ đề tâm vị tha này cho kẻ thù
là những thừa thấp,
Đừng vứt bỏ bản tánh của tâm như viên
ngọc báu cho kẻ thù là sự mê lầm,
Đừng vứt bỏ hai tích tập như ý cho kẻ thù là
cuộc đời hiện tại này,
Đừng vứt bỏ tâm sùng mộ nhiệt thành cho
kẻ thù là những tà kiến!**

Đây chính là cách bạn nên thực hành./.

Nguyên tác: **“Meditating on Impermanence”**
by Chogyi Drakpa

KHÔNG TIN TƯỞNG Ở SỰ VÔ THƯỜNG LÀ DẤU HIỆU CỦA NGHIỆP TIÊU CỰC NẶNG NỀ

Phurpa Tashi Rinpoche

Các bạn thân mến, sự vô thường là điều đã được các vị Thầy lập đi lập lại vô số lần nhưng nhiều người trong chúng ta đã không nhập tâm được bao nhiêu. Tôi hy vọng các bạn có thể đọc bài này, hãy tự xem xét bản thân và đưa nó vào trái tim mình. Trước đây Đức Phật đã giảng rằng trong mọi thiên định tương đối, thiên định về lẽ vô thường thì siêu việt nhất và tạo lập công đức bao la. Các Đạo sư Kadampa trong quá khứ đã lấy giáo lý về vô thường làm thực hành chính của các ngài và đã thành công trong việc giải thoát chính mình và người khác khỏi sinh tử nhờ sự thực hành tinh tấn. Tương tự như thế, chúng ta không nên đánh giá thấp giáo lý này.

Bởi trong quá khứ, ta không dùng nhiều thời giờ vào việc suy niệm về lẽ vô thường nên giờ đây, tận đáy lòng ta, ta luôn luôn nghĩ rằng ta sẽ không chết. Loại tin tưởng vô căn cứ này đã bám chặt vào tâm thức ta. Vì thế, mặc dù ta liên tục nghe các giáo lý, trong thực tế, ta chỉ trải qua một tiến trình suy nghĩ về sự vô thường. Trong mọi lúc, ta chỉ có thể suy nghĩ trong chốc lát rằng đời người khó được, cuộc đời thì vô thường và sự

sinh diệt là một định luật tự nhiên, và vì thế, cuối cùng chúng ta sẽ chết. Mặc dù suy niệm như thế, nhưng trong thực tế, ta vẫn tin tưởng mạnh mẽ là ta sẽ không chết tức thì.

Vì sao thế? “Đó là bởi khi Thầy bảo chúng con rằng có thể ngày mai chúng con sẽ chết, nhưng khi ngày mai đến, chúng con vẫn còn sống và khỏe mạnh. Năm ngoái khi Thầy giảng cho chúng con về sự vô thường, hóa ra năm nay con vẫn còn sống khá tốt.” Vì thế mặc dù Đạo sư lập đi lập lại nhiều lần nhưng bạn vẫn cảm thấy rằng ít nhất là trong ít ngày này bạn sẽ không chết.

Dĩ nhiên là trong thời gian còn sống thì có thể là như vậy. Nhưng sẽ tới một ngày khi ấy bạn cảm thấy là những gì Đạo sư đã dạy cho bạn thì thực sự đúng đắn và khách quan. Nhưng khi thời điểm đó xảy ra, cho dù bạn cảm thấy lo sợ và kinh hoàng thì đã quá muộn. Xin hãy suy nghĩ một cách cẩn trọng. Có bao nhiêu người bạn thân đã lìa bỏ chúng ta? Tôi nghĩ đến những người này (những người đã chết), trước đây hẳn là họ cũng cảm thấy rằng sinh và tử là một quy luật tự nhiên của cuộc đời, và trước đây họ cũng nghĩ về cái chết, nhưng bởi nghiệp lực nặng nề đã được tạo nên từ vô thủy nên tận đáy lòng họ, họ vẫn nghĩ rằng họ không thể chết. Nhưng giờ đây, chẳng phải là chỉ còn lại một đồng tro và xương tử thân thể họ đã sử dụng để hiện hữu?

Nếu chỉ việc chứng kiến cái chết sẽ mang lại nỗi sợ hãi cho những người còn sống thì hãy nhớ rằng cái chết nhất định sẽ xảy ra sau một thời gian. Đó là điều chắc chắn! Vì thế giờ đây dù đang ở đâu, bạn nên hoàn toàn quả quyết rằng

bạn sẽ phải đối diện với một giây phút như thế. Chẳng hạn như, tối nay, khi bạn đặt đầu xuống gối để ngủ, có thể bạn sẽ đủ may mắn để thức dậy vào ngày mai. Nhưng rồi sẽ đến ngày bạn không thể thức dậy được nữa. Sớm muộn gì thì ngày ấy cũng đến. Có thể là năm nay và cũng có thể là năm tới. Dù là năm nào, trong năm mươi năm, cho dù bạn tự lừa mình thế nào chẳng nữa, bạn sẽ phải đối mặt với sự thực khách quan này. Dù bạn có tin tưởng hay hiểu biết điều này hay không, cái chết vẫn sẽ thực hiện kết quả của nó trong cuộc đời của chúng ta.

Trong quá khứ, ta luôn luôn nói rằng nghiệp của mình nặng nề. Nghiệp là gì? Mọi quan điểm và cách hành xử đối nghịch với Giáo Pháp chân chính được gán cho là 'Karma' (nghiệp). Vì thế, ta nên xem xét bản thân: sau khi đã bắt đầu học Pháp, những cảm xúc và cách hành xử tiêu cực đối nghịch với Pháp vẫn thường xuyên xảy ra hay chỉ họa hoằn? Nếu nó thường xuyên xảy ra thì điều này có nghĩa là nghiệp của ta nặng nề.

Chẳng hạn như, khi ta nghe nói về sự vô thường, tâm ta có một loại năng lực vô lý nào đó liên tục lừa dối chúng ta. Ta tin rằng ta sẽ không chết vào lúc đó. Đây cũng là dấu hiệu của nghiệp nặng nề. Bởi nghiệp sẽ chẳng bao giờ tự hiện diện như một con quỷ có mái tóc lởm chởm và chiếc giáo trên tay. Đối với bạn, một biểu lộ như thế dường như là nghiệp của bạn, nhưng nghiệp sẽ không tự hiện diện như thế.

Vào lúc này, có một vài học viên nhớ lại rằng năm ngoái họ đã giết một con cá hay đã giết một con gà con. Những nghiệp như thế có nặng nề

hay không? Theo một quan điểm nào đó thì dĩ nhiên là việc làm tổn hại sinh mạng của chúng sinh là một dấu hiệu của nghiệp nặng nề. Nhưng hãy nhớ rằng nghiệp có nặng nề hay không thì tùy thuộc vào sự xuất hiện của nó. Sự xuất hiện tự nó không phải là nghiệp tiêu cực, thay vào đó, ta nên quán chiếu xem tâm thức và cách hành xử của ta có mâu thuẫn với Giáo Pháp chân chính hay không.

Vì thế khi Đạo sư dạy cho bạn về sự vô thường nhưng tâm bạn không thể thâm nhập thực tại này một cách tích cực, mà cứ khẳng khẳng cho rằng bạn sẽ không chết, điều này là một cách biểu lộ cho thấy nghiệp của bạn nặng nề.

Như vậy ta nên xóa tan nghiệp lực này ra sao? Ta nên nương tựa vào các giáo lý của dòng truyền thừa để cắt đứt quan điểm vô căn cứ là ta sẽ không chết này. Vì thế ta nên luôn luôn liên tục suy niệm về sự vô thường. Vấn đề này vô cùng quan trọng!

<http://bodhiactivity.wordpress.com/tag/impermanence/>

BÀI CA THỐNG THIẾT VỀ SỰ VÔ THƯỜNG

Pháp Vương Jigme Phuntsok

1. Bậc tạo dựng mạn đà la tụ hội, hóa hiện và bao la của mọi Bốn Tôn, Pháp Vương vô song Mipham Rinpoche, xin an lập chiếc đĩa hoa sen kỳ diệu trong trái tim con và xin hát một cách tự nhiên những bài ca về sự vô thường.

2. Cánh đông mùa hạ ngập tràn hoa cỏ và vui vẻ như một xứ thần tiên, nhưng đến mùa đông, khi bị sương giá, gió, mưa và băng tuyết tàn phá, ta càng thêm đau buồn bởi cảnh tượng hoang tàn, lạnh lẽo.

3. Trong khu vườn tráng lệ và nhiều màu sắc, những con ong cần cù, đáng yêu nhìn nhau và hát những bài ca êm tai. Mặc dù tất cả mọi người đều ước muốn thời gian tuyệt vời, vui nhộn, và lãng mạn của cuộc đuổi bắt kéo dài mãi mãi, nhưng làm sao họ né tránh được nghiệp quả của những đời trước?

4. Trong khu rừng sum suê, những con chim cu líu lo và hát ca vui vẻ; âm thanh êm tai và trong như tiếng bạc của chúng lôi cuốn mọi người; một sự dâng hiến tuyệt vời! Tuy nhiên, khi sắp đến đầu thu, nếu ta nhớ lại những điều này thì đó quả là một vị Thầy siêu phàm biểu thị sự vô thường của cuộc đời!

5. Qua cơn mưa bụi, một cầu vồng sáng chói và nhiều màu sắc trong bầu trời được tô điểm bằng những đám mây trắng, nhẹ nhàng và tao nhã biết bao! Nếu suy niệm nghiêm cẩn, quý vị sẽ nhận ra đó là một ảo ảnh sâu sắc và sinh động về sự vô thường.

6. Vào mùa thu, những đám mây trắng chồng chất lên nhau thật thân thiết, giống như những đỉnh núi không ngừng phủ tuyết. Ngay lập tức, chúng biến mất trong bầu trời không để lại chút dấu vết. Chẳng phải tất cả những ẩn dụ này là để dành cho những người có ý hướng từ bỏ "Mọi vinh quang và hạnh phúc trong đời này đang trôi đi và không xác thực" hay sao?

7. Những vũ trụ kiên cố và bao la gồm ba ngàn thế giới sẽ hoàn toàn bị hủy diệt bởi những tai họa của nước, lửa, và gió, vì thế những cung điện, vườn tược và những bức tường được xây dựng bởi chúng sinh tầm thường thì còn khó giữ gìn và không đáng tin cậy hơn nữa.

8. Ngay cả những vị trời và risi (hiền nhân) là những người có thể sống lâu hơn một kiếp, có sự thấu thị và an trụ hỉ lạc trong thiên định cũng không thể trốn thoát và bị trói buộc khi đối diện Thần Chết và những kẻ thù của họ. Thật là một tư tưởng sai lầm và xấu ác khi tin rằng ta có thể tránh khỏi cái chết.

9. Trong quá khứ, có một ít vị được gọi là "Chuyển Luân Thánh Vương" cai trị bốn đại lục và có năng lực kêu gọi hàng trăm người đi vào hành động, nhưng giờ đây những gì họ để lại cho hậu thế chỉ là ký ức về thanh danh trong thời đại huy

hoàng của họ. Vì thế, thân thể yếu ớt của chúng ta cũng không thể có chút thực chất nào.

10. Các Đức Như Lai và Bồ Tát đã hoàn thiện mọi sự tịnh hóa che chướng và đạt được chứng ngộ thì như vô số vì sao trên bầu trời. Tuy nhiên, để biểu thị sự vô thường, các ngài đã lần lượt thị hiện việc nhập niết bàn. Tất cả những hiện tượng này cho ta thấy rõ nguyên lý vô thường.

11. Tại ngôi chùa vĩ đại Samye có viên bảo ngọc được tôn trí trên đỉnh, nơi được tán thán là cõi tịnh độ, khi nhớ lại những cảnh tượng sống động của Ba Đấng Tôn quý, các Đạo sư và Đức Vua, (1) tôi không thể không hân hoan và vui sướng. Tuy nhiên, khi trở lại với thực tế, làm sao tôi tránh khỏi nỗi buồn sầu, tan nát.

12. Không lắng nghe và quán chiếu đúng đắn về những pho Kinh và Luận siêu việt, là những gì có thể chống cự sự truy xét bằng ba cách, không thể chặt đứt gốc rễ sinh tử bởi chỉ hành động phù hợp với sự suy nghĩ và ước đoán của riêng ta. Trái lại, ta sẽ lập gia đình, có con, và có rất nhiều thành viên trong gia đình, trở nên già yếu; và khi cái chết đến, vị tu sĩ già bị buộc phải tái sinh và đi đến những cõi thấp bởi đã không thực hành đức hạnh.

13. Nếu người không tinh tấn nghiên cứu và thực hành Kinh điển, điều huyền diệu và tâm – Kinh Ý nghĩa Cô đọng (Kinh), Mạng lưới Huyền diệu (Pháp Kỳ diệu) và Mười tám Mật điển Mẹ-Con (Tâm); mà chỉ chú ý đến các nghi lễ, chẳng hạn như đánh trống, thổi kèn Trung quốc hay sự trình diễn khác, như ý nghĩa sâu xa của Giáo Pháp;

tiêu phí một cách bất thiện và tham lam của cái do tín chủ cúng dường; khi cái chết đến, mọi ác hạnh của người ấy sẽ bị phơi bày.

14. Các nhà sư trẻ trong các tu viện thì thông minh và hùng biện biết bao! Quý vị toàn tâm toàn ý khi bám chặt vào việc giảng dạy và tranh luận, nhưng đến khi quý vị nhận được danh hiệu Geshe, tóc quý vị sẽ bạc trắng như những con ốc xà cừ. Mọi hạnh phúc thế tục mà quý vị tận hưởng không thể thoát khỏi số phận phù du của những đóa hoa ưu đàm.

15. Các hành giả bề ngoài hững hờ với công đức của con đường tu tập, chẳng hạn như giới, định và tuệ, mà nhất quyết kiếm tìm lợi lạc của cuộc đời hiện tại! Quý vị không thể đi tới đích ngay cả khi cái chết đến và định luật nghiêm ngặt của Thần Chết không trì hoãn và loại trừ ai!

16. Những ông già bạc tóc và lão suy! Quý ông vẫn đang dự trù kế hoạch cho những tháng năm của đời mình mà không chú ý đến tuổi tác như thể không biết rằng mình như một ngọn đèn bơ cạn kiệt; hành trình của cuộc đời này sắp kết thúc. Sao quý ông không nghĩ rằng bây giờ là lúc chuẩn bị một ít tiền của cho chuyến du hành trong trạng thái trung ấm sau cái chết?

17. Những thanh niên và thiếu nữ tràn đầy sức sống và đang độ thanh xuân! Các bạn tự hào về tuổi trẻ mau chóng của mình và chẳng bao giờ thoáng nghĩ đến cái chết, nhưng không ai biết được khi nào cái chết đến. Khi những sứ giả của Thần Chết đến và tròng giây vào cổ các bạn, các bạn cảm thấy ân hận thì đã quá trễ.

18. Những cô cậu đến tuổi dậy thì tìm thấy ở nhau sự hoàn toàn cảm thông và tâm đầu ý hợp! Các bạn không ngớt trao cho nhau những viên kẹo dưới bụi hồng, nghiêm trang thề thốt sẽ thương yêu nhau mãi mãi, mơ màng sẽ là bạn đồng hành bền vững của nhau và không bao giờ chia cách, nhưng dù các bạn làm gì chẳng nữa, không ai có thể tiên đoán được là các bạn sẽ sống lâu đến mức độ nào.

19. Những người giàu có, quý phái và có vận mệnh hoàn hảo trong quá khứ đã trở thành những người cùng khổ. Khi những cảnh tượng này được phóng chiếu rõ ràng trên tấm gương của tâm thức, làm sao ta không cảm thấy thống thiết và mỗi mọt về mọi hiện tượng bị nhiễm ô?

20. Bộ ba mươi chiếc răng trắng trẻo của quý vị đã rụng rơi đây đó. Những vết nhăn phủ đầy thân thể quý vị như những đường núi xoắn xít với nhau. Mọi cảnh tượng của sự già yếu là những cảnh báo lạnh thẫm: chẳng mấy chốc quý vị sẽ chết. Nếu quý vị vẫn u mê và rối trí, làm sao quý vị có thể khác biệt với những con yak?

21. Xuân qua thu lại, cùng thời gian này vào năm tới, vô số người sẽ gặp phải cái chết của mình. Ai có thể quả quyết rằng bạn không phải là một người trong số đó? Vì thế, đời sau thực sự không quá xa!

22. Một trăm năm nữa, chẳng ai có mặt vào lúc này trên trái đất còn sống. Mọi sự sống buộc phải chết đi. Trong hình tượng mê lầm như giấc mộng phù du này, đâu là ý nghĩa của việc theo đuổi lợi lạc của cuộc đời hiện tại?

23. Hầu hết những người bạn tốt cùng độ tuổi với tôi giờ đã trôi dạt vô định đến những xứ sở khác. Nhiều đời người đã rơi vào bóng tối của trạng thái trung ấm. Làm sao một mình tôi có thể hiện hữu trong thế giới này?

24. Khi những sứ giả toàn thắng của Thần Chết đến, cho dù dấu mình trong một lâu đài không thể bị hủy hoại và hoàn toàn vững chắc, được mười ngàn quân lính trang bị áo giáp và vũ khí canh chừng, ta vẫn không thể sống trong thế giới này đâu chỉ một chốc lát.

25. Cho dù của cải và châu báu của quý vị có thể bao phủ toàn thể ba cõi, các sứ giả của Thần Chết không để cho quý vị hồi lộ. Ngay cả Phạm Thiên và Trời Để Thích cai trị ba ngàn thế giới cũng không thể thoát khỏi cái chết.

26. Cho dù quý vị có vẻ duyên dáng và dễ thương như một cầu vồng ở chân trời, dù quý vị có khôn gỏi và hấp dẫn với đủ mọi khéo léo để tán tỉnh, phỉnh phờ và lôi kéo, thủ thuật của quý vị không thể làm lay động ngay cả một sợi lông của đạo quân Thần Chết khát máu.

27. Sau khi chứng kiến nhiều người, dù đau ốm hay khỏe mạnh, đã lần lượt ra đi, ta nên nghĩ tưởng và suy niệm một cách cẩn trọng theo cách này: tất cả những điều này là hồi chuông cảnh báo và thúc bách về sự chắc chắn của cái chết của riêng tôi, vì thế tôi phải chuyển tâm vào con đường vĩ đại của thực hành tinh tấn để đạt được giải thoát.

28. Những vị lãnh đạo và viên chức vĩ đại cai trị hàng trăm và hàng ngàn gia đình của nhiều bộ tộc! Khi cái chết đến, quý vị không có tự do để đem theo mình một miếng thực phẩm, còn nói gì đến việc mang theo thuộc hạ. Vào lúc đó, chỉ có Giáo Pháp chân chính và siêu việt là tuyệt đối lợi lạc, vì thế xin đừng mãi trì hoãn và lãng phí thời gian.

29. Khi mọi hiện tượng trong đời này hoàn toàn ngừng dứt, đau khổ xuất hiện như kết quả của nghiệp, cho dù quý vị có bao nhiêu người thân, bè bạn và người đồng hành, chẳng ai có thể chia sẻ chút nào với quý vị. Cho dù quý vị kêu khóc cho đến khi mặt đầm lệ, điều ấy chẳng mang lại sự thay đổi hay giúp đỡ nào. Chớ để cái chết đánh bại, mà từ nay trở về sau hãy hiến mình cho việc thực hành Pháp, là điều mang lại lợi lạc vào lúc chết!

30. Nhờ suy niệm nghiêm cẩn, quý vị sẽ nhận ra rằng mọi hiện tượng của thế giới vật chất bên ngoài và thế giới chúng sinh bên trong là những quyển sách giáo khoa biểu thị sự vô thường của cuộc đời. Những tình cảm phóng xuất tự nhiên từ trái tim tôi thì vô vàn, nhưng ở đây tôi chỉ có thể hiến tặng quý vị một bài ca Giáo pháp như mây cho quý vị, những người bạn thân thiết của tôi!

31. Những người bạn thân mến trong cùng một trại! Hãy bảo đảm là sẽ liên tục lắng nghe điều này: mọi sự trong luân hồi sinh tử thật không đáng tin cậy. Để đạt được sự giàu có lâu dài, hoàn hảo và không ô nhiễm của đại lạc, từ nay

trở đi, quý vị nên mặc áo giáp tinh tấn để toàn tâm thực hành Giáo Pháp!

32. Từ nay cho đến khi không gian diệt tận, cầu mong con có thể kính lễ vị Bảo trợ - Đức Văn Thù mà không thối chuyển; cùng lúc đó, giảng dạy Giáo Pháp sâu xa cho chúng sinh và đạt được trí tuệ và năng lực tâm thức như Đấng Chiến Thắng Văn Thù!

Trên đây là 32 vần kệ, một con số kỳ diệu, là những cảm xúc chân thành phóng chiếu tự nhiên từ trái tim tôi. Những lời thỉnh cầu liên tục của Otse Yana, một người bạn tốt, là thuận duyên và tâm từ bỏ mãnh liệt đối với sự vô thường trong tâm tôi là nguyên nhân sâu xa khiến tôi, Ngawang Lodro Tsungmed, biên soạn bài kệ này vào ngày 27 tháng Giêng năm 1964. Cầu mong đó là điều kết tường!

Chú thích:

(1) Ba Đấng Tôn quý, các Đạo sư và Đức Vua: Đức Padmasambhava, Shantarakshita và Vua Trisong Detsen.

Nguyên tác: "The Lament That Teaches the Impermanence of Life - the Melodious Sound of a Waterfall" by Dharma King Jigme Phuntsok

<http://www.khenposodargye.org/2013/04/the-lament-that-teaches-the-impermanence-of-life-the-melodious-sound-of-a-waterfall/>

NHỮNG CHUẨN BỊ THIẾT YẾU

Đức Orgyen Kusum Lingpa

Ba bardo thứ nhất mà chúng ta sẽ thảo luận là ba bardo mà ta có thể làm việc với chúng trong đời này. Cái đầu tiên được gọi là Bardo Đời Này, nó tương tự như một con chim sẻ đi vào tổ của nó. Thứ hai là Bardo Thiên định tương tự với một đứa trẻ lạc loài lần đầu tiên được gặp cha hay mẹ nó. Thứ ba là Bardo Trạng thái Mộng tương tự như việc thả một ngọn nến hay đèn bơ trong một căn phòng tối. Nếu các bạn có thể chứng ngộ trạng thái tỉnh giác nội tại trong mỗi một của những bardo này trong đời các bạn, thì các bạn sẽ được chuẩn bị cho các trạng thái trung gian theo sau. Điều quan trọng là ghi nhớ trong tâm rằng thật khó gặp được Pháp trong đời này và cho dù các bạn có thể tiếp xúc với nó, các bạn có thể không sẵn sàng đối với việc đó. Điều này giống như một em bé chưa từng nghe nói tới các vấn đề cao siêu và cần phải được giáo dục từ từ.

Một trong các kỹ thuật mà tôi sẽ đưa ra trong các buổi thảo luận tiếp theo là phowa, sự chuyển di tâm thức vào lúc chết. Đây là một thực hành

quan trọng cho những ai không có nhiều cơ hội thực hành trong đời họ. Pháp phowa chuẩn bị cho các bạn đối với lúc chết. Có nói rằng chỉ nhờ nghe danh hiệu Đức Phật A Di Đà, suối nguồn của dòng truyền thừa phowa, mà lợi lạc to lớn được thọ nhận. Ngay cả một người với ác nghiệp to lớn cũng có thể đạt được giải thoát nhờ phowa. Đây là một kỹ thuật mà tôi muốn dạy các bạn. Nếu các bạn thành công trong thực hành phowa thì nó sẽ giảm bớt việc có thể phải tái sinh trong các cõi thấp.

Ở Tây Tạng, là nơi hầu hết dân chúng là hành giả Phật Giáo, khi có người chết, các vị sư và Lạt ma được mời đến để cử hành các buổi lễ nhân danh người qua đời trong bốn mươi chín ngày. Thời kỳ chuyển tiếp giữa cái chết và đời sau thường được tin là kéo dài trong khoảng thời gian đó. Các buổi lễ được cử hành trong thời gian đó và nhiều sự cúng dường được thực hiện nhân danh người chết. Mười ngàn ngọn đèn bơ có thể được dâng cúng hoặc một ngàn lá cờ cầu nguyện và v.v... Nhiều thực hành được tiến hành vào lúc chết để giúp cho việc dẫn dắt người chết qua giai đoạn chuyển tiếp. Nếu người chết đã nhận các giáo lý bardo là sự giải thoát nhờ sự nghe trong đời họ, thì các Đạo sư sẽ tụng đọc các giáo lý đó trong thời kỳ chuyển tiếp bốn mươi chín ngày. Việc này

trợ giúp để giải thoát những người chết khi các tập quán của đời trước của họ đã chín mùi trong tâm thức họ. Điều tối quan trọng là phải chuẩn bị cho lúc chết trong khi các bạn còn sống và có thể làm điều đó. Nếu các bạn quen thuộc với phowa và thành tựu nó trong đời này thì vào lúc chết, nó có thể được sử dụng để thành tựu sự giải thoát.

Khi các bạn đi ngủ vào ban đêm, các bạn có thể có nhiều giấc mơ đôi khi có thể khiếp hãi và có lúc thì vui sướng. Vào lúc chết, sẽ không như thế. Nếu các bạn không chuẩn bị thì nó sẽ là một kinh nghiệm chẳng vui thú chút nào. Nếu các bạn đã tích tập ác hạnh trong các đời quá khứ cũng như trong đời này, thì chắc chắn các bạn sắp gặp khó khăn to lớn và sắp kinh nghiệm nỗi đau khổ ghê gớm. Nếu các bạn không từng nhận lãnh các Giáo Pháp và không thực hành chúng, thì đơn giản là các bạn sẽ không biết phải làm gì. Sau khi nhận các giáo huấn phowa, các bạn cần phải thực hành. Điều này bao gồm các sự trì tụng và thiền định. Các bài trì tụng này có thể được thực hiện bằng Anh ngữ. Các bạn phải chuẩn bị tâm các bạn vì sẽ không vui thú đâu. Tôi mong ước nó sẽ vui vẻ. Bản thân tôi không muốn sợ Thần Chết nhưng tôi thực hành bởi vì có một đời sau, và vào lúc chết tâm không bốc hơi như nước hoàn toàn biến mất một cách đột ngột. Tâm không như một

ngọn lửa có thể bị dập tắt. Tâm hay ý thức là một tiếp nối tương tục. Nếu ta không được chuẩn bị cho cái chết của mình thì tâm ta sẽ tiếp diễn trong bardo, ở đó nó sẽ bắt gặp những kinh nghiệm khó khăn và không vui thú. Nếu các bạn đã thực hành Pháp, các bạn sẽ trải qua trạng thái chuyển tiếp này trong một cách thể tương đối an bình, tái sinh trong một cõi giới cao. Nếu các bạn thực sự thành tựu Pháp các bạn sẽ được giải thoát, chứng ngộ trạng thái Dewachen, Cõi Cực Lạc. Điều đó thật khó. Các bạn sẽ phải chuẩn bị kỹ lưỡng cho việc ấy. Nếu các bạn không từng thực hành Pháp, các bạn sẽ trải qua nỗi đau khổ ghê gớm và có thể tái sinh trong các cõi thấp. Để né tránh điều đó, các bạn cần thọ nhận các giáo lý, thực hành và tự chuẩn bị. Nếu các bạn đã được chuẩn bị thì không thể tái sinh trong các cõi thấp. Các bạn sẽ không rơi trở lại vào cõi sinh tử một cách dễ dàng. Đây là điều cho ta thấy sự thực hành thì hữu hiệu ra sao. Nó giống như đi trên một máy bay phóng thẳng tới đích mà không quay trở lại, một cú bay trực tiếp. Các bạn sẽ không bao giờ trở lại ba cõi thấp nữa.

Suối nguồn của dòng truyền thừa phowa là Đức Phật A Di Đà Pháp Thân, đã xuất hiện trong hiển lộ Báo Thân là Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm), và đã dẫn đến thế giới này trong hiển lộ

Hóa Thân là Đức Padmasambhava (Liên Hoa Sanh). Đức Padmasambhava truyền các giáo lý này cho một trong hai mươi lăm đệ tử của ngài là dịch giả Lu'í Gyaltsen, là vị sau đó hóa thân là Karma Lingpa. Karma Lingpa truyền giáo lý này cho con trai của ngài, và chúng lần lượt được truyền cho cháu ngài. Những giáo lý về các Bốn Tôn hòa bình và phần nộ được phân chia thành giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu. Giai đoạn phát triển bao gồm nhiều sadhana trong khi giai đoạn thành tựu chủ yếu chú tâm tới sáu bardo.

Như tôi đã đề cập đêm trước, ngài Karma Lingpa sinh ở Khongpo, Tây Tạng, khoảng năm trăm năm trước. Ngài đã khám phá terma này trước mặt nhiều nhân chứng. Đây là một terma đất và liên quan tới các Bốn Tôn hòa bình và phần nộ bắt nguồn từ Đức Phật nguyên thủy Samantabhadra (Phổ Hiền) và Năm Bộ Phật. Chính trong các giáo lý bardo này, Đức Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa) là bậc Thầy và Bốn Tôn chính nhưng điều đó cần được hiểu là ngài tượng trưng cho tinh túy của tất cả các Bốn Tôn hòa bình và phần nộ, Năm Bộ Phật và Đức Phổ Hiền. Đức Vajrasattva là một hiển lộ Báo Thân. Ngài màu trắng và được tô điểm với mười ba món trang sức và y phục của một Bốn Tôn Báo

Thân. Ngài là hiện thân của sự hỉ lạc hay viên mãn. Ngài cầm một chày kim cương trong bàn tay phải ở ngang trái tim và một cái chuông trong bàn tay trái ở ngang hông. Có nói rằng chỉ bằng cách nghe danh hiệu Đức Vajrasattva cũng đem lại những ân phước lớn lao, ngay cả những người bị thúc đẩy bởi sân hận có những khuynh hướng phải tái sinh trong cõi địa ngục cũng sẽ được giải thoát khỏi các thiên hướng về nghiệp của họ. Nếu họ có đức tin, họ sẽ được giải thoát trong cõi thuần tịnh của Đức Phật Vajrasattva, Cõi Hỉ Lạc Hiển lộ.

Tôi đã được thỉnh cầu dạy bardo trong sáu ngày. Thông thường, nếu như các giáo lý này được truyền dạy trong hình thức cô đọng nhất của chúng thì sẽ phải mất bốn mươi chín ngày tương ứng với giai đoạn bốn mươi chín ngày sau khi chết, trong thời gian này tâm thức ta thường du hành trong trạng thái trung ấm. Trạng thái đó là gì ? Đó là trạng thái sau khi chết khi tâm thức tách khỏi xác và lang thang, tìm kiếm một thân xác, có vô số kinh nghiệm tương tự một người lang thang kinh nghiệm trong trạng thái mộng mỗi đêm. Lang thang là một từ tuyệt vời cho loại kinh nghiệm này vì nó là một cảm thức khá vô định, đi đó đi đây, không thực sự có bất kỳ mục đích nào. Tâm thức bị thúc đẩy bởi các gió nghiệp

và đối với hầu hết chúng sinh điều đó đem lại đau khổ.

Ở Tây Tạng, khi người nào đó đang hấp hối, một Lạt ma (Đạo sư) được mời đến bên giường người ấy để cử hành pháp phowa. Sẽ lợi ích khi mời một Lạt ma có mối liên hệ thân thiết với người hấp hối, được người ấy tin cậy. Đôi khi hai vị Lạt ma được mời đến. Và trong những trường hợp gia đình có thể làm được điều đó, nhiều Lạt ma và các tu sĩ được thỉnh đến để cử hành các buổi lễ vào lúc chết và suốt thời gian bốn mươi chín ngày sau đó. Các buổi lễ rất quan trọng được cử hành liên quan tới giai đoạn chuyển tiếp này, tất cả chúng được lấy ra từ sự khám phá terma về sự giải thoát nhờ sự nghe này. Các Lạt ma có trách nhiệm đối với việc xử lý tử thi. Ở Tây Tạng không có tục lệ hỏa thiêu tử thi. Thay vào đó, nó được đem đến một nơi riêng biệt, sự thực hành Chod (1) được tiến hành, và các con chim kên kên được mời đến dự tiệc trên các thi hài. Đây là một quang cảnh ngoạn mục để nhìn ngắm. Tất cả các nghi lễ được cử hành nhân danh người chết là các khía cạnh bên ngoài của sự giải thoát nhờ sự nghe.

Khía cạnh bên trong của sự giải thoát nhờ sự nghe là thực hành thực sự mà người chết đã

thành tựu trong đời họ. Hơn nữa, điều vô cùng quan trọng là phải thực hành các giáo lý này bởi không có tu tập này, các bạn không có ý niệm về nơi các bạn đang đến khi các bạn chết. Rất có thể các bạn đi vào các cõi thấp nhưng các bạn không có khả năng để biết điều này. Một ít người sẽ đi đến Cõi Cực Lạc mà không có sự chuẩn bị nào. Một số sẽ đi thẳng xuống các cõi địa ngục. Vì không có sự bảo đảm nên dường như hoàn toàn hợp lý khi chuẩn bị cho giây phút đó trong khi các bạn có cơ hội.

Mỗi đêm chúng ta đi ngủ và trước khi ta thức dậy vào buổi sáng, các giấc mơ xảy ra, đó là một kinh nghiệm nhất thời. Đây là một sự tương đồng hào hạng đối với kinh nghiệm bardo khi chúng ta giã từ đời này, cho tới lúc tâm thức thành công trong việc gặp được thân kế tiếp của nó và chúng ta có một tái sinh mới, đó là trạng thái trung ấm trong đó tâm thức phải lang thang vơ vẩn. Kinh nghiệm này có thể rất khủng khiếp. Trừ phi chúng ta chuẩn bị cho trạng thái trung ấm này, còn không sẽ là nỗi đau khổ to lớn. Ngoài Pháp ra, các bạn sẽ không bao giờ tìm thấy bất kỳ điều gì quan trọng để chuẩn bị cho sự chuyển tiếp ấy trong đời này. Khi tôi nhìn xung quanh và thấy tất cả các bạn nỗ lực chờ đợi để nhận các giáo lý về sáu bardo, điều ấy thực sự đáng kinh ngạc. Tất cả các

bạn hết sức may mắn có được cơ hội nhận lãnh các giáo lý này và thật cởi mở khi nghe và thực hành chúng. Tôi cảm thấy thực sự chắc chắn là không ai trong các bạn sẽ phải tái sinh trong các cõi thấp. Điều ấy khiến tôi rất sung sướng nhưng tôi muốn khuyến khích các bạn cần có lòng sùng mộ mãnh liệt, giữ samaya trong sạch, và ghi nhớ rằng mặc dù có những việc nào đó mà các bạn phải thực hiện trong đời này chẳng hạn như tạo nên một đời sống tươm tất và sống một cách thoải mái, điều quan trọng nhất vẫn là chuẩn bị cho lúc chết.

Cho dù có thể các bạn không tin tưởng tôi và sẽ không thực sự tin tôi cho tới khi giây phút ấy đến với các bạn, có đó một bardo và có một Thần Chết, Shinje Chokyi Gyalpo, ông ta đến viếng các bạn vào lúc các bạn chết. Thần Chết sẽ ở đó để giúp các bạn đánh giá các tích tập về nghiệp của các bạn và vào lúc đó các bạn sẽ hiểu rõ ràng các bạn là ai và tình trạng nguy nan của các bạn ra sao. Khi nói điều này tôi có cảm tưởng là các bạn có thể không hoàn toàn tin tưởng tôi. Hãy tin tôi, có một Thần Chết sẽ đến thăm các bạn, nghiệp của các bạn sẽ được cân đo, có một bardo, và có các cõi thấp. Những điều này thì thật như kinh nghiệm về việc đang có mặt ở đây tối hôm nay. Nó cực kỳ khủng khiếp và ghê sợ, và cho tới khi

giây phút ấy đến, các bạn vẫn sẽ không tin nó. Nhưng khi lúc ấy tới, các bạn sẽ cảm thấy hối tiếc ghê gớm vì cho dù các bạn không ưa thích Pháp trong đời mình, các bạn sắp cần đến nó vào lúc các bạn chết. Vì thế, tại sao bây giờ không ưa thích Pháp và thực hành nó một khi các bạn có cơ hội để làm điều đó. Vào giờ chết của các bạn, các bạn sẽ bị tràn ngập bởi sự ân hận và những giọt nước mắt sẽ tuôn ra trong đôi mắt các bạn. Thậm chí các bạn có thể ngất đi vì sợ hãi và hối tiếc. Hẳn là khôn ngoan khi làm điều nào đó về Pháp ngay bây giờ và hãy tin tôi là không có điều gì tốt đẹp hơn mà các bạn có thể làm cho chính các bạn.

Bây giờ chúng ta bắt đầu với các giáo huấn chuẩn bị cho sáu bardo. Có hai phần: điều phục tâm và tịnh hóa dòng tâm thức của ta. Các bạn cần hiểu rằng bản tánh của sinh tử là đau khổ. Nếu các bạn không hoàn toàn thấu hiểu nỗi khổ của sinh tử thì tâm các bạn sẽ không từ bỏ sự tham luyến với sinh tử và sẽ tiếp tục tái sinh trong luân hồi sinh tử. Sẽ có một khuynh hướng muốn quay đầu lại. Phương pháp để phong tỏa lối vào sinh tử là hiểu rõ bản tánh của nó, các chàm bẫy và đau khổ của nó, và đối mặt trực tiếp với thực tại đó.

Một phương pháp để làm việc với điều này là thực hành ở một nơi hoàn toàn khó chịu. Trong bản văn có nói, ta nên đi tới một nơi không có các tiện nghi. Có lẽ các bạn có thể đi tới một túp lều cũ đổ nát chẳng có gì hấp dẫn, không có chút tiện nghi hay bất kỳ vẻ lôi cuốn nào. Một nơi bị bỏ phế, không được chăm sóc và cỏ mọc tràn lan. Ở một nơi như thế các bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn cô độc một cách tự nhiên. Loại nơi chốn này thật lý tưởng để cử hành thời khóa đầu tiên của thực hành này được thực hiện như một cuộc nhập thất. Cách khác có thể làm là thực hành trong một nghĩa địa là nơi có những thứ thường xuyên nhắc nhở về cái chết và sự vô thường, hay một nơi có các tử thi nằm lộ thiên mặc dù điều đó có thể hơi khó thực hiện ở xứ này. Nếu các bạn có thể nhìn thấy các tử thi thối rữa hay các thú vật hoang dã, đe dọa, đó sẽ là một kinh nghiệm khủng khiếp. Thịt da rữa nát của một xác chết và các quang cảnh khiếp hãi khác sẽ được dùng như một nhắc nhở về lẽ vô thường và cái chết cũng như về các lợi lạc của Pháp. Theo cách này, ta sẽ phát triển một ước muốn mãnh liệt thực hành Pháp. Các bạn nên đi một mình tới một nơi như thế và hãy thực hành. Yogi vĩ đại Milarepa là một kiểu mẫu cổ điển của những người đã từ bỏ và thực hành ở những nơi chốn khủng khiếp.

Các bạn có thể hỏi: “Nỗi đau khổ mà chúng ta có ý định biết tới là gì?” Các bạn nên biết rằng bản tánh của sinh tử là nỗi đau khổ toàn khắp, ở đó chúng sinh kinh nghiệm sự đau đớn và hỗn loạn ghê gớm. Khi các bạn suy xét về nỗi nguy khốn của chúng sinh là những người muốn được hạnh phúc nhưng tuy thế phải tiếp tục chịu đau khổ trong sáu cõi, các bạn sẽ không cảm thấy điều gì ngoài lòng bi悯 đối với họ. Nỗi khổ của chúng sinh thì tương tự nỗi khổ mà các bạn sẽ kinh nghiệm một khi bị giam cầm trong một hầm lửa hay bị mắc kẹt vô hy vọng trong một cái chuồng với những con rắn độc. Có nhiều sự giống nhau trong bản văn gốc về những hoàn cảnh đau khổ khủng khiếp trong đó chúng sinh nhận ra thân phận chính mình bao lâu mà họ còn ở trong các cõi sinh tử. Đây là một nơi chốn của sự đau đớn và khốn khổ không thể chịu đựng nổi.

Các bạn cần suy tưởng về những cõi sinh tử khác nhau và nỗi khổ được kinh nghiệm trong những cõi đó. Và đặc biệt là các bạn nên tập trung vào nỗi khổ của ba cõi thấp là nơi không bao giờ có một giây phút hạnh phúc. Hoàn toàn chỉ là đau khổ. Thật ra, không bao giờ có chút hạnh phúc vĩnh cửu nào trong sinh tử. Hạnh phúc được kinh nghiệm ở đây thì nhất thời và ngắn ngủi. Chính trong đại dương đau khổ này mà tất cả chúng

sinh trong sáu cõi tồn tại vào lúc này. Khi các bạn suy nghĩ về điều này, các bạn cần hiểu rằng nó hoàn toàn không thể chịu đựng nổi và hiểu rằng có điều gì đó phải được thực hiện.

Một khi các bạn đã củng cố sự xác tín này, các bạn bắt đầu thực hành thực sự bằng cách quán tưởng vị Thầy gốc của các bạn trong không gian bên trên các bạn như một hiền lộ huyền hóa với một sự biểu lộ hơi phấn nộ, đeo sáu loại trang sức bằng xương, tay phải ngài cầm một cái móc bằng ánh sáng. Từ cái móc bằng ánh sáng này một tia sáng cầu vồng như-một sợi thừng đi vào tim các bạn. Vào lúc đó, cùng với Đạo sư, các bạn được kéo lên Dewachen, Cõi Cực Lạc. Sau đó, các bạn lập tức xuất hiện như vị Đạo sư với một cái móc bằng ánh sáng trong bàn tay phải của bạn và từ đó phát ra các tia sáng như-cầu vồng, tóm lấy trái tim của tất cả chúng sinh và làm cho họ hợp nhất với các bạn và Đạo sư gốc ở Dewachen. Sau khi thiền định theo cách này một thời gian, sự thực hành thời khóa đầu tiên này hoàn tất.

Thời khóa thứ hai bao gồm sự suy niệm về bốn tư tưởng xoay chuyển tâm. Đó là sự tái sinh làm người quý báu, sự vô thường, nghiệp và các lỗi lầm của sinh tử. Như thế trước tiên, các bạn suy

niệm sự tái sinh làm người quý báu này, nó khó có được như thế nào và các sự tự do cùng các thuận lợi được liên kết với một sự sinh ra như thế ra sao. Khi các bạn nghĩ tưởng về sự sinh ra làm người quý báu này, các bạn nên hiểu rằng đó là cái gì các bạn đã có được trong đời này và không có gì đảm bảo là các bạn sẽ lại gặp những hoàn cảnh đó. Có ba khía cạnh để suy niệm về sự sinh ra làm người quý báu này. Nó được suy niệm qua những nguyên nhân, các ví dụ và các sự tính đếm. Những nguyên nhân chính để có được một sự sinh ra làm người quý báu là từ bỏ các tích tập ác hạnh, giữ giới hạnh trong sạch và bằng các sự cầu nguyện thiết tha.

Ta thường được nghe nói là được sinh ra làm người quý báu thì còn khó khăn hơn những may mắn của một con rùa bơi dưới đại dương và chỉ trôi lên một lần duy nhất trong một trăm năm, chui đầu vào một cái vòng vàng bị đập dình trên sóng và bị gió xô dạt. Việc này vô cùng hi hữu và một sự sinh ra làm người quý báu thì còn khó khăn hơn nữa. Ví dụ khác là việc được sinh làm người thì hi hữu như thể ta ném các hạt đậu khô vào một bức tường và mỗi hạt đều đứng thẳng lên. Điều ấy khó có thể xảy ra. Ví dụ khác là sự sinh ra đó khó có được như việc hạt mù tạt được ném vào một cây kim và chui vào lỗ kim. Việc

này lại càng khó có thể được hơn. Có nói rằng việc được sinh ra làm người còn khó khăn và hi hữu hơn các ví dụ này.

Và sau đó chúng ta có sự tính đếm số chúng sinh. Đức Phật dạy rằng số chúng sinh trong các cõi địa ngục thì ngang bằng số hạt nguyên tử trong thiên hà này; chúng sinh trong cõi ngạ quỷ thì bằng số cát trên các bờ sông Hằng; chúng sinh trong cõi súc sinh thì bằng số lá cỏ trong thế giới; chúng sinh trong cõi trời ganh tị thì bằng số bông tuyết trong một trận bão tuyết. Khi các bạn nghĩ tưởng về số chúng sinh trong nhân loại là những người đã được sinh ra làm người quý báu có đủ tám sự tự do và mười thuận lợi, thì quả thực số đó rất ít. Vì vậy các bạn phải nhận thức sâu sắc sự kiện là các bạn đã được sinh ra làm người quý báu này, nó khó đạt được, và các bạn phải hiểu rằng nó thật vô thường. Thân xác này đã sinh ra và nó sẽ tan rã. Nó là cái mà các bạn phải từ bỏ. Mọi sự tụ hội phải tan rã. Mọi sự được tạo lập phải sụp đổ. Sự sinh ra này với tám tự do và mười thuận lợi là một cơ hội mà các bạn có thể không gặp lại một lần nữa. Nó vô thường mà giây phút chết thì sắp xảy ra và sẽ đến không báo trước. Có được sự xác tín về điều này, hãy quán tưởng vị Thầy gốc trong không gian trước mặt các bạn. Ngài nói với các bạn: "Chao ôi! Sự tái sinh làm người quý báu

này mà các con đã có được chỉ chắc chắn vào giây phút này. Nó vô thường và chóng vánh, khi nó mất đi, các con sẽ tái sinh trong các cõi thấp. Nếu các con không sử dụng cơ hội này để thành tựu Pháp thì không có gì chắc chắn là các con sẽ lại có một cơ hội như thế. Nếu các con hỏi rằng cơ hội này có hi hữu không, hãy nhìn vào con số chúng sinh trong các cõi khác không có được một tái sinh như thế." Đây là cột chống nhờ nó mà Phật Quả được thành tựu.

Điều duy nhất có ý nghĩa để làm đối với các bạn là sử dụng đời các bạn để thực hành và thành tựu Pháp khiến các bạn có thể đạt được sự an bình và hạnh phúc vĩnh cửu. Lý tưởng nhất là các bạn nên thành tựu Pháp trong đời này và đạt được giải thoát. Còn không, các bạn cần có sự xác tín rằng các bạn có thể được giải thoát khi từ giã đời này đi qua đời sau. Sự suy niệm này thì không khó như thế. Chỉ cần nhìn xung quanh, tự mình quan sát vô số chúng sinh trong cõi người và xét xem có bao nhiêu chúng sinh trong các cõi khác. Điều này cần gây hứng khởi cho các bạn để thực hành Pháp. Các bạn đã có may mắn tốt lành gặp được các bậc Thầy và những vị hướng dẫn tâm linh bi mẫn có thể giúp đỡ các bạn trên con đường. Các bạn cần duy trì sự xác tín này cho tới khi các bạn thành công trong việc từ bỏ sự tham

luyện sinh tử. Các giáo lý bardo nói vắn tắt về sáu sự chuẩn bị là các suy niệm cần đi trước các giáo lý thực sự và như tôi đã nói, chúng là các phương pháp để điều phục tâm. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy ngài Xá Lợi Phất và các đệ tử thân cận khác về sự tái sinh làm người này thì thật hi hữu và quý báu ra sao và đã dẫn ra những tính đếm về số chúng sinh từ cõi địa ngục cho tới những trạng thái hiện hữu cao nhất. Các bạn phải thiền định về những vấn đề này cho tới khi tâm xoay chuyển từ sinh tử hướng về Pháp.

Những thực hành chuẩn bị tiên quyết điều phục tâm này là các khám phá của Karma Lingpa. Chúng được Guru Mila Ozer ghi chép và đã được niêm phong với dấu ấn của một sự khám phá kho tàng: "Sarva Mangalam! Cầu mong tất cả đều tốt lành!"

Trước khi đi tiếp đến các giáo lý thực sự và các thực hành của sáu bardo, các bạn cần hiểu rõ tầm quan trọng của việc điều phục tâm. Các sự chuẩn bị gồm có các suy niệm thông thường bên ngoài đã được thảo luận và một khóa duy nhất về ngondro (quy y, Bồ Đề Tâm, Vajrasattva, sự tịnh hóa và guru yoga bao gồm việc nhận bốn quán đảnh). Sau khi nhận bốn quán đảnh, ta an trụ trong một trạng thái quân bình thiền định về bản

tánh tỉnh giác nội tại của tâm, sau đó ta cầu nguyện với Đạo sư để sẽ không bao giờ xa lìa ngài. Vào lúc đó, theo truyền thống ta sẽ tụng những câu kệ chính về sáu bardo, chúng là các trì tụng ngắn dẫn vào từng bardo, tập trung trên sự thành tựu đặc biệt của từng bardo. Cả ngài Jamyang Khyentse Wangpo và ngài Karma Lingpa đều đã nhấn mạnh tới sự quan trọng của việc đặt các thực hành chuẩn bị và thời khóa ngondro duy nhất trước các thiền định được tìm thấy trong các giáo lý về sáu bardo.

Trích trong “Một Kho tàng các Giáo huấn Siêu việt về Tri giác của Trí huệ Nguyên thủy” của H.H. Orgyen Kusum Lingpa, Thiện Tri Thức xuất bản 2002, dịch từ nguyên tác:

**“A TREASURE OF SUBLIME INSTRUCTIONS
ON THE PERCEPTION OF PRIMORDIAL
WISDOM”**

by Orgyen Kusum Lingpa

Chú thích:

(1) Chod: nghĩa đen : sự cắt đứt, tiêu diệt.

Phương pháp thiền định trong đó hành giả cúng dường thân thể mình để cắt đứt bốn quỷ ma trong đó.

BỒN TÔN – SUỐI NGUỒN CỦA NHỮNG THÀNH TỰU

Jamgon Kongtrul Rinpoche

Vienna, Tháng Mười 1987

Những phương pháp đặc biệt của Kim Cương thừa nhằm vào việc đưa những sắc tướng mà chúng ta thường kinh nghiệm là bất tịnh tới một bình diện thanh tịnh. Trọng tâm của sự chuyển hóa này là thấu hiểu rằng mọi hiện tượng chỉ xuất hiện trên bình diện tương đối khi chúng ta kinh nghiệm chúng. Trên bình diện tuyệt đối thì chúng không có bất kỳ hiện hữu chân thật nào – chúng không là gì ngoài một giấc mộng, một ảo ảnh. Nếu ta thấu hiểu bản chất đích thực của mọi sự vật, thì tự điều này trở thành kinh nghiệm về sự thanh tịnh của chúng.

Ta không thể chuyển hóa những kinh nghiệm bất tịnh thành thanh tịnh chỉ bằng cách trì tụng một thần chú để biến đổi các hiện tượng. Cũng không nhờ một vài chất thể đặc biệt sở hữu những năng lực như thế, hay nhờ những sự cúng dường cho một vài vị trời để họ giúp đỡ lại ta. Tất cả những điều này không có quan hệ gì tới những gì xảy ra

trong Kim Cương thừa. Điều cần quan tâm là phát triển sự thấu suốt rằng thế giới của các sắc tướng tự nó không hiện diện như một sự vô minh; chính thái độ bám chấp của chúng ta vào các sự vật đã đem lại vô minh. Để kinh nghiệm tính chất thuần tịnh của mọi sự thì không có gì đáng làm hơn là thấu hiểu rằng trên bình diện tương đối các sự việc xuất hiện bởi những điều kiện (duyên) khác nhau và bởi lý duyên sinh, nhưng trên bình diện tuyệt đối thì chúng không thực sự hiện hữu. Hai phương diện này không tách lìa nhau.

“Những sắc tướng bất tịnh” hay “những sắc tướng thuần tịnh” có nghĩa là gì? “Bất tịnh” ám chỉ việc ta tin tưởng rằng các sự việc (các pháp) thực có và hiện hữu tương thuộc. Việc tin tưởng rằng các sự việc thực sự hiện hữu là một quan điểm cực đoan không đúng đắn bởi chân tánh của mọi sự là tánh Không. Nếu muốn nhận ra tánh Không của mọi hiện tượng thì ta không thể chấp nhận những gì ta được bảo cho biết. Thật ra, rất khó thấu hiểu chân tánh của các sự việc chỉ bằng cách trò chuyện hay nghe nói về nó.

Không phải sắc tướng đơn thuần của các sự việc gây nên sự vô minh, mà chính bởi cách thế chúng ta liên kết với các sự việc và bám chấp vào chúng như thực có. Bởi tự thân các sự việc thì trống

không, chúng vượt lên các phạm trù sinh hay diệt. Việc chúng xuất hiện là phương diện của sự tự-biểu lộ không ngăn ngại. Các phương pháp khác nhau của Kim Cương thừa được dùng để thấu hiểu điều đó.

Đối với thực hành Kim Cương thừa, ta cần nhận ta rằng những sự việc chỉ xuất hiện trên bình diện tương đối nhưng trong chân tánh của chúng thì chúng không thực sự hiện hữu. Tuy nhiên, ta vẫn tin rằng các sự việc là thực có. Đây là hai viễn cảnh khác nhau, và tất cả những gì cần quan tâm là nối kết chúng với nhau để chúng không thường xuyên mâu thuẫn nhau. Những phương pháp Kim Cương thừa khác nhau, chẳng hạn như thiền định về các phương diện của Đức Phật (Tây Tạng: yidam, nghĩa đen: mỗi ràng buộc tâm) và những thần chú được dùng để chấm dứt những mâu thuẫn hiển nhiên này.

Trong “ba cội nguồn” (tam căn) của Kim Cương thừa – Lạt ma (Đạo sư), Bổn Tôn (yidam) và Hộ Pháp (vị Bảo Trợ) – thì Lạt ma là cội nguồn quan trọng nhất; Bổn Tôn và Hộ Pháp là những hiển lộ của Lạt ma. Tâm của Lạt ma là Dharmakaya (Pháp Thân), tánh Không của Pháp giới. Các Bổn Tôn xuất hiện từ đó như một biểu lộ của lòng bi mẫn và sự quang minh nội tại của tâm. Như thế

các ngài không có loại hiện hữu thực sự như được gán cho những vị trời thể tục.

Lý do khiến các Bốn Tôn xuất hiện trong những thân tướng đa dạng, chẳng hạn như an bình và phần nộ, là bởi các đệ tử có những thái độ, cái nhìn (thị kiến) và những nguyện ước khác nhau. Để đáp ứng những ước muốn khác nhau này, các Bốn Tôn có những sắc tướng khác nhau như một biểu lộ của lòng bi mẫn của Lạt ma. Các Bốn Tôn cũng xuất hiện trong rất nhiều cách thể khác nhau để tượng trưng rằng toàn bộ việc bám chấp của ta vào những sắc tướng bất tịnh được tịnh hóa.

Chúng ta có một tri giác nhị nguyên và luôn luôn suy nghĩ trong những phạm trù nhị nguyên. Vì thế, chúng ta không thể nối kết với Bốn Tôn tối thượng và ta cần một điều gì đó đại diện cho ngài. Nhiều thân tướng của các Bốn Tôn mà ta biết từ những hình ảnh thì ở trong hình thức đại diện đó tượng trưng cho Bốn Tôn tối thượng. Thiền định về các Bốn Tôn được phân chia thành hai giai đoạn là phát triển (Tây Tạng: *Kjerim*) và thành tựu (TT: *Dsogrim*). Ý nghĩa của chúng như sau:

Mọi sắc tướng xuất hiện trong một sự tương thuộc. Điều gì đó xuất hiện vào một thời điểm, tồn tại một thời gian và lại biến mất. Hai giai đoạn thiền định được dùng để tượng trưng rằng nguyên lý sinh diệt được tiến hành trên một bình diện thuần tịnh. Sự xuất hiện của một Bản Tôn tượng trưng rằng việc bám chấp vào sự xuất hiện (sinh khởi) của thế giới kinh nghiệm thế tục được tịnh hóa. Các giai đoạn phát triển có những yếu tố khác nhau: trước tiên ta quán tưởng chính mình là Bản Tôn, sau đó ta quán tưởng Bản Tôn trong không gian trước mặt ta, ta cúng dường và tán thán v.v.. Lý do khiến trước tiên ta quán tưởng chính mình là Bản Tôn như sau: tất cả chúng ta đều thấy mình hết sức quan trọng. Nếu bây giờ có ai nói với ta: "Anh không thực sự hiện hữu," thì ta khó có thể thấu hiểu và chấp nhận điều này. Trong giai đoạn phát triển ta xử sự với việc này bằng cách không suy nghĩ về việc ta có hiện hữu hay không, mà chỉ đơn thuần không để ý tới vấn đề này và quán tưởng bản thân ta trong hình tướng của Bản Tôn. Nếu ta quán tưởng chính mình là Bản Tôn, trong khi tỉnh giác rằng Bản Tôn là một biểu lộ của sự thuần tịnh viên mãn, thì sự bám chấp vào một cái "tôi" sẽ biến mất một cách tự nhiên.

Việc quán tưởng Bốn Tôn trong không gian trước mặt ta tiến hành theo một cách thể tướng tự. Ta bám chấp vào mọi đối tượng bên ngoài mà ta tri giác. Trong giai đoạn phát triển ta tưởng tượng toàn thể thế giới bên ngoài là cung điện của Bốn Tôn. Bốn Tôn ở giữa cung điện và tất cả chúng sinh xuất hiện trong hình tướng của Bốn Tôn. Bằng cách quán tưởng các sắc tướng bất tịnh trong hình tướng thuần tịnh của chúng, ta chiến thắng được việc bám chấp vào chúng.

Vì thế, điều quan trọng là thấu hiểu rằng mọi yếu tố của giai đoạn phát triển có một nội dung tượng trưng. Không có sự thấu hiểu này, chẳng hạn như tin rằng Bốn Tôn thực sự hiện hữu, ta hoàn toàn mê mờ trong việc thiền định và thậm chí phát triển ảo tưởng. Nếu ta sử dụng những giai đoạn phát triển và thành tựu khác nhau về các Bốn Tôn, điều quan trọng là phải hiểu rõ ý nghĩa của những hình tướng khác nhau của các ngài. Ví dụ như, tại sao ta quán tưởng mười sáu tay, bốn chân v.v.. nếu chỉ có hai tay hai chân thì có thực sự đầy đủ không? Tin rằng ta phải quán tưởng thể này là vì các Bốn Tôn thực sự trông giống như thế là một nhận thức sai lầm. Tin vào hiện hữu thực sự của Bốn Tôn là một điều khá buồn cười và hết sức vô minh. Thay vì như thế, ta nên hiểu rằng có điều gì đó được tịnh hóa và cái gì đó là

một phương pháp tịnh hóa. Việc quán tưởng một Bốn Tôn có bốn tay, ví dụ thế, là một biểu tượng của việc tịnh hóa cách thể thông thường của ta khi kinh nghiệm các sự việc trong cái gọi là các phạm trù có bốn phần. Ví dụ như bốn yếu tố (tứ đại) và mọi sự khác ta tin tưởng xuất hiện trong một cách thể có bốn phần. Ba mắt của một Bốn Tôn tượng trưng cho việc chiến thắng của cách thể ta suy nghĩ trong những phạm trù có ba phần. Ví dụ như ba thời (quá khứ, hiện tại, tương lai). Điều tương tự áp dụng cho tất cả những chi tiết khác của Bốn Tôn; tất cả các chi tiết đó là để tịnh hóa sự bám chấp thông thường của ta vào thể giới của những kinh nghiệm.

Không có sự hiểu biết này, ta kết thúc trong thiền định đầy những nhận thức sai lầm. Ta tin rằng những sự việc là thật có hay không có chút hiện hữu nào. Đó là cách ta đi vào một con đường hoàn toàn sai lạc, là con đường không liên quan gì tới Kim Cương thừa hay Phật Giáo hiểu theo cách thông thường. Tin rằng các Bốn Tôn thực sự hiện hữu và không hiểu rằng các ngài là những biểu tượng của sự tịnh hóa những ý niệm tri giác của ta về thể giới kinh nghiệm, điều ấy sẽ chỉ khiến cho những khái niệm phát triển thêm nữa. Kết quả là những ảo tưởng ta đã có sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, sau đó chúng có thể dẫn tới kinh

nghiệm sợ hãi trong khi thiền định hay dẫn tới sự xuất hiện của những tư tưởng mà ta không biết phải xử sự thế nào với chúng. Vì thế, trong thực hành thiền định, đặc biệt là trong Kim Cương thừa, điều hết sức quan trọng là phải có được cái nhìn đúng đắn (chánh kiến).

Chánh kiến này ra sao? Đó là việc thấu hiểu rằng sự xuất hiện tương đối của các sự việc và thực tại tối hậu của chúng là một sự hợp nhất, thấu hiểu rằng chúng không tách lìa nhau và không mâu thuẫn nhau.

Các giai đoạn phát triển về các Bốn Tôn tương ứng với chân lý tương đối, cách thế sự việc xuất hiện.

Các giai đoạn thành tựu tương ứng với nguyên lý là rốt cuộc thì các sự vật không thực sự hiện hữu. Đồng thời ta cần thấu hiểu rằng cả hai giai đoạn tạo thành một sự hợp nhất.

Các giai đoạn thành tựu thường được dùng để tránh rơi vào cái thấy cực đoan tin rằng các sự việc thực sự hiện hữu. Các giai đoạn phát triển ngăn ngừa cái thấy cực đoan khi tin rằng các sự việc không có chút hiện hữu nào, chỉ là một sự trống rỗng. Việc hiểu rằng cả hai giai đoạn tạo

thành một sự hợp nhất khiến ta thấu hiểu rằng mọi sự là sự hợp nhất của đại lạc và tánh Không. Nhờ thiên định theo cách này, bằng cách áp dụng thực hành Bốn Tôn, ta có thể đạt được những thành tựu tương đối và tuyệt đối. Trong ý nghĩa đó, Bốn Tôn được gọi là "cội nguồn của những thành tựu."

Các vị bảo trợ (Hộ Pháp), "cội nguồn của hoạt động," có thể được coi là biểu lộ đa dạng của các Bốn tôn, lại là biểu lộ của tâm Pháp giới của Lạt ma. Bởi Kim Cương thừa là con đường rất sâu xa nên ý nghĩa của các vị bảo trợ là bảo vệ ta thoát khỏi nhiều tình huống và chướng ngại mâu thuẫn có thể xuất hiện khi ta đang đi trên con đường đó. Trong Kim Cương thừa, các Bốn Tôn và Hộ Pháp rất quan trọng, tuy nhiên Lạt ma, cội nguồn của sự gia hộ, là yếu tố quan trọng nhất. Lý do là chỉ nhờ Lạt ma mà ân phước và sự hứng khởi mới có thể đi vào dòng tâm thức của riêng ta.

Mọi yếu tố được sử dụng trên con đường Kim Cương thừa có một ý nghĩa sâu xa. Thân của Bốn Tôn là sự hợp nhất của sắc tướng và tánh Không, thần chú là sự hợp nhất của âm thanh và tánh Không, và tâm là sự hợp nhất của tỉnh giác (giác tánh) và tánh Không. Nếu ta áp dụng những yếu tố này vào thực hành của riêng ta, bằng cách

hoàn toàn an trú trong sự tỉnh giác này, sự tự hào Bốn tôn có thể phát khởi trong ta. Nhưng để làm được như thế ta phải thấu suốt ý nghĩa đích thực của những điều này. Chỉ quan tâm tới việc quán tưởng bản thân ta là Bốn Tôn thì không đủ, bởi bằng sự quán tưởng đơn thuần ta không thành tựu sự thấu suốt này.

Các hành giả phải thấu suốt ba điều. Cái thấy cả hai loại thực tại tạo nên một sự hợp nhất bất khả phân. Đối với con đường, việc thấu suốt phương pháp và trí tuệ là một sự hợp nhất thì rất quan trọng. Đối với quả, ta cần hiểu rằng hai thân (kaya) là những gì được thành tựu là một sự hợp nhất. Đặc biệt là khi thực hành Mahamudra (Đại Ấn) hay Maha Ati (Đại Viên mãn), sự thấu suốt ba yếu tố này (cái thấy, con đường và quả) hết sức quan trọng. Nếu không, ta không thể chứng ngộ kết quả nhờ thực hành này.

Cái được gọi là “Bốn tôn tối thượng” ra sao? Chẳng hạn như Đức Chenrezig (Từ Thị) xuất hiện trong một hình thức hết sức đặc biệt, với bốn tay v.v.. Tuy nhiên, đây không phải là phương diện tối thượng của Bốn Tôn này mà chỉ là cách thể ngài xuất hiện. Bốn Tôn tối thượng là sự tỉnh giác rằng hiển lộ của Đức Chenrezig là lòng bi mẫn của tất cả chư Phật.

Thân tướng của Dorje Phagmo (Kim cương Hội Mẫu) (1) là một hình thức tượng trưng. Dorje Phagmo tối thượng là không gian của các hiện tượng, là trí tuệ siêu việt tối thượng, mẹ của tất cả chư Phật, là người sinh ra tất cả chư Phật. Bà là trí tuệ ba la mật./.

Nguyên tác: “Yidams – the Source of Accomplishments”
by Jamgon Kongtrul Rinpoche

<http://www.dhagpo-kagyuling.org/en/index.php/multimedia/teachings/208-yidams-the-source-of-accomplishments>

Chú thích:

(1) Vajravarahi (Tib. *Dorje Phagmo*): Một Dakini là phối ngẫu của Cakrasamvara. Bà là một Bổn tôn chính của dòng Kagyu và là hiện thân của trí tuệ.

BA MƯƠI LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

của Gyalwa Longchenpa

*Giữa không gian trùm khắp trí tuệ của Ngài, Pháp giới Tuyệt đối,
Những tia ấm áp bi mẫn của Ngài chiếu sáng trên đám mây những lời nguyện,
Trận mưa cam lồ vĩ đại đổ xuống không dứt
Trên cánh đồng những chúng sinh được rên cật,
làm thuần thục những mầm chồi của Ba Thân [1]
Chúng con đánh lễ dưới chân Đạo sư, vị bảo trợ,
Đấng Siêu việt của Tam Bảo.*

*Nhờ sự khao khát mãnh liệt con có thể hợp nhất dòng truyền siêu phàm thành tựu;
Nhưng thiếu sự tinh tấn, hiện hữu này thật vô ích và giờ đây đang trên đà sa sút.
Con có ý hướng hành động như các Risi [2] nhưng
Giờ đây con hoàn toàn thất vọng và nhận ra rằng người khác cũng như con.
Đây là lý do tại sao để khơi dậy trong tâm con một sự tử bỏ trọn vẹn, con đã thốt lên ba mươi lời khuyên tâm huyết này.*

Lời Khuyên thứ nhất

Than ôi! Bằng đủ loại phương tiện thiện xảo, Với một đám đông vây quanh, ta có thể nắm giữ một di sản tu viện đồ sộ.
Nhưng điều này là nguồn gốc của những tranh

chấp và gây nên những vướng mắc to lớn cho bản thân.

Sống đơn độc một mình là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai

Trong những nghi lễ của thôn làng với ý định Xua tan các chướng ngại và chế ngự những tinh linh xấu ác, ta có thể phô diễn những phẩm tính của mình trong đám đông.

Nhưng chính bởi sự thèm khát thực phẩm và của cải,

Mà bốn tâm ta sẽ bị quỷ ma cướp mất.

Điều phục tâm mình là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ ba

Sau khi thâm nhập những đóng góp to lớn từ những người nghèo khó,

Nhờ thế ta có thể xây dựng những pho tượng, đền đài, ban phát nhiều của bố thí v.v..

Nhưng điều này khiến cho người khác tích tập tội lỗi trên những nền tảng đạo đức.[3]

Làm cho tâm mình trở nên đức hạnh là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ tư

Khao khát sự vĩ đại, ta sẽ thuyết giảng Pháp cho người khác và

Bằng vô số thủ đoạn lừa dối, ta sở hữu một đám đông người quyền thế và khúm núm.

Nhưng một tâm thức như thế bám víu vào những thực tế gớm ghiếc là nguyên nhân của sự kiêu ngạo.

Chỉ có những chương trình ngắn hạn, là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ năm

Buôn bán, cho vay lời, và mọi loại lọc lừa này; Với của cải được tích lũy bằng cách thế sai lạc, ta có thể thực hiện những lễ cúng dường hết sức long trọng,

Nhưng những công đức đặt trên sự tham lam là nguồn gốc của tám pháp thế gian.[4]

Thiên định về việc vứt bỏ sự thèm khát là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ sáu

Đóng vai trò nhân chứng, người bảo lãnh và dính dáng vào những việc kiện tụng,

Nhờ đó ta có thể hoà giải những cuộc tranh chấp của những người khác, cho rằng việc này là để mưu cầu điều tốt đẹp cho mọi người.

Nhưng ham mê điều này sẽ mang lại những mục đích vụ lợi.

An trụ không mong chờ hay lo sợ là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ bảy

Cai quản các tỉnh thành, có những người phục vụ và của cải vật chất,

Do đó tiếng tăm của ta có thể lan xa khắp thế

giới.

Nhưng vào lúc chết, những điều này không có chút giá trị nào.

Nỗ lực trong thực hành của mình là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ tám

Những người quản lý, thị giả, những người nắm các vị trí trọng trách và những người nấu bếp
Là cột trụ của cộng đồng tu sĩ.

Nhưng một tâm thức dính mắc vào những điều này là nguyên nhân của sự bận tâm lo lắng.

Giảm thiểu sự lằng xằng rắc rối là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ chín

Mang vác những pháp khí, vật cúng dường, sách vở và dụng cụ làm bếp,

Ta có thể leo lên những rặng núi, đơn độc với mọi thứ cần thiết.

Nhưng trang bị đầy đủ vào lúc này là nguồn gốc của những khó khăn và tranh chấp.

Không có những nhu cầu là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười

Trong những thời đại suy đồi này ta có thể tới gần những người thô lỗ quanh ta.

Mặc dù ta nghĩ rằng điều đó sẽ ích lợi cho họ, Nó chính là nguồn gốc của những tư tưởng độc hại.

Nói những lời an tịnh là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười một

Không có mọi tính toán ích kỷ, ta có thể,
Với lòng thương mến, nói cho người khác những
khiếm khuyết của họ, chỉ nghĩ tới điều tốt lành
của riêng họ.

Nhưng mặc dù những gì ta nói là chân thật,
chúng sẽ làm tổn thương trái tim họ.

Nói những lời dịu dàng là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười hai

Để bảo vệ sự thanh tịnh của Giáo lý, ta dẫn mình
vào những cuộc tranh cãi, bảo vệ quan điểm của
mình và

Do đó mâu thuẫn với điều người khác suy nghĩ.
Nhưng bằng phương cách như thế ta gây nên
những tư tưởng bất tịnh.

Giữ yên lặng là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười ba

Nghĩ rằng ta đang phụng sự,
Ta hộ trì theo một cách thể thiên lệch dòng
truyền thừa của Đạo sư và quan điểm triết học
của ta.

Nhưng việc tán dương mình và xem thường người
khác làm chín mùi những tham luyến và sân hận
của ta.

Lìa bỏ những điều này là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười bốn

Khi đã khảo sát thấu đáo Giáo Pháp đã nghe,
Ta có thể nghĩ rằng việc mình hiểu rõ những lỗi
lầm của người khác
Là bằng chứng cho thấy ta đạt được trí tuệ phân
biệt.

Nhưng suy nghĩ theo lối này gây nên sự tích tập
những tội lỗi của riêng ta.

Nhìn mọi sự đều thanh tịnh là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười lăm

Chỉ nói về tánh Không trống rỗng và xem thường
nhân quả,

Ta có thể nghĩ rằng sự vô-hành là quan điểm tối
hậu của Giáo Pháp.

Nhưng từ bỏ hai tích tập sẽ làm sự hưng vượng
thực hành của ta khô héo.

Hợp nhất hai điều này là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười sáu

Về sự nhập môn thứ ba, đó là sự đi xuống của
bản chất v.v..

Ta có thể nghĩ rằng với phương tiện là thân thể
của người khác sẽ dẫn tới sự tiến bộ vượt bậc.
Nhưng trên con đường của sự bất tịnh này nhiều
đại hành giả đã bị mắc bẫy.

Nướng tựa vào con đường giải thoát là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười bảy

Ban những lễ quán đảnh cho những người không có phẩm tính và phân phát cho đám đông
Những vật linh thánh là nguồn gốc của sự lạm dụng và hư hỏng samaya (giới nguyện).

Ưa thích cách hành xử ngay thẳng là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười tám

Trần trụi nơi công cộng và những sự lập dị khác,
Ta có thể nghĩ rằng đó là thực hiện vai trò một yogi.

Nhưng đây là cách ta làm cho những người thế gian mất niềm tin.

Thận trọng trong mọi sự là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ mười chín

Dù ta ở nơi đâu, với khát khao được làm người vĩ đại nhất

Ta sẽ hành động với một phong cách truyền thống và khôn ngoan.

Nhưng điều này là nguyên nhân của việc rơi từ địa vị cao cả nhất xuống chỗ thấp kém nhất.

Không căng thẳng cũng không lơ lửng là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi

Dù ta sống trong những thôn làng, tu viện, hay những ẩn thất trong núi non, Không tìm kiếm những người thân thiết, ta là bạn của tất cả, Nhưng không thân thiết cũng không thù địch.
Giữ sự độc lập là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi một

Khoác vào một dáng vẻ giả tạo, ta có thể đánh lừa Trong một cách thể tốt đẹp những người bảo trợ chăm sóc đời sống của ta. Nhưng việc giả vờ vì lợi ích của người khác khiến cho ta tự vướng mắc.
Hành xử với sự tinh tế không thay đổi là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi hai

Có vô số tác phẩm về khoa tiên tri, thiên văn, y học v.v..
Mặc dù chúng đề cập tới những phương pháp được đặt nền trên Những mối liên kết tương thuộc (nhân duyên), dẫn tới sự toàn trí. Trở nên rất ưa thích những vấn đề khác nhau này sẽ làm tán loạn việc suy niệm của ta.
Giảm thiểu việc nghiên cứu những khoa học này là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi ba

Khi không bước ra ngoài, ta sắp xếp ở bên trong,
Do đó ta có thể có mọi tiện nghi giữa sự cô tịch.
Nhưng đây là cách phung phí toàn bộ đời ta vào
những tiểu tiết tầm thường.

Vứt bỏ mọi hoạt động này là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi bốn

Uyên bác, đức hạnh v.v.., cũng có một ít tinh tấn
hướng tới sự thành tựu,

Nhờ đó những phẩm tính cá nhân của ta có thể
đạt tới đỉnh cao của chúng.

Nhưng bám níu vào những điều này ta sẽ hoàn
toàn tự vướng mắc.

***Biết cách giải thoát, không có tánh quy-ngã
là lời khuyên tâm huyết của tôi.***

Lời Khuyên thứ hai mươi lăm

Làm mưa đá và sấm sét trút xuống, tụng những
thần chú đầy oai lực, trong khi tự bảo vệ mình
trước tất cả những điều đó,

Ta có thể nghĩ rằng đó là để điều phục những gì
cần điều phục.

Nhưng bằng cách thiêu đốt người khác ta sẽ kết
thúc đời mình trong những cõi thấp.

***Sống khiêm tốn là lời khuyên tâm huyết của
tôi.***

Lời Khuyên thứ hai mươi sáu

Ta có thể sở hữu vô số những bản văn đáng ao
ước, giáo huấn khẩu truyền, các chú giải v.v..

Nhưng nếu ta không đưa chúng vào thực hành, thì vào lúc chết chúng sẽ chẳng có giá trị gì.

Nghiên cứu tâm ta là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi bảy

Khi ta thực hành nhất tâm, ta có thể có những kinh nghiệm, Thảo luận chúng với những người khác, viết những bài kệ tâm linh và hát tụng những bài ca chúng ngộ.

Mặc dù những điều đó là những hiển lộ tự nhiên của sự thực hành, Chúng sẽ làm phát triển những niệm tưởng lan man.

Tránh xa sự trí thức hóa là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi tám

Bất kỳ khi nào những tư tưởng xuất hiện, điều quan trọng là nhìn kỹ chúng.

Như thế khi ta có một sự thấu suốt rõ ràng về tâm thức

Điều quan trọng là an trụ với nó.

Mặc dù không có gì để thiền định,

Điều quan trọng là an trụ trong thiền định như thế.

Luôn luôn chú tâm là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Lời Khuyên thứ hai mươi chín

Trong tánh Không, hành động phù hợp với Luật nhân quả,
Khi đã thấu suốt sự vô-hành, trì giữ ba giới
nguyện.[5]

Với lòng bi mẫn,[6] cầu mong chúng con nỗ lực vì
sự lợi lạc của chúng sinh.

***Hợp nhất hai sự tích tập [7] là lời khuyên
tâm huyết của tôi.***

Lời Khuyên thứ ba mươi

Ta đã đi theo nhiều Đạo sư minh triết và thành
tựu, nhận lãnh nhiều giáo huấn sâu xa,
Và đọc kỹ một ít Kinh điển và tantra (Mật điển),
nhưng ta vẫn không áp dụng chúng.

Than ôi! Ta chỉ đang tự lừa dối mình.

Như thế chính vì bản thân tôi và những người như
tôi, tôi đã nói ra ba mươi lời khuyên tâm huyết
này. Nhờ bất kỳ công đức ít ỏi nào có thể phát
sinh từ một thái độ từ bỏ như thế, cầu mong tất
cả chúng sinh được dẫn dắt trong những phạm vi
hoang dã của sự sống, và được củng cố trong đại
lạc. Bằng cách đi theo những dấu chân của ba đời
chư Phật và Bồ Tát và của những bậc thánh vĩ
đại, cầu mong chúng con trở thành những trưởng
tử siêu việt của các ngài. Như thế, được thúc đẩy
bởi thái độ từ bỏ thật nhỏ nhoi, Tsultrim Lodro
[8] đã hình thành ba mươi lời khuyên tâm huyết
này.

Chú thích:

1. Hóa Thân, Báo Thân, Pháp Thân.
2. Ân sĩ, thánh nhân.
3. Khi làm như thế, thay vì tích tập công đức, cả Lạt ma lẫn thí chủ đều tích tập lỗi lầm (phi công đức).
4. Vinh nhục, sướng khổ, được mất, khen chê.
5. Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cương thừa.
6. Lòng bi mẫn không hình tướng, lòng bi mẫn không có sự quy chiếu.
7. Tích tập công đức và tích tập trí tuệ.
8. Một trong những danh hiệu của Đức Longchenpa.

***Nguyên tác: Thirty Pieces of Advice From the Heart
by Gyalwa Longchenpa***

<http://www.geocities.com/Athens/Ithaca/4886/30pieces.htm>

HƯỚNG DẪN VÀO THIÊN ĐỊNH SHAMATHA (THIÊN ĐỊNH TĨNH LẠNG)

Thrangu Rinpoche

Dẫn nhập

Thiền giả quá hăm hở khi nắm bắt những giáo huấn thiền định đúng đắn có thể bị cuốn hút khiến lướt vội qua những đề mục về lòng sùng mộ, niềm tin, sự cầu nguyện dòng truyền thừa mà chỉ chú tâm vào các kỹ thuật chẳng hạn như làm thế nào duy trì tư thế thiền định của mình. Đây chính là bỏ quên toàn bộ tinh túy của sự thiền định. Tinh túy ấy là một phương cách toàn hảo để nhận chân thế giới, một phương pháp để phát triển mối tương quan của cá nhân hành giả với chính mình và với người khác. Để gạt hái tối đa những lợi lạc từ các giáo huấn này, ta phải đọc từng câu như thể nó được ghi khắc trên những trang giấy bằng vàng, đó là cách mà một vài trong số những thánh điển lúc ban đầu đã được soạn ra.

Bởi tâm thức mọi người thì dị biệt nên cách thiền định của mỗi người cũng khác nhau. Đây là lý do vì sao giáo huấn riêng cho mỗi cá nhân thì thật cần thiết. Điều vô cùng quan trọng là trước khi thực sự bắt đầu thực hành thiền định, ta phải

thỉnh ý một thiền sư có đầy đủ phẩm tính. Trung tâm Karma Triyana Dharmachakra (352 Meads Mountain Road, Woodstock, NY 12498) lưu giữ một danh sách các trung tâm thiền định Tây Tạng trên khắp thế giới dành cho những người đang tìm kiếm giáo huấn. Để biết thêm thông tin chi tiết về thiền định, ta có thể tham khảo nơi trung tâm Thiền định Shamatha và Vipashyana của Thrangu Rinpoche.

Việc học Pháp

Ta nên bắt đầu bằng cách xem xét ý hướng của ta, điều đó có nghĩa là xoay tâm vào trong và khảo sát xem thái độ của ta thanh tịnh hay bất tịnh. Bởi chúng ta chỉ là chúng sinh bình thường nên đôi khi thái độ của ta thanh tịnh và những lúc khác nó lại bất tịnh. Chẳng có gì phải ngạc nhiên về điều đó. Khi nhận ra thái độ của ta thanh tịnh, ta có thể hoan hỷ và hãy để nó an trụ trong sự thanh tịnh. Khi nhận ra thái độ của ta bất tịnh thì cũng chẳng có lý do gì để thất vọng, bởi ta có thể chuyển hóa được nó. Nếu chúng ta chuyển hóa thái độ và lập đi lập lại như thế, thì từng chút một, thái độ tiêu cực của ta sẽ tự nhiên trở nên thanh tịnh. Để phát triển ý hướng nhằm tới sự Giác ngộ này, nên suy tưởng rằng bất kỳ điều gì ta đang làm đều là để giúp đỡ chúng sinh đạt được Phật Quả.

Yếu tố cần thiết để thiền định

Khi ta làm một hành động thuộc thân xác, hành động này có thể có một kết quả tích cực hoặc tiêu

cực. Khi ta nói điều gì, nó có thể tốt hoặc xấu. Vì thế với lời nói và hành động, ta có thể thấy được những kết quả rõ ràng, nhưng với tư tưởng thì tác dụng cụ thể không được biểu lộ. Tuy nhiên, tâm thức quyết định mọi hành động thuộc thân thể và lời nói của ta, bởi dù ta làm điều gì, tư tưởng luôn hiện diện ở phía sau nó. Khi tư tưởng đó tích cực, những hành động theo sau sẽ tốt lành. Khởi điểm của việc thay đổi những gì ta làm là hãy thay đổi cách thức suy tưởng của ta.

Khi cố gắng thay đổi một ý hướng tinh thần, ta phải sửa đổi các tập quán của mình. Tuy nhiên, ta có thể thực hành sự thiền định này, đó là vận dụng tâm thức ta trong một phương cách cô đọng và được kiểm soát hơn nữa. Những gì đang quấy nhiễu tâm thức có thể được loại trừ bằng thiền định khiến tâm thức ta có thể hiện hữu trong sự thanh tịnh trong trẻo của nó. Nếu tâm ta bị xao lãng, thì nhờ thiền định, ta có thể chuyển hóa nó thành một tâm thức không phóng dật. Thiền định khiến ta có thể chuyển hoá những tập quán xấu thành tập quán tốt. Rồi khi ta biết cách thay đổi những tập quán tinh thần của mình, ta có thể thay đổi những hành động vật lý và cung cách nói năng của ta. Một khi đã thay đổi những điều này, ta có thể đạt được mục đích tối hậu của sự thực hành của ta, đó là Phật Quả.

Niềm tin và lòng Sùng mộ

Một điều chung nhất cho mọi thực hành thiền định là thiền giả cần có động cơ đúng đắn, đó là ước muốn đem lại lợi lạc cho mọi người, chứ

không chỉ cho riêng mình. Cùng với điều này, ta cũng cần có lòng sùng mộ hết sức mãnh liệt đối với Đạo sư của ta và với tất cả các bậc Đạo sư trong dòng truyền thừa. Nếu chúng ta khẩn cầu các ngài với lòng sùng mộ thực sự chân thành thì ta có thể nhận được những sự ban phước của các ngài, nhờ đó việc thiền định của ta sẽ tiến bộ rất nhanh chóng. Ta được biết rằng suối nguồn của sự phát triển bốn phái chính và bốn phái phụ trong dòng Kagyu là những gia hộ được tạo nên bởi những thiền giả cầu nguyện các bậc Đạo sư của họ với lòng sùng mộ chân thực. Họ đã thọ nhận những sự gia hộ và đã có thể phát triển sự thiền định và thấu suốt của mình một cách nhanh chóng.

Với thực hành thiền định, chúng ta có thể thực sự làm cho tâm được lắng đọng, tâm thức trở nên trong trẻo hơn và an bình hơn. Truyền thống Kim Cương thừa (1) đã phát triển một phương pháp thực hành khiến ta có thể kinh qua tiến trình này còn nhanh chóng hơn những thực hành thiền định khác. Trong cách thực hành này, ta cầu nguyện Đạo sư của ta và tất cả các bậc Đạo sư tiền bối, và phát triển một lòng sùng mộ hết sức mãnh liệt – một sự mở trống để nhận lãnh những gia hộ của các ngài. Nếu ta khẩn cầu Đạo sư, ta sẽ nhận được sự gia hộ, và nhờ gia hộ này mà việc thiền định của ta sẽ tiến bộ nhanh chóng và tự nhiên.

Làm thế nào mà những gia hộ có thể không được một số người cảm nhận? Chẳng phải bởi chư Phật và các bậc Thầy nghĩ tưởng: "Tốt, nó không cầu nguyện ta, do đó ta sẽ không gia hộ cho nó." Với

thiện tâm và lòng từ ái không phân biệt, chư Phật và các bậc Đạo sư xử sự với tất cả chúng sinh như một bà mẹ đối với đứa con trai duy nhất của bà, nhưng chỉ có những người mở lòng ra với những sự gia hộ này mới có thể cảm nhận được chúng. Ví dụ, nếu ta có một cái móc và cố gắng móc một quả trứng thì điều đó không thể thực hiện được. Nhưng nếu với cái móc ta cố câu một cái vòng lên thì thật là dễ dàng. Cũng thế, lòng bi mẫn và những sự gia hộ của chư Phật vẫn luôn luôn hiện diện ở đó, nhưng điều mà chúng sinh phải làm là mở lòng ra để nhận lãnh những sự gia hộ. Niềm tin và lòng sùng mộ thì giống như một cái vòng để cái móc của lòng bi mẫn và sự gia hộ của chư Phật kéo chúng ta ra khỏi vòng sinh tử. Cho dù lòng bi mẫn của chư Phật có bao la đến đâu chẳng nữa, nhưng nếu không có lòng sùng mộ thì sẽ chẳng có điều gì xảy ra.

Sự cầu nguyện Dòng truyền thừa

Để phát triển lòng sùng mộ, ta tưởng tượng Đạo sư của ta như hiện thân của tất cả chư Phật trong thân tướng Đức Dorje Chang (Phạn: Vajradhara.) (2) Bài cầu nguyện Đức Dorje Chang có một giá trị đặc biệt. Nó được Đạo sư của Đức Karmapa Thứ Bảy (3) biên soạn. Ngài sống trên một hòn đảo rất nhỏ giữa một cái hồ ở xứ Tây Tạng trong 18 năm và thiền định về Mahamudra (Đại Ấn.) (4) Ngài dùng tất cả thời gian đó chỉ để thiền định cho tới khi đạt được chứng ngộ toàn triệt về Đại Ấn. Vào thời điểm này, ngài sáng tác bài cầu nguyện Đức Dorje Chang một cách tự nhiên, và vì thế bài này được rất nhiều sự gia hộ. Khi đọc bài

cầu nguyện này, (5) ta phải tỉnh thức đối với ý nghĩa của các ngôn từ. Ta nên đọc nó trong khi cố gắng thực sự tập trung vào những gì ta đang nói, hết sức chú tâm, không để tâm vẩn vơ trên những sự việc khác, và trong suốt thời gian đó ta cầu nguyện với lòng sùng mộ chân thành để tưởng nhớ tới những phẩm tính của Đạo sư của ta.

Khi bắt đầu thiền định, ta cần hướng tâm tới sự Giác ngộ khiến cho những điều kiện khác cần thiết cho một sự thiền định chân thực sẽ phát khởi trong ta. Giáo lý Kim Cương thừa có nói rằng thiền định chân thực sẽ xảy ra một cách tự nhiên nếu ta thọ nhận sự gia hộ của Đạo sư của ta và các bậc Thầy của dòng truyền thừa. Đó là lý do vì sao ta cầu nguyện với Đức Dorje Chang. Ta quán tưởng Ngài ở trong không gian trước mặt ta và được vây quanh bởi các bậc Thầy của dòng truyền thừa. Nếu không thể quán tưởng nhiều đối tượng, ta có thể chỉ tưởng tượng thân tướng Đức Dorje Chang như một tích tụ của mọi phẩm tính và tinh túy của các Đạo sư dòng truyền thừa.

Bài cầu nguyện Đức Dorje Chang có bốn phần. Phần thứ nhất là xoay chuyển tâm khỏi vòng sinh tử khiến ta có thể thấy được tính chất huyền hóa của nó, phát triển tâm nhằm chán sinh tử, và thiết tha thực hành Pháp. Phần thứ hai là trường dưỡng lòng sùng mộ của ta đối với Đạo sư và Pháp khiến ta có thể nhận được những sự gia hộ của các bậc Đạo sư và phát triển sự thiền định chân thực. Phần thứ ba là ta cầu nguyện để có được sự an bình trong tâm và không bị xao lãng,

nhờ đó ta sẽ phát triển thiền định chân thực. Phần thứ tư là nỗ lực để thấu suốt bản chất của các niệm tưởng của ta là Pháp Thân (dharmakaya). Khi đã thấu suốt điều này, chúng ta thực sự trở thành Đức Dorje Chang. Sau đó, chúng ta chỉ việc an trú trong thiền định. Bất kỳ niệm tưởng nào khởi lên, chúng ta chỉ ngồi nghỉ trong bản chất của niệm tưởng này.

Khi quán tưởng Đức Dorje Chang, ta tưởng tượng Ngài có màu xanh dương, một mặt và hai tay cầm chày và chuông. Ngài ngồi trong tư thế kim cương. (6) Ta có thể quán tưởng Ngài đang ở trên đầu ta hoặc ở trong không gian trước mặt. Ta thường quán Ngài ở trước mặt ta và nếu có thể được, quán tưởng Ngài được tất cả các Đạo sư của dòng truyền thừa vây quanh. Ta không quán tưởng các Đạo sư trong hình tướng bình thường với thân thể thịt xương thô nặng, bởi nếu quán tưởng như thế, những hình tướng ấy sẽ làm phát sinh những tư tưởng tầm thường trong tâm ta. Việc sinh khởi những tư tưởng tầm thường trong khi thiền định là dấu hiệu cho thấy ta không có lòng sùng mộ mạnh mẽ. Vì thế ta quán tưởng Đạo sư trong thân tướng Đức Dorje Chang để phát triển một thị kiến thanh tịnh trong ta và để thấy Ngài không như thân xác thịt xương bình thường, mà trong một cách thể thanh tịnh. Ta biết rằng đó là Đạo sư của ta, nhưng ngài ở trong thân tướng Đức Dorje Chang. Nếu không thể quán tưởng tất cả các bậc Đạo sư này thì ta chỉ đơn giản quán tưởng Đức Dorje Chang và nghĩ tưởng rằng Ngài tượng trưng cho mọi phương diện của Tam Bảo. Trong khi cầu nguyện, ta gắng

tưởng nhớ đến tất cả các phẩm tính tốt đẹp của Đạo sư của ta và của các bậc Đạo sư dòng truyền thừa Kagyu, và nỗ lực cảm nhận lòng sùng mộ chân thực trong mức độ có thể. Ta cố gắng cảm nhận càng nhiều càng tốt niềm tin từ tận đáy lòng ta. Cảm nhận niềm tin ấy, ta đọc bài cầu nguyện dòng truyền thừa, (7) và khi điều này xảy ra, ta suy tưởng: "Tôi đã nhận lãnh mọi sự gia hộ về thân, ngữ, tâm của tất cả chư Phật và Đạo sư." Cuối bài cầu nguyện, ta tưởng tượng rằng Đạo sư của ta và tất cả các bậc Đạo sư khác tan thành ánh sáng, rồi ánh sáng này được thấu rút qua đỉnh đầu và đi vào tim ta. Trong khoảnh khắc đặc biệt này, ta tưởng tượng đã nhận lãnh mọi sự gia hộ về thân, ngữ, tâm của Đạo sư của ta và của tất cả các bậc Đạo sư khác. Ta quán tưởng ta đã nhận được một cách đúng đắn cũng những phẩm tính mà các ngài có, bởi giờ đây tâm ta và tâm các ngài là một. Vì thế, mọi phẩm tính của sự hoàn toàn giải thoát khỏi những che chướng và của sự chứng ngộ viên mãn của các ngài giờ đây là của chúng ta, như thể các ngài đã in một tấm ảnh những phẩm tính giác ngộ của các ngài lên chúng ta. Ta suy tưởng rằng ta đã thấu đạt toàn bộ sự gia hộ, và bất kỳ sự chứng ngộ nào có trong tâm Đạo sư của ta thì giờ đây cũng có trong tâm ta.

Tư thế thiền định

Có hai vấn đề quan trọng trong thiền định, đó là thân và tâm. Thân rất cần được giữ cho thẳng để các kinh mạch vi tế (8) trong thân cũng được ngay thẳng. Nếu những kinh mạch vi tế này

thẳng đứng thì các năng lực vi tế trong chúng sẽ vận hành trôi chảy. Ta được biết rằng tâm giống như một con ngựa lướt trên những năng lực vi tế của thân. Khi ngựa chạy, năng lực này trôi chảy, nó thư thả và êm dịu.

Có nhiều mô tả về tư thế thiền định tốt đẹp và ta sẽ sử dụng sự mô tả gồm năm điểm.(9) Điểm thứ nhất: thân nên ngay ngắn và thẳng đứng. Phải "thẳng như một mũi tên" có nghĩa là lưng ta cần thẳng và không nên ngả về phía trước, phía sau, hay hai bên. Điểm thứ hai là cổ họng hơi cong xuống như một cái móc. Trong cổ họng có hai kinh mạch vi tế, và nếu chúng hơi được uốn về phía trước, năng lực sẽ lưu thông trong đó làm giảm bớt tâm kích động trong việc thiền định của ta. Điểm thứ ba là chân phải xếp chéo lại theo kiểu "lưỡi mắt cáo" có nghĩa là cẳng chân cần được giữ trong tư thế bắt chéo. Nếu có thể ngồi trong thế kiết già thì thật tốt, còn không thì chỉ đơn giản chéo chân theo thế bán già. Điểm thứ tư là thân phải "cùng tập hợp như sợi giây xích." Sau khi ngồi thẳng người, ta khóa thân lại trong tư thế đó như thể bằng những chiếc cùm thép. Cách thức để làm điều này là chắp hai bàn tay tay lại, đặt chúng cách dưới rốn bằng bề dày của bốn ngón tay. Điểm thứ năm là giữ tâm và thân trong mức độ căng thẳng hợp lý, sử dụng một nỗ lực để thân và tâm được hòa hợp và tập trung. Điều này được so sánh với lưỡi của ta, chẳng hạn khi ta phát âm những chữ Tây Tạng "li" và "ri", lưỡi cần được căng lên ở một mức độ nào đó. Cũng thế, ta nên luôn luôn duy trì một số nỗ lực và tỉnh giác trong thân và tâm.

Đạo sư vĩ đại Marpa đã nói rằng có nhiều giáo huấn khác nhau về tư thế thiền định, nhưng ngài thích tư thế năm điểm này hơn khi nói rằng nếu ta giữ thân thể trong tư thế này thì năng lực vi tế lưu thông trong thân thể sẽ thật lý tưởng và sẽ thực sự lưu thông trong kinh mạch giữa. (10)

Tâm trong khi thiền định

Khi ta thiền định, hãy thiền định trong một thời gian ngắn, nhưng lập đi lập lại nhiều lần. Toàn bộ vấn đề là để phát triển một tập quán thiền định. Nếu ngay từ lúc đầu ta thiền định quá lâu, tâm chỉ trở nên bị kích động hơn nữa và khó kiểm soát. Nếu ta thiền định trong một thời gian ngắn và thực hiện lại thời khóa nhiều lần, thì trong mỗi thời khóa tâm sẽ tươi mới, trong trẻo và có thể lắng dịu dễ dàng hơn. Vì thế hãy lập đi lập lại sự thiền định cho tới khi tập quán thiền định phát triển mạnh mẽ hơn.

Điều cần là kiểm soát tâm trong khi thiền định. Tâm thức không được kiểm soát thì mãnh liệt và nguy hiểm như một con voi giận dữ. Không những ta không kiểm soát được tâm mà nó còn có thể vận hành theo cách riêng của nó. Nếu một cảm xúc giận dữ hay tham muốn rất mạnh mẽ sinh khởi trong ta, ta thường không thể kiểm soát được. Nhưng những cảm xúc đó là tâm ta, vì thế ta có thể kiểm soát chúng nếu ta sử dụng các khí cụ đúng đắn là sự chánh niệm và tỉnh giác. Tỉnh giác là thấu biết một cách chính xác điều gì ta đang làm. Chánh niệm là kiểm soát tâm ta và không để nó vượt ra ngoài sự kiểm soát.

Khi thiền định, ta không nên theo đuổi một tư tưởng thuộc về quá khứ, không dẫn mình vào tương lai, và không nên bị dính mắc với những tư tưởng trong hiện tại. Tư tưởng thuộc quá khứ thì giống như điều ta đã làm ngày hôm qua; tư tưởng thuộc tương lai thì giống như những gì ta đang hoạch định để làm vào ngày mai và tư tưởng trong hiện tại chỉ xuất hiện bất ngờ. Trong tất cả các trường hợp, ta không nên theo đuổi dòng niệm tưởng này mà chỉ nên thư thả và để mặc chúng bằng cách không đi theo chúng cách này hay cách khác. Ví dụ, trong khi thiền định ta có thể nghĩ tưởng về điều đã xảy ra một tháng trước hay nghĩ tới một tư tưởng ta vừa mới có và nghĩ : "Tôi vừa nghĩ về điều này." Sau đó ta chỉ chấm dứt việc đi theo tư tưởng đó. Như vậy ta không nên đi theo bất kỳ tư tưởng nào. Cũng thế, ta có thể đang hoạch định điều gì cho tuần tới và ngay lập tức ta nghĩ tưởng: "Tôi không được suy nghĩ về điều này!" Ta phải tránh theo đuổi các niệm tưởng trong thiền định của ta bởi một cách đơn giản, thiền định chỉ để mặc các sự việc đúng như chúng là, không quá lơ lửng hay quá căng thẳng. Nếu ta làm được điều này, ta sẽ nhận ra rằng tự nó tâm sẽ an tĩnh hoàn toàn tự nhiên.

Những Chương ngại chung cho việc Thiền định

Trong thời gian thiền định, tâm phải có một sự căng thẳng đúng đắn. Ví dụ, nếu ta có một con mèo và ta nhốt nó trong một căn phòng, con mèo sẽ trở nên điên dại. Không tìm được cách thoát ra ngoài, nó bắt đầu chạy lên chạy xuống, kêu meo

meo và đập phá đồ vật. Nhưng nếu chúng ta để cửa mở, con mèo sẽ chạy ra ngoài, loăng quăng đầu đó một chút rồi quay trở lại và ngủ trong phòng. Tương tự, nếu ta bắt đầu thiền định và nghĩ: "Tôi phải thực sự ngừng suy tưởng và giữ tâm hết sức tập trung và an bình," thì ta sẽ thường xuyên lo lắng và nghĩ: "Ô, tôi đã có một niệm!" hay "Bây giờ tôi căng thẳng quá." Rồi ta sẽ nóng nảy bực dọc đến độ không thể ngừng suy nghĩ. Vì thế hãy thư giãn, chỉ để tâm trôi chảy và nghĩ: " Bất kỳ điều gì đến, nó chỉ đến và đi." Nếu ta ngồi đó thật thư thả và để mặc mọi sự xảy ra, ta sẽ không bị quá nhiều xáo trộn trong khi thiền định.

Nếu ta sử dụng sự chánh niệm và tỉnh giác đúng đắn trong khi thiền định, tâm ta sẽ trở nên an tĩnh. Có hai chướng ngại chính cho sự an tĩnh của tâm. Một là tâm trở nên quá lơ lửng và hai là nó trở nên quá căng thẳng. Khi ta trở nên quá lơ lửng, ta bắt đầu đi theo các niệm tưởng của ta và miệt mài trong chúng. Khi ta quá căng thẳng, ta nỗ lực rất nhiều khi chú tâm vào ý niệm tập trung và an tĩnh khiến cho cuối cùng tâm không thể an trụ và ta trở nên xao lãng. Ta phải cố gắng liên tục tìm thế quân bình giữa sự quá căng thẳng và quá lơ lửng bằng cách đặt vào thiền định của ta một mức độ nỗ lực đúng đắn. Đại thành tựu giả Saraha đã nói rằng khi ta thiền định, tâm phải giống như sợi chỉ của người Bà la môn. Ở Ấn Độ, người Bà la môn thường hay se chỉ. Nếu kéo sợi chỉ căng quá, nó sẽ đứt. Nếu sợi chỉ chùng quá, nó không đủ mạnh. Cũng thế, khi ta thiền định,

tâm nên duy trì một mức độ tỉnh giác đúng đắn, không quá căng mà cũng không quá lơ lửng.

Thiền định về một Đối tượng bên ngoài

Có ba kỹ thuật thiền định chính: tập trung vào một đối tượng bên ngoài, tập trung vào một đối tượng bên trong, và tập trung không có đối tượng. Mục đích của thiền định là đạt tới chỗ không cần đến bất kỳ đối tượng nào trong thiền định. Nhưng để chuẩn bị cho mục đích này, ta cần quen thuộc với sự thiền định sử dụng các đối tượng bên ngoài và sau đó là thiền định sử dụng các đối tượng bên trong.

Lúc bắt đầu, sẽ rất ích lợi nếu ta thiền định trên những đối tượng bên ngoài chẳng hạn như một tượng Phật. Thiền định trên một đối tượng bên ngoài thì không xem xét hay nghĩ tưởng về hình dáng, sự cấu tạo hay màu sắc, nhưng chỉ đơn giản duy trì sự tỉnh giác đối với pho tượng ở trước mặt ta và không bị phóng tâm bởi những tư tưởng khác. Khi nhìn pho tượng, mắt ta không nên căng ra và chỉ nên ghi nhận hình ảnh Đức Phật trong tâm. Nếu những tư tưởng khác xuất hiện, ta nỗ lực tỉnh giác về những tư tưởng này càng nhanh càng tốt, ngừng chúng lại lập tức và xoay sự tỉnh giác trở lại pho tượng.

Đối với người mới bắt đầu, loại thiền định này khó thực hành trong một thời gian dài bởi chúng ta rất dễ bị thất niệm. Vì thế ta hãy thiền định trong một quãng thời gian ngắn với sự tập trung hoàn hảo khiến việc thiền định không trở nên rối loạn

bởi những tư tưởng. Lúc bắt đầu, hãy thực hành trong một thời gian ngắn, và khi nhận thấy có chút ít dễ dàng hơn thì ta có thể kéo dài thời khóa thiền định.

Ngài Tilopa nói rằng ta nên từ bỏ mọi hoạt động vật lý và chỉ an trú thật tĩnh lặng trong khi thiền định. Nên ngừng nói chuyện và nghĩ tưởng; chỉ để mặc tâm ngơi nghỉ. Nếu ta thiền định về một pho tượng Phật, ta không nên nhìn chăm chăm bằng cái nhìn mạnh mẽ hay cố định vì điều này sẽ chỉ khiến ta đau đầu và mỏi mắt. Ta phải thư thả, để mắt nghỉ ngơi trên pho tượng và chỉ ghi nhận hình ảnh. Cái nhìn của ta sắc bén hay mờ tối thì không có gì khác biệt. Và khi nhìn nó, ta đừng nghĩ: "Pho tượng, pho tượng, pho tượng." Ta chỉ nhìn nó và cố đừng để hình ảnh vượt khỏi tâm ta. Nếu ta bắt đầu có một niệm tưởng mạnh mẽ đang làm ta bỏ quên pho tượng, ta chỉ nhẹ nhàng đưa sự chú ý trở lại pho tượng vì nếu ta đi theo tư tưởng đầu tiên thì những tư tưởng khác sẽ đến, rồi những tư tưởng khác nữa và ta sẽ hoàn toàn quên mất đối tượng của sự thiền định. Khi tư tưởng xuất hiện, cần nhận ra sự hiện diện của nó. Nếu tâm ta bắt đầu chạy theo tư tưởng, hãy chỉ nhận thức sự kiện này và đem tâm trở lại với pho tượng.

Ta nên luôn luôn tập trung vào những gì được gọi là "vật hỗ trợ" của sự thiền định, đó là pho tượng hay đối tượng khác mà ta đang tập trung vào. Nếu ta phát triển tập quán cố gắng tránh hai khiếm khuyết là quá căng thẳng hay quá lơ lửng trong thiền định thì sự thiền định của ta sẽ tiến

bộ. Nếu thực hành loại thiền định này nhiều hơn nữa, dần dần tâm ta an tĩnh hơn, có khả năng tập trung hơn và thiền định của ta sẽ trong sáng hơn.

Thiền định nội quán

Trong việc thực hành Pháp, ta phải làm việc với thân, ngữ và tâm của ta. Tâm thức quyết định phẩm tính của hoạt động thuộc thân và ngữ. Ta đang nỗ lực tự giải thoát mình khỏi các vấn đề và nỗi khổ, và vì thế ta đang nỗ lực siêu vượt luân hồi sinh tử. Gốc rễ của luân hồi sinh tử là những ô nhiễm, và bao lâu mà chúng còn hiện diện thì ta không thể hy vọng có được bất kỳ hạnh phúc lâu dài nào.

Có hai cách nhờ đó ta có thể thoát khỏi các ô nhiễm; cả hai đều liên quan tới sự thiền định. Nhờ thiền định, trước tiên ta sẽ có thể có sự tĩnh lặng nào đó, ta ít có những niệm tưởng và những tư tưởng tiêu cực, nhờ đó những ô nhiễm bớt dần đi. Nhưng hột giống của những ô nhiễm vẫn còn hiện diện, vì thế ta phải phát triển một sự thấu suốt về sự không hiện hữu của cái "ngã." Như thế ta thiền định về bản tánh thực sự của các hiện tượng.

Khía cạnh thứ hai của thiền định có thể quét sạch những ô nhiễm là thiền định nội quán (thiền định vipashyana). Nhưng để phát triển mạnh mẽ loại thiền định này, trước tiên, ta phải phát triển vững chắc thiền định tĩnh lặng. Không có thiền định tĩnh lặng này, tâm chỉ rong ruổi mọi nơi và ta không thể kiểm soát nó. Một khi đã phát triển

thiền định tĩnh lặng, ta có thể sử dụng tâm trong sự kiểm soát. Vì thế, nếu ta quyết định để tâm ngồi nghỉ thì ta có thể làm điều đó. Nếu ta quyết định tập trung tâm vào sự việc nào, ta cũng có thể thực hiện được. Phương cách lý tưởng để đạt được thiền định tĩnh lặng là để tâm hoàn toàn nghỉ ngơi một cách tự nhiên không có bất kỳ tư tưởng nào. Nhưng điều này cực kỳ khó đạt được vì ta đã quá quen có những niệm tưởng và bị dính mắc với chúng. Bởi ta luôn luôn hướng tâm đến những ngoại vật nên khi bắt đầu thiền định, sẽ dễ dàng hơn khi ta dùng một đối tượng bên ngoài. Vì thế bước đầu tiên là thiền định về một đối tượng bên ngoài như một tượng Phật nhỏ.

Những chướng ngại của Thiền định Tĩnh lặng

Đối với thiền định tĩnh lặng, có hai chướng ngại chính. Chướng ngại đầu tiên là "suy tưởng" (hôn trầm), nó có nghĩa là khi tâm bắt đầu nghĩ tưởng, nó trở nên nặng nề, trầm trệ, và ta bắt đầu cảm thấy buồn ngủ. Đó là một cảm giác lờ đờ, lãnh đạm và muốn ngủ nhưng không thể ngủ được, vì thế ta không có sự trong sáng trong thiền định. Chướng ngại khác là sự phấn khích (trạo cử), trong đó tâm trở nên lộn xộn, nảy sinh nhiều tư tưởng và đeo đuổi những tư tưởng này theo mọi hướng – tương lai, hiện tại, hay quá khứ – khiến tâm chẳng thể nghỉ ngơi chút nào.

Cách thức để sửa trị sự hôn trầm này là nghĩ tới những phẩm tính của Đức Phật và Giáo Pháp, và nghĩ tưởng xem nhờ thiền định mà ta có thể gặt hái được biết bao nhiêu lợi lạc. Việc nghĩ tưởng tới

đến điều này sẽ tạo nên một cảm giác hạnh phúc, sự hứng khởi và lòng nhiệt thành của ta được làm tươi mới lại, nhờ đó ta sẽ tự động chỉnh sửa tâm thức trầm trệ của mình. Để làm điều này, ta nghĩ tưởng rằng nhờ thiên định, ta sẽ giải thoát khỏi những ô nhiễm, những khó khăn thuộc cảm xúc và đạt được giải thoát. Ngay cả trước khi thành tựu giải thoát viên mãn, thiên định sẽ đem lại cho tâm ta sự an bình, khiến ta hạnh phúc hơn. Hãy nhớ rằng ta có quá nhiều khó khăn, căng thẳng và thất vọng chính là bởi ta có quá nhiều tư tưởng và bị dính mắc với những tư tưởng đó. Nếu ta bắt đầu suy nghĩ: "Tôi muốn cái này" hoặc "Tôi cần cái này," tâm ta sẽ trông chờ những điều đó và sẽ là một sự căng thẳng liên tục khởi đi từ ước muốn này. Sau đó nếu ta không thể sở hữu hay thành tựu điều ta mong muốn, ta sẽ bị giam giữ trong đau khổ và thất vọng triền miên. Nhưng nếu ta có thể làm an dịu tâm thức thì tư tưởng sẽ ít đi, điều đó có nghĩa là ta bớt đi lòng ham muốn và sự khao khát triền miên này sẽ được giảm thiểu. Vì thế thiên định có tác dụng ngắn hạn tạo nên sự tĩnh lặng và tác dụng dài hạn giải thoát ta khỏi những ô nhiễm là nguyên nhân của mọi bất hạnh.

Sự phấn khích trong tâm (trạo cử) được tạo nên bởi sự phóng tâm, nó có thể đến từ sự kiêu ngạo hay ham muốn. Thuốc chữa cho vấn đề này là nghĩ tưởng rằng mọi nỗi khổ đều sẵn có trong đời sống tương đối (Phạn: *samsara, sinh tử*) và trở nên tỉnh thức đối với những khiếm khuyết của sự phóng tâm. Chúng ta đã từng lang thang hết sức dài lâu trong sinh tử bởi ta để cho tâm thức

thường xuyên xao lãng (phóng tâm) và điều này chỉ đem lại đau khổ bởi để cho tâm xao lãng, ta chẳng đạt được điều gì. Cũng thế, nếu ta phóng tâm trong đời sống hàng ngày, ta không thể có nhiều thành tựu. Vì thế khi suy tưởng về những khiếm khuyết của sự phóng tâm và lang thang trong sinh tử, ta sẽ tự động tiếp tục làm an dịu sự kích động tinh thần trong thiền định của ta.

Cách loại trừ sự uể oải trong thiền định là tưởng tượng trong tim ta có một bông sen tám cánh hướng lên trên. Rồi ta tưởng tượng có những điểm ánh sáng nhỏ thật trắng và chói ngời trên bông sen. Ta đưa những điểm trắng này lên đỉnh đầu ta ở khoảng mái tóc. Thân ta hơi rướn lên, chuyển động thân hướng lên trên một chút. Để loại trừ sự phấn khích trong thiền định, ta tưởng tượng một bông sen đen hướng xuống dưới. Trong bông sen này, ta tưởng tượng một điểm đen và đưa nó hướng xuống mặt đất. Đồng thời ta thư giãn tư thế, để thân hơi cúi xuống.

Phát triển sự Trong sáng trong Thiền định

Nếu muốn thiền định của ta được trong sáng, ta nên nuôi dưỡng một cảm thức vui thích đối với thiền định. Cảm thức đó có thể được phát triển bằng cách nghĩ tưởng tới mọi phẩm tính có được từ sự thiền định. Còn nếu ta phóng tâm, ta gặp sự đối nghịch của những phẩm tính này. Đây là tai hại của sự phóng tâm? Đó là bất kỳ điều gì ta làm sẽ có phẩm tính tệ hại, và vì thế sẽ uổng phí thời gian. Còn nếu ta để mặc tâm trong trạng thái tự nhiên không theo đuổi các niệm, thì những gì

ta làm sẽ rất chính xác, rất trong sáng và hiệu quả. Khi phóng tâm, ta đang lãng phí một ít thời gian của đời người quý báu của ta mà nó có thể không bao giờ tìm lại được.

Ta có thể cho rằng có lẽ thật tốt đẹp nếu hoàn toàn thả mình theo các niệm tưởng và điều này sẽ đem lại sự thích thú trong tâm. Nhưng nếu ta rơi vào ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực như sự đam mê, hung hăng, kiêu ngạo, hay đổ kỵ, thì sẽ không thật vui thích đâu. Khi một trong những cảm xúc này phát khởi, rất khó ngưng nó lại và nó sẽ chỉ đem lại cho ta những khổ đau. Ví dụ, một khi ta bắt đầu giận dữ, cảm xúc ấy gây nên nhiều nổi bực dọc, và nếu nó kéo dài, nó thực sự có thể khiến ta cảm thấy thân tâm đau bệnh. Cũng thế, cảm thức ham muốn tiêu cực là một nỗi khao khát liên tục. Ta luôn luôn tìm kiếm điều nào đó mà ta cho là sắp đem lại cho ta niềm vui, sự hài lòng hay thỏa mãn. Nhưng vì một lý do nào đó, dường như không bao giờ ta có thể đạt được điều ấy, vì thế ta liên tục ước muốn. Sự việc sẽ trở nên hết sức khốn khổ bởi ta chẳng bao giờ đạt được những gì ta nhắm tới. Vì thế nếu xem xét cẩn thận những cảm xúc và tư tưởng tiêu cực, ta thấy rằng tự nền tảng, bản chất của chúng là đau khổ.

Tuy nhiên, nhờ thực hành thiền định, ta có thể giải trừ đau khổ bởi tâm ta sẽ đặt dưới sự kiểm soát và được an tĩnh. Bằng cách phát triển sự tập trung qua thiền định, ta có thể đạt được tĩnh lặng. Ta được dạy rằng một khi đạt được mức độ lão luyện trong thiền định, ta sẽ tự động có sự an

vui, thoải mái trong thân và tâm. Đó là bởi thiền định giảm thiểu những niệm tưởng thường xuyên làm xao lãng tâm ta và điều này làm bớt đi những cảm xúc tiêu cực. Thiền định cũng sẽ đem lại một cảm thức to lớn về hạnh phúc bởi từng chút một, ta sẽ có thể kiểm soát được những tư tưởng và cảm xúc của ta.

Thực hành Hậu-Thiền định

Khi nhờ năng lực của thiền định mà sự tập trung của ta từng chút một đã khá hơn, ta sẽ có thể mở rộng sự tập trung tự nhiên này tới phần còn lại của đời ta. Dù ta đang đi, ngồi, nói năng hay làm việc, ta có thể học cách ngưng tâm thức lang thang của ta lại. Nếu bị phóng tâm trong khi làm việc thì ta không thể làm công việc của ta một cách đúng đắn. Nếu ta có thể giải trừ sự phóng tâm và phát triển sự tập trung hơn nữa thì đời ta sẽ tự động tốt đẹp hơn, và điều ấy cũng sẽ làm hoàn thiện thực hành thể tục và thực hành Pháp của ta. Nếu ta phải tùy thuộc vào người khác để thay đổi tâm thái của ta, thì có thể sẽ là một tiến trình hết sức phức tạp. Sự kiểm soát tâm thức của ta thì hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân ta. Đây là điều mà chính ta có thể thực hiện với một chút chánh niệm và tỉnh giác. Từng chút một, khi sự tập trung được phát triển, ta có thể hướng tâm vào trong dễ dàng hơn.

Thực hành Cho và Nhận

Mục đích của ta là sự phát sinh thiền định chân thật. Do đó ta phải khơi dậy lòng sùng mộ trong

ta, là điều không nhất thiết phát khởi tự nhiên trong hầu hết mọi người. Vì thế ta phải tiếp tục làm việc đó bằng cách cầu nguyện với Đức Dorje Chang, Pháp Thân, Ngài là sự kết hợp của Đạo sư của ta và tất cả các Đạo sư khác và của mọi phương diện của sự quy y. Nếu ta mong muốn sự gia hộ đến với ta thì việc thiền định của ta phải được trợ giúp bởi một động cơ đúng đắn. Động cơ này phải là vì sự Giác ngộ, nghĩ tưởng rằng ta đang thực hành điều này là vì lợi lạc của tất cả chúng sinh; rằng ta có thể đạt được Phật Quả là để giúp đỡ tất cả chúng sinh. Động cơ này được gọi là "động cơ căn bản," và ta phải có nó trước khi bắt đầu thực hành. Nó cũng là "động cơ trực tiếp, " điều ta luôn luôn có khi ta đang thực sự thực hành.

Thông thường thì ta không quá quan tâm tới người khác. Vì thế ta đã phát triển niềm tin hết sức mạnh mẽ này vào cái "tôi." Từ niềm tin này phát sinh mọi cảm xúc tiêu cực. Để giải trừ tất cả cảm xúc tiêu cực và các tư tưởng về cái "tôi," ta phải học cách tu tập tâm thức bằng thiền định về Cho và Nhận. Thiền định về Cho và Nhận (Tây Tạng: *tonglen*) giúp ta phát triển một thái độ thuần tịnh bằng cách giảm thiểu sự dính mắc vào chính mình và gia tăng việc nghĩ tưởng tới người khác. Thiền định về Cho và Nhận sẽ giúp ta phát triển Bồ Đề Tâm (bodhicitta), (11) lòng khao khát chứng ngộ Phật Quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Trong thực hành này ta hoán chuyển hạnh phúc của ta với sự bất hạnh và đau khổ của chúng sinh khác. Thiền định này cũng được liên kết với hơi thở. Khi thở ra, ta tưởng tượng ta gửi

một luồng ánh sáng rất chói lọi đi tới mọi chúng sinh. Ánh sáng trắng này tượng trưng cho tất cả hạnh phúc của ta, mọi sự tốt lành trong đời ta. Ta cũng nghĩ tưởng rằng nó chứa đựng những hạt giống của hạnh phúc, là tất cả những đức hạnh của ta. Vì thế ánh sáng trắng này đi tới mọi chúng sinh và khi chạm vào họ, nó đem lại cho họ hạnh phúc và niềm vui lớn lao. Ngược lại, khi ta thở vào, ta tưởng tượng đang nhận một luồng ánh sáng rất tối ám mang lại cùng nó tất cả những đau khổ, những vấn đề, những khó khăn và mọi nguyên nhân của những vấn đề đó. Ta thực hành thiền định này hoàn toàn theo nhịp thở tự nhiên. Ta biết rằng ta mong muốn hạnh phúc và với thực hành Cho và Nhận (tonglen) ta nhận thức rằng những người khác cũng mong muốn hạnh phúc này. Do đó bất kỳ những gì ta có, ta hiến tặng nó cho họ. Bất cứ bất hạnh và đau khổ nào họ không mong muốn, ta tưởng tượng mình nhận lãnh nó. Thực hành Cho và Nhận là một kỹ cụ tuyệt hảo để tăng trưởng Bồ Đề Tâm rộng lớn hơn nữa, và Bồ Đề Tâm chính là động cơ cho sự Giải thoát.

Thật là một điều tốt đẹp khi nghĩ tưởng tới việc chấp nhận nỗi đau khổ của ta và cố gắng thực sự mở lòng ra với người khác trong một cách thức bi mẫn. Nhưng để làm điều này một cách đúng đắn, trước tiên ta phải tu hành tâm thức. Ta cố gắng nghĩ tưởng rằng ta thực sự mong muốn hiến tặng những người khác điều gì đó và thực sự muốn nhận lãnh và làm nhẹ bớt nỗi khổ của họ. Chỉ nhờ sự tu hành bản thân mà động lực thuần tịnh đích thực mới có thể sinh khởi trong ta. Một khi đã có

động cơ thuần tịnh này, ta mới có thể thực sự giúp đỡ những người khác. Ta không thể chuyển đổi nghiệp của người khác, nhưng có thể thay đổi những điều kiện (duyên) trực tiếp ảnh hưởng tới họ. Nếu ta có lòng bi mẫn chân thực thì ta sẽ có thể làm rất nhiều việc. Có một động cơ thuần tịnh là một việc hết sức quan trọng. Khi ta chân thành ước muốn giúp đỡ chúng sinh, ta sẽ thực sự có thể giúp đỡ họ. Ta sẽ nhận ra rằng nếu cố gắng giúp đỡ họ khi ta không sẵn sàng thì sau này ta sẽ hối tiếc. Ví dụ, khi ngài Xá Lợi Phất quyết định đạt tới Giải thoát để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh, ngài quyết định bố thí bất cứ điều gì nếu có ai yêu cầu. Một hôm một con quý muốn quấy nhiễu nên đi đến và nói: "Hãy cho tôi bàn tay phải của ông." Bởi ngài Xá Lợi Phất không muốn từ chối nên với lòng can đảm lớn lao, ngài chặt bàn tay phải cho con quý. Con quý chỉ cười và nói: "Tôi không muốn bàn tay phải của ông. Tôi muốn bàn tay trái." Dĩ nhiên sau đó ngài Xá Lợi Phất nghĩ rằng món bố thí đó là quá nhiều và ngài hối tiếc về điều ấy.

Khi thực hành pháp Cho và Nhận, ta không nên sợ rằng mình sẽ nhận những khó khăn của người khác, vì ta đang tưởng tượng ta đang nhận lãnh những phiền não của mọi người. Nhưng đừng nên nghĩ rằng sự thiện định này không có tác dụng gì bởi lẽ ta không thực sự nhận bất kỳ nỗi khổ nào hay cho đi bất kỳ hạnh phúc nào. Thực hành này rất quan trọng vì trong khi thực hành thiện định Cho và Nhận, ta đang tu tập tâm ta để dần dần biến đổi thái độ rất ích kỷ của ta thành một mối tương quan cởi mở và từ ái với người khác khiến

ta có thể phát triển ý hướng chân thật đi tới Giác ngộ.

Thiền định Nội tâm

Ta bắt đầu thiền định bằng cách làm tâm kiên cố với sự trợ giúp từ bên ngoài. Khi đã trở nên thuần thục, ta có thể tập trung hướng tâm vào trong. Thực hành thiền định nội tâm là sự vận dụng hơi thở. Đức Phật đã dạy sáu vấn đề (12) khác nhau trong thiền định shamatha. Có ba thiền định chính đặt nền trên hơi thở, chẳng hạn như đếm hơi thở, theo hơi thở v..v..

Lúc mới bắt đầu thiền định, tâm ta không kiên cố và đây là lý do vì sao ta có thể thật dễ dàng rơi vào ảnh hưởng của những cảm xúc của ta. Với thiền định ta cố gắng tập trung trở lại bằng cách chú tâm vào sự vật nào đó hơi nhỏ, nhưng đừng nhỏ quá. Vì thế ta dùng một tượng Phật để học cách chú tâm. Từng chút một, sự tập trung của ta được cải thiện, và sau đó ta có thể chú tâm vào một chữ tượng trưng cho ngữ của đức Phật. (13) Sau đó ta tập trung trên một biểu tượng của tâm Phật là một điểm nhỏ. Lúc bắt đầu, sự chú tâm của ta tản mạn trên hàng trăm đối tượng, rồi dần dần nó tập trung hơn trên những vật nhỏ hơn nhiều như một tượng Phật. Pho tượng có một mặt, hai cánh tay, hai bàn tay... và khi ta đã tập trung hơn, ta chú tâm trên một chữ duy nhất và sau đó chỉ còn lại một điểm. Trong mọi trường hợp, cũng giống như đối tượng của sự tập trung, kỹ thuật đòi hỏi sự chú tâm hơn nữa tạo nên một kiểu tập trung càng lúc càng tinh tế hơn.

Phương pháp thứ nhất là đếm hơi thở. Trước hết, ta có thể thở hoàn toàn tự nhiên. Khi thở ra, ta nghĩ: "Bây giờ không khí đi ra, giờ đây tôi đang thở ra." Khi thở vào, ta tỉnh giác rằng không khí đang đi vào thân ta. Mỗi chu kỳ thở, ta tỉnh giác không khí đang đi vào và đi ra, và thậm chí đếm một lần. Việc này trở nên dễ dàng hơn khi ta phát triển tập quán thiền định này. Chỉ cần đếm thật rõ ràng xem ta đang thở bao nhiêu lần.

Phương pháp thiền định thứ hai được gọi là "đi theo hơi thở." Ta thở bình thường, nhưng khi thở vào, ta tưởng tượng không khí tràn đầy toàn thân ta. Khi thở ra, ta tưởng tượng tất cả không khí trong thân thoát ra ngoài theo lỗ mũi và tan vào không gian. Khi làm điều này, ta đang đi theo chuyển động này bằng tâm ta để tâm và không khí được kết nối liên tục trong lúc thiền định. Đây là phương cách rất tốt để phát triển sự tĩnh lặng trong tâm.

Phương pháp thứ ba là kết hợp việc đếm hơi thở và đi theo hơi thở, vì thế trước tiên ta đếm hơi thở từ 1 tới 21, mỗi lượt hít vào thở ra ta tính là một lần. Cách này giữ cho tâm ta tập trung vào hơi thở và không quên việc tính đếm. Ngay sau khi đếm tới 21, ta bắt đầu thực hiện thiền định đi theo hơi thở.

Ta nên thực hành thiền định hơi thở trong những thời khoá thật ngắn, nhưng làm nhiều thời khoá. Khi thực sự thiền định, ta nên thực hành thật thận trọng và càng chính xác càng tốt.

Khi thiền định về hơi thở, ta có thể nhận ra rằng tâm ta có khuynh hướng tăng trưởng chút ít tăm tối và không thật sự trong sáng. Khi điều này xảy ra, ta nên làm sắc bén sự chú tâm của mình. Để sự thiền định được trong sáng hơn, ta có thể thực hiện "thiền định ba chu kỳ." Trước hết ta hít vào (chu kỳ thứ nhất), giữ không khí lại (chu kỳ thứ hai) và sau đó thở ra (chu kỳ thứ ba). Khi đang hít vào, ta nghĩ tưởng tới âm thanh OM.(13) Khi không khí ở trong thân, ta nghĩ tưởng tới âm thanh AH. Và khi không khí thoát ra khỏi thân, ta nghĩ tưởng tới âm thanh HUM. Cả ba chu kỳ này phải tự nhiên, không bị gò bó, và ta nên cố gắng thực hiện ba chu kỳ bằng nhau. Nếu thực hành như thế, ta sẽ nhận ra là mình không trở nên quá phấn khích (trạo cử) hay quá trầm trệ (hôn trầm). Thiền định này giữ cho tâm luôn trong sáng, nhờ đó khi ta nhận thấy tâm trở nên phấn khích hay trầm trệ, ta có thể chỉ cần chuyển sang ba chu kỳ thở này.

Thiền định Mahamudra

Sự nhận lãnh những gia hộ vào kết thúc bài cầu nguyện Đức Dorje Chang là cách thức để thiền định chân thật sinh khởi trong ta và ta sẽ thành tựu sự chứng ngộ bản tánh chân thật của các hiện tượng. Bản tánh chân thật này gồm cả sự trống không lẫn sự trong sáng. Trong một chúng sinh bình thường thì sự trong sáng này được gọi là Phật tánh (Phạn: *Tathagatagarba*). Khi Phật tánh được chứng ngộ, sự trong sáng này được gọi là Pháp Thân (dharmakaya). Trên con đường đi tới Giác ngộ, Phật tánh là sự chứng ngộ từ từ tất

cả các phẩm tính tốt đẹp và là sự giải trừ mọi phẩm tính xấu xa. Đây là lý do vì sao thiền định về chân tánh của các hiện tượng và bản tánh của tâm thì rất quan trọng. Trước tiên ta có được sự thấu hiểu trên lý thuyết về thiền định này nhờ giáo lý vĩ đại như Uttara Tantra. (14) Sau đó nhờ thiền định Mahamudra, ta đạt được sự chứng ngộ trực tiếp chân tánh của các hiện tượng bằng cách nhìn vào chân tánh của tâm.

Bài Cầu nguyện Đức Dorje Chang

Đức Vajradhara (Kim Cang Trì) vĩ đại, Tilopa,
Naropa

Marpa, Milarepa, và Pháp Vương Gampopa.

Bậc thầy suốt ba thời, Đức Toàn Trí Karmapa.

Những bậc nắm giữ bốn phái lớn và tám phái phụ.

Phái Drikung, Taklung, Tsalpa, phái Drukpa vinh quang và những phái khác

Trước tất cả các bậc đã hoàn toàn thấu suốt con đường Mahamudra sâu xa

Phái Dagpo Kagyu vô song, những bậc bảo hộ của chúng sinh

Con khẩn cầu các Ngài, những Đạo sư Kagyu, xin gia hộ cho con

Khiến con có thể tuân thủ truyền thống và mẫu mực của các Ngài.

Giáo lý dạy rằng sự từ bỏ là chân của thiền định;

Không bị ám ảnh bởi thực phẩm hay của cải.

Đối với thiền giả xả bỏ những trói buộc với đời này,

Xin các Ngài gia hộ để sự bám luyến vào danh vọng và sở hữu ngừng dứt.

Giáo lý dạy rằng lòng sùng mộ là đầu của thiền định.

Đạo sư mở rộng cánh cửa vào kho tàng giáo lý khẩu truyền sâu xa,

Đối với thiền giả luôn luôn quay về chính mình,

Xin các Ngài gia hộ để lòng sùng mộ chân thật được sinh khởi trong thiền giả ấy.

Giáo lý dạy rằng sự chú tâm không lay động là thân của thiền định,

Bất kỳ niệm tưởng nào sinh khởi - bản tánh của nó thì trống không.

Đối với thiền giả ngơi nghỉ trong sự tự nhiên,

Xin các Ngài gia hộ để việc thiền định thoát khỏi sự khái niệm hóa.

Giáo lý dạy rằng bản chất của niệm tưởng là Pháp Thân,

Niệm tưởng chẳng là gì cả, tuy thế chúng sinh khởi.

Đối với thiền giả quán chiếu sự phô diễn không chương ngại của tâm,

Xin các Ngài gia hộ để thiền giả chứng ngộ luân hồi sinh tử và niết bàn thì bất khả phân.

Trải qua mọi cuộc đời, cầu mong con không bị xa lìa bậc Thầy toàn hảo

Và nhờ đó hân hưởng Pháp vinh quang

Cầu mong con nhanh chóng thành tựu các phẩm tính tốt đẹp của con đường và các giai đoạn,

Và nhanh chóng đạt được trạng thái Vajradhara (Kim Cương Trì).

Chú thích:

1. Có ba truyền thống chính trong Phật giáo: Tiểu thừa (Thanh Văn thừa, Hinayana), Đại thừa (Mahayana), và Kim Cương thừa (Vajrayana).

Kim Cương thừa được thực hành chủ yếu ở Tây Tạng.

2. Dorje Chang (Kim Cương Trì) là một hình thức Báo Thân của Đức Phật.

3. Karmapa là vị lãnh đạo Dòng Kagyu của Phật giáo Tây Tạng.

4. Mahamudra (Đại Ấn) là phương pháp thiền định chính của dòng Kagyu.

5. Bài cầu nguyện được đưa ra ở cuối bản văn này.

6. Kim cương hay tư thế hoa sen viên mãn là thế ngồi bắt chéo cả hai chân (thế kiết già).

7. Bài cầu nguyện dòng truyền thừa Kagyu được đưa ra ở cuối bản văn này.

8. Đây là những kinh mạch (Phạn: *nadi*, Tây Tạng: *tsa*) đưa dẫn những năng lực vi tế (Phạn: *bindu*, Tây Tạng: *tiglee*). Những kinh mạch này không có những cấu trúc cơ thể, nhưng giống những kinh đạo trong khoa châm cứu hơn.

9. Phương pháp bảy điểm của Đức Tỳ Lô Giá Na được đưa ra trong Thiền định Tĩnh Lặng và Nội quán của Thrangu Rinpoche, Nhà xuất bản Namô Buddha.

10. Có ba kinh mạch chính đưa dẫn năng lực vi tế: kinh mạch phải, trái, và kinh mạch giữa. Kinh

mạch giữa được phóng chừng là chạy dọc theo tủy sống.

11. Bodhicitta (Bồ Đề Tâm) là Phật tánh căn bản mà mọi người đều có.

12. Đó là (1) có tư thế đúng đắn, (2) trụ tâm trên đối tượng nào đó của thị giác, (3) cắt đứt dòng niệm tưởng và sự lăng xăng trong tâm, (4) giải trừ sự hôn trầm và trạo cử trong thiền định, (5) không để tâm quá căng thẳng hay quá lơ lửng, và (6) không làm đứt đoạn sự liên tục giữa thiền định và hậu-thiền định.

13. Đây là những chủng tự thường dùng, chẳng hạn như OM AH HUM []

14. Uttara Tantra của Thrangu Rinpoche có thể tìm trong thư mục của Nhà xuất bản Namo Buddha.

Nguyên tác: **"A Guide To Shamatha Meditation"**

by The Venerable Thrangu Rinpoche

<http://www.rinpoche.com/shamatha.html>

THÁI ĐỘ BỒ TÁT: LÀM THẾ NÀO ĐỂ DÂNG HIẾN CUỘC ĐỜI BẠN CHO NGƯỜI KHÁC

Lama Zopa Rinpoche

Trong khóa tu Hayagriva đầu năm 2010, Lama Zopa Rinpoche đã nhấn mạnh vào thái độ Bồ Tát đúng đắn, và ban giáo lý súc tích này về cách thực hành [được trích dẫn từ "Taking the Essence All Day and Night" (Rút ra Tinh túy Cả Ngày lẫn Đêm), một cuốn sách mới về cách làm cho mọi việc làm hàng ngày của ta trở nên có ý nghĩa nhất, do Dịch vụ Giáo dục của Tổ chức FPMT ấn hành]:

Hãy tụng hay hát những vần kệ sau đây vào buổi sáng hay vào những lúc khác trong ngày và suy niệm ý nghĩa để tạo nên một sự thay đổi toàn bộ cho thái độ ái ngã bình thường, là điều chỉ làm hại ta và những người khác. Sau đó hãy sống theo thực hành này. Hãy tụng tất cả những câu kệ hay ít nhất là hai hay ba câu cuối. Trì tụng cùng thực hành tonglen (thực hành cho và nhận):

Tôi sẽ hoàn toàn hồi hướng mà không cảm thấy mất mát
Thân thể, những thú vui và mọi công đức trong quá khứ, hiện tại và tương lai của tôi
Để thành tựu công việc cho tất cả chúng sinh.

Bằng cách từ bỏ tất cả, tôi sẽ được giải thoát khỏi
đại dương khổ đau trong luân hồi sinh tử
Và tâm tôi sẽ thành tựu đại giải thoát (của sự
Giác ngộ).

Bởi tôi sẽ bỏ lại mọi sự (vào lúc chết)
Nên cách hay nhất là giờ đây từ bỏ chúng cho
mỗi một chúng sinh.

Khi đã hiến tặng thân thể này cho chúng sinh
Để họ sử dụng theo ý muốn khiến họ hạnh phúc,
Dù họ luôn luôn giết tôi, chỉ trích, đánh đập tôi,
hay bất kỳ điều gì khác,
Điều đó hoàn toàn do họ chọn lựa.

Cho dù họ nhạo báng thân tôi,
Chế diễu, xem thường, hay đùa cợt tôi
Mọi điều họ có thể làm, bởi đã từ bỏ thân này cho
họ,
Thì tôi trả đũa để làm gì?

Thân tôi chỉ làm những hành động vô hại cho
người khác,
Và tất cả những ai nhìn thấy hay nghĩ về tôi,
Nguyện rằng điều đó không bao giờ vô nghĩa đối
với họ.

Bất kỳ ai tập trung vào tôi –
Với sự sân hận hay sùng mộ –
Nguyện điều đó khiến họ
Luôn luôn đạt được mọi thành công.

Nguyện tất cả những ai nói những điều khó chịu,
Làm hại, nhạo báng hay đùa cợt tôi
Được may mắn thành tựu giác ngộ.

Nguyện tôi trở thành vị cứu tinh cho những ai
thiếu sự dẫn dắt,
Và một thuyền trưởng cho những người đang đi
vào con đường,
Một con tàu, một chiếc thuyền, và một cây cầu
Cho những người muốn vượt biển.

Nguyện tôi trở thành công viên cho người tìm
kiếm một vườn hoa,
Một ngọn đèn cho người kiếm tìm ánh sáng,
Chăn nệm cho người muốn nghỉ ngơi,
Và một đầy tớ cho tất cả những ai muốn tôi làm
người phục vụ họ.

Nguyện tôi trở thành một viên ngọc như ý, một
chiếc bình như ý,
Các thần chú uy lực và một thần dược.
Nguyện tôi trở thành một cây như ý
Đáp ứng mọi ước nguyện và khao khát của chúng
sinh.

Giống như bầu trời và tứ đại
Đất, nước, gió và lửa
Nguyện tôi luôn luôn là nguyên nhân của sự sống
và hạnh phúc
Cho vô lượng chúng sinh không thể hình dung.

Không gian còn hiện hữu,
Chúng sinh còn hiện hữu,
Nguyện tôi còn tồn tại,
Và tiết trừ đau khổ của chúng sinh.

Nguyên tác: “Bodhisattva Attitude: How to Dedicate Your Life to Others” by Lama Zopa Rinpoche

<http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/376-bodhisattva-attitude.html>

NHỮNG LỢI LẠC CỦA LÒNG KÍNH NGŨƠNG ĐÚNG ĐẪN ĐỐI VỚI MỘT ĐẠO SƯ

Lama Zopa Rinpoche

[Lòng kính ngưỡng đúng đắn đối với thiện tri thức (Đạo sư) mang lại cho ta tám lợi lạc.(1) Trong bài này chỉ đề cập đến lợi lạc thứ tám, đó là:]

TA SẼ THÀNH TỰU MỌI ƯỚC MUỐN NHẤT THỜI VÀ TỐI THƯỢNG CỦA TA MÀ KHÔNG CẦN NỖ LỰC

Như một kết quả của việc thực hiện lời dạy của Đạo sư và phụng sự ngài, mọi ước muốn nhất thời và tối thượng của ta được đáp ứng nhanh chóng. Việc hiến mình một cách đúng đắn cho Đạo sư củng cố cội gốc của mọi hạnh phúc trong tương lai, kể cả sự giác ngộ. Mọi sự - những công việc đối với bản thân và chúng sinh - đều thành công và chúng ta nhanh chóng đạt được giác ngộ.

Trong đoạn kệ đầu tiên của *Nền tảng của Mọi Thiện đức*, Lama Tsongkhapa nói:

Nền tảng của Mọi Thiện Đức là Đạo sư tốt
lành và toàn hảo;

Lòng kính ngưỡng đúng đắn đối với ngài là
cội gốc của con đường.

Bằng cách nhận ra rõ ràng điều này và áp
dụng nỗ lực vĩ đại,

Xin gia hộ để con nương tựa Đạo sư ấy với lòng tôn kính lớn lao.

Các phẩm tính tốt lành không chỉ bao gồm mọi chúng ngộ từ sự tái sinh làm người toàn hảo cho đến sự giác ngộ, mà còn bao gồm mọi hạnh phúc trong quá khứ, hiện tại và tương lai của ta. Nó bao gồm mọi hạnh phúc được kinh nghiệm trong những tái sinh từ vô thủy, hạnh phúc trong hiện tại và hạnh phúc trong tương lai của ta cho tới sự giác ngộ. Đạo sư là nền tảng không chỉ của các chúng ngộ thực sự về con đường dẫn tới giác ngộ mà cũng là nền tảng của mọi hạnh phúc nhất thời và tối thượng, kể cả sự giác ngộ.

Tóm lại, vô số điều tốt lành mà ta kinh nghiệm trong đời này và những đời sau đều tùy thuộc vào lòng kính ngưỡng đúng đắn đối với Đạo sư. Như Lama Tsongkhapa cũng nói:

Việc nỗ lực thực hành lòng kính ngưỡng đúng đắn bằng tư tưởng và hành động đối với thiện tri thức linh thánh - bậc biểu thị con đường - là cội gốc đích thực chuẩn bị hoàn hảo cho mọi điều tốt lành của đời này và những đời sau. Nhờ nhận ra điều này, không từ bỏ Đạo sư ngay cả vì lợi lạc của đời bạn, hãy làm vui lòng Đạo sư bằng cách dâng hiến sự hoàn thành công việc theo lời dạy của ngài.

Nếu ta không hiến mình một cách đúng đắn cho các Đạo sư của ta, kể cả Đạo sư đã dạy ta mẫu tự abc và Đạo sư mà ta thường ăn và sống chung,

cội gốc của mọi điều tốt lành sẽ bị hư hỏng. Vì thế ta nên hết sức cẩn trọng.

Giáo lý Mật thừa *Đại dương Trí tuệ Siêu việt* nói:

Nếu ta thực hành theo lời dạy của Đạo sư,
mọi ước muốn của ta được thành tựu và
ta nhận được vô vàn may mắn.

Trong một bài nguyện khẩn cầu, Bồ Tát vĩ đại
Thogme Zangpo cũng nói:

Nếu con nương tựa ngài với lòng kính
ngưỡng lớn lao,
Không nỗ lực, ngài nhanh chóng ban mọi
ước muốn nhất thời và tối thượng:
Pháp Vương tôn quý, con khẩn cầu ngài.

Bài kệ này bao gồm tất cả tám lợi lạc của lòng
kính ngưỡng đúng đắn đối với thiện tri thức. Mọi
chúng ngộ, từ sự tái sinh làm người toàn hảo cho
tới giác ngộ viên mãn đều đến từ cội gốc là lòng
kính ngưỡng Đạo sư, cũng được bao gồm trong
mọi ước muốn nhất thời và tối thượng.

Nếu ta hiển mình một cách đúng đắn cho thiện
tri thức, như Đức Phật Đạo sư Thích Ca Mâu Ni,
Milarepa và Lama Tsongkhapa đã làm, mọi ước
muốn của ta sẽ thành tựu nhanh chóng và dễ
dàng. Điều này bao gồm mọi ước muốn nhất thời
và tối thượng; nó bao gồm mọi ước muốn của ta
về cuộc đời này, chẳng hạn như nhận được mọi
điều kiện cần thiết để thực hành Pháp, và mọi
ước muốn về những đời sau, chẳng hạn như tìm
được một thân người toàn hảo một lần nữa hay

được sinh trong một cõi thuần tịnh, cũng như mọi ước muốn tối thượng của ta, chẳng hạn như việc thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của chúng sinh.

Nếu ta hiển mình một cách đúng đắn cho Đạo sư, mọi ước nguyện của ta sẽ thành công mà không cần nỗ lực. Nếu ta thực hiện một khóa nhập thất, ta có thể hoàn tất khóa tu và nó rất thành công. Nếu chúng ta đang nghiên cứu, ta có thể tiếp tục các việc nghiên cứu của ta không gặp chướng ngại và sẽ tốt đẹp. Ta thành công đến mức độ nào trong việc nghiên cứu Giáo Pháp, ta có bao nhiêu cơ hội để nghiên cứu và hoàn tất mỹ mãn việc nghiên cứu của ta thì tùy thuộc vào sự thực hành lòng kính ngưỡng Đạo sư. Đời sống tu sĩ của ta cũng tương tự như thế.

Trong các tu viện, đôi khi xảy ra việc một tu sĩ đã chấm dứt việc học tập và đến ngày thi lấy văn bằng geshe, mặc dù tu sĩ này nổi tiếng là thông thái, vào lúc ông phải tranh luận và trả lời những câu hỏi trước mặt hàng ngàn tu sĩ uyên bác, ông ta không thể nhớ được những câu trả lời hay trả lời sai lạc. Mặc dù ông học lớp cao nhất, lớp *lharam*, và được kỳ vọng là sẽ đỗ thủ khoa nhưng ông đã xếp hạng thấp. Vào ngày thi, ông đã không thành công. Trái lại, một tu sĩ đơn sơ không học nhiều hay không nổi tiếng là thông thái có thể rất thành công vào ngày đó bởi ông có thể nhớ lại và đưa ra những câu trả lời đúng đắn. Bằng cách này hay cách khác, mọi sự tiến hành hết sức thành công. Khi bạn kiểm tra lại cuộc đời của những người đó thì thấy tất cả mọi sự đều liên quan đến việc họ đã thực hành lòng kính ngưỡng Đạo sư tốt đẹp tới mức độ nào.

Nếu ta hiển mình một cách đúng đắn cho Đạo sư, ngay cả khi ta chết, ta sẽ thành công. Không có bất kỳ trở ngại nào, ta sẽ có thể áp dụng những thiên định vào lúc chết và thành công trong việc chuyển di tâm thức của ta tới một cõi tịnh độ một cách yên bình. Ta thường nghe những câu chuyện về những người đặc biệt thành công vào lúc chết. Mặc dù có những câu chuyện hay về cách họ đã sống, tất cả đều liên quan đến cách họ đã hiển mình một cách đúng đắn cho các thiện tri thức của họ. Ta có thể thành công tới đâu trong việc thực hành và làm lợi lạc chúng sinh thì tùy thuộc vào lòng kính ngưỡng Đạo sư của ta.

Tinh túy Cam lồ nói:

Tóm lại, bằng cách hiển dâng cho thiện tri thức, về mặt tương đối, ta tìm được Thân tướng của một vị trời hay người, thoát khỏi những trói buộc;
Về mặt tuyệt đối, ta chấm dứt mọi đau khổ của sinh tử
Và thành tựu trạng thái thiêng liêng của điều chắc chắn tốt lành.

Trạng thái thiêng liêng của điều chắc chắn tốt lành có nghĩa là niết bàn và giác ngộ. Những trạng thái này thật rõ ràng trong ý nghĩa không có sự thay đổi từ niết bàn sang sinh tử hay từ giác ngộ sang niết bàn hay sinh tử.

Mọi thành công của ta trong việc hiểu biết giáo lý và thành tựu các chứng ngộ về con đường thì tùy thuộc vào cội gốc, là việc hiển mình một cách

đúng dẫn cho thiện tri thức. Ta có thể phát triển sự hiểu biết và chứng ngộ đến mức độ nào trong cuộc đời này và chúng trở nên dễ dàng ra sao thì tùy thuộc vào cội gốc này.

Năm mươi Bài Kệ về lòng Kính ngưỡng Đạo sư cũng nói rằng sự phát triển tâm thức của ta, có nghĩa là sự chứng ngộ, thì tùy thuộc vào Đạo sư:

Đấng Hộ trì Kim Cương (Đức Kim Cương Trì) nói rằng việc thành tựu tùy thuộc vào Đạo sư kim cương. Bởi hiểu rõ điều này, hãy làm hài lòng Đạo sư trong mọi sự.

Một trích dẫn khác từ *Năm mươi Bài Kệ về lòng Kính ngưỡng Đạo sư* giải thích mục đích của việc làm hài lòng Đạo sư:

Hãy làm bất kỳ điều gì làm hài lòng Đạo sư. Hãy từ bỏ tất cả những gì làm phật lòng Đạo sư. Nếu bạn có thể làm điều này, nhất định là bạn sẽ thành tựu những chứng ngộ thông thường và siêu việt ngay trong đời này.

Việc đọc từ đầu đến cuối những tiêu đề trong tiết mục tám lợi lạc của lòng kính ngưỡng Đạo sư (1) cũng có tác động mạnh mẽ, sau đó hãy tụng bài kệ sau đây trích từ *Sáu-Khóa Đạo sư Du già* và hãy thiền định về ý nghĩa của nó:

Khi nhận ra rằng mọi chứng ngộ thông thường và siêu việt đều tùy thuộc vào lòng kính ngưỡng đúng đắn của bản thân con đối với ngài, đấng giải thoát, con từ

bỏ thân thể và ngay cả cuộc đời con. Xin gia hộ để con chỉ thực hành những gì làm ngài vui lòng.

Việc ta có thể làm lợi lạc chúng sinh và Phật Pháp trong đời này và những đời sau rộng lớn tới đâu thì tùy thuộc vào việc ta hiến mình đúng đắn ra sao cho các thiện tri thức của ta. Lama Atisha, Dromtönpa, Milarepa, Lama Tsongkhapa và rất nhiều học giả và yogi trong quá khứ có thể hiến tặng lợi lạc phi thường cho chúng sinh và giáo lý là bởi các ngài đã thực hành toàn hảo pháp kính ngưỡng Đạo sư.

Việc Lama Tsongkhapa đã có thể thực hiện những công việc rộng lớn cho chúng sinh và giáo lý là kết quả của lòng kính ngưỡng đúng đắn của ngài đối với các thiện tri thức. Thậm chí ngày nay, nhờ nghiên cứu giáo lý của Lama Tsongkhapa, nhiều ngàn tu sĩ và cư sĩ có thể hiểu rõ và phát triển không lầm lạc toàn bộ con đường dẫn đến giác ngộ. Lama Tsongkhapa đã làm sáng tỏ những vấn đề vi tế nhất, chẳng hạn như tánh Không và huyền thân, là những điểm không rõ ràng trong nhiều giáo lý khác. Các giáo lý của Lama Tsongkhapa rõ ràng đến nỗi bạn cảm thấy: "Nếu tôi thực hành giáo lý này, nhất định là tôi có thể thành tựu giác ngộ" với sự hoàn toàn tin tưởng, hỉ lạc và không do dự.

Chính nhờ Lama Tsongkhapa mà các tu sĩ trong các tu viện Sera, Ganden và Drepung có thể nghiên cứu rộng rãi ý nghĩa đúng đắn của các Kinh điển và Mật điển. Mặc dù Lama Tsongkhapa đã thị tịch rất lâu nhưng công việc của ngài vẫn tiếp tục mang lại lợi lạc. Tất cả những điều này

đến từ việc Lama Tsongkhapa đã hiến mình đúng đắn cho các thiện tri thức của ngài.

Lama Atisha vĩ đại có 152 Đạo sư nhưng ngài không hề phạm một lỗi lầm với bất kỳ vị Thầy nào. Cách thức ngài hiến mình cho các Đạo sư của ngài thì không ai sánh nổi. Chính Lama Atisha đã nói: "Tôi có nhiều Đạo sư nhưng không làm một điều gì khiến các ngài phật lòng." Nói cách khác, không ai trong 152 Đạo sư đó không hài lòng Lama Atisha.

Đó là lý do tại sao Lama Atisha có thể mang lại lợi lạc bao la như bầu trời cho các giáo lý và chúng sinh ở Ấn Độ và Tây Tạng. Thậm chí ngày nay các công hạnh thiêng liêng của ngài vẫn còn làm việc cho chúng ta, kể cả việc nhờ lắng nghe giáo lý lam-rim mà tâm ta được chuyển hóa về Pháp. Thậm chí ngày nay giáo lý *Ánh sáng của Con Đường* của Lama Atisha có thể mang lại lợi lạc cho tâm thức của rất nhiều chúng sinh ở nhiều quốc gia, không chỉ ở Đông phương mà cả ở Tây phương. Trước khi ta nghe lam-rim, tâm ta hoàn toàn u tối, không hiểu về những gì nên làm và những gì nên tránh. Chính nhờ thiện tâm của Lama Atisha mà giờ đây chúng ta có một chút trí tuệ về Pháp, nó khiến cho ta phân biệt được phải trái, các nguyên nhân của hạnh phúc và nguyên nhân của đau khổ. Đây là tất cả những công hạnh thiêng liêng của Lama Atisha trong việc dẫn dắt chúng ta.

Nếu Lama Atisha không viết *Ánh sáng của Con Đường* thì ngày nay không có giáo lý lam-rim ở Tây phương; chúng ta sẽ không có cơ hội để nghe lam-rim. Giáo lý lam-rim mà các Lạt ma Tây Tạng giảng dạy là những luận giảng của *Ánh sáng của*

Con Đường. Mặc dù Lama Atisha đã thị tịch, những công hạnh thiêng liêng của ngài vẫn còn làm việc cho chúng sinh và giáo lý, ngay cả ở Tây phương, và đây là kết quả của thực hành kính ngưỡng Đạo sư của ngài.

Không chỉ ở Đông phương mà ngay cả ở Tây phương, nhiều người đã đọc tiểu sử của Milarepa và khó có thể tìm thấy ai không thích tiểu sử đó. Đôi khi người ta nhận thấy là thật khó liên kết những gì Milarepa đã làm với cuộc đời của họ nhưng tất cả những ai đọc tiểu sử của ngài đều phát triển ước muốn được giống như ngài. Đó là hành động thánh thiện của Milarepa; đó là Milarepa làm việc cho chúng sinh. Chỉ riêng việc phát khởi ước muốn giống như ngài đã là một nguyên nhân để trở thành Milarepa, để trở nên giác ngộ. Điều đó vô cùng quan trọng, bởi nhờ ước muốn này mà dần dần một người bắt đầu được dẫn dắt. Ngay cả danh hiệu Milarepa thiêng liêng của ngài đã mang lại sự gia hộ to lớn; nó rất hiệu quả trong việc điều phục tâm thức. Và thậm chí năng lực của danh hiệu thiêng liêng của ngài cũng đến từ việc ngài thực hành hoàn hảo pháp kính ngưỡng Đạo sư.

Chú thích:

(1) Tám lợi lạc của lòng kính ngưỡng Đạo sư:

- (i) Ta đến gần giác ngộ hơn
- (ii) Làm hài lòng tất cả chư Phật
- (iii) Không bị ma quân và ác tri thức hãm hại
- (iv) Những mê lầm và ác hạnh của ta ngừng dứt một cách tự nhiên

- (v) Mọi chúng ngộ của ta về các con đường và quả vị tăng trưởng
- (vi) Ta sẽ không bao giờ thiếu các thiện tri thức trong mọi đời sau
- (vii) Sẽ không rơi xuống những cõi thấp
- (viii) Ta sẽ thành tựu mọi ước muốn nhất thời và tối thượng mà không cần nỗ lực

Trích dịch từ Chương 7 trong **“The Heart of the Path”**
by Lama Zopa Rinpoche

Lama Yeshe Wisdom Archive ấn hành.

ĐỨC PHẬT A DI ĐÀ VÀ CÕI TỊNH ĐỘ CỰC LẠC

Những Bình giảng Khẩu truyền của Đức Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche

Nói chung, ta được biết là có nhiều cõi Tịnh Độ, nhiều cõi linh thánh của những Đấng Giác ngộ mà chúng ta gọi là chư Phật. Cõi Tịnh Độ của Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà thì đúng là một nơi độc nhất vô nhị. Có những cõi Tịnh Độ ở bốn phương Đông, Tây, Nam, Bắc, và ở trung tâm. Trong số đó, cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà là nơi dễ đến nhất và vì thế rất đặc biệt. Nhờ lập một ước nguyện đặc biệt được tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc, ta có thể thành tựu sự chuyển di tâm thức của ta tới cõi đó. Năng lực của lời cầu nguyện, năng lực của ước nguyện sùng mộ và nhiệt thành là tất cả những gì cần phải có. Trong mối liên hệ với thế giới của ta thì Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà ở phương tây và ở phía trên thế giới của ta. Ta phải chấp nhận một vũ trụ quan và nhận ra rằng có nhiều hệ thống thế giới khắp không gian. Tôi đang nói tới một hệ thống hết sức bao la. Chúng ta hãy xác định vị trí của ta. Điều tôi đang nói - trong phạm vi của hệ thống vĩ đại - vận hành như sau: Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Đấng Giác ngộ chính yếu trong một tiểu thiên thế giới vĩ đại. Điều này có nghĩa là toàn thể hệ thống được gọi là vũ trụ của ta với những mặt

trời và mặt trăng, những vì sao và hành tinh, là một đơn vị. Nhân nó lên một ngàn lần và sau đó nhân lên một ngàn lần rồi một ngàn lần nữa. Đó là ba tiểu thiên thể giới. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thống lĩnh một trong những tiểu thiên thể giới đó. Cõi của Đức Vô Lượng Quang A Di Đà thậm chí siêu vượt hệ thống vũ trụ đó. Điều tôi đang giảng có xuất xứ từ một lời cầu nguyện do Karma Chagme sáng tác biểu lộ nguyện ước mãnh liệt được tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Trong bài nguyện, Karma Chagme nói rằng cõi Tịnh Độ Cực Lạc có phạm vi rộng lớn như thế, vượt xa thực tại bình thường của chúng ta và mắt trần của chúng ta không bao giờ có thể nhìn thấy nó. Nó không phải là cái gì có thể được nhìn thấy một cách vật lý. Nó quá bao la; phạm vi của nó không thể so sánh với bất kỳ tiêu chuẩn nào. Ta biết rằng nó vượt quá khả năng tri giác của các giác quan của ta. Nó rất xa và rộng lớn, vì thế hoàn toàn vượt quá khả năng đo lường của ta. Chúng ta có thể nhìn thấy những vì sao và đi tới mặt trăng, nhưng các giác quan của ta sẽ không bao giờ nhận thức được thực tại của Cõi Cực Lạc. Đối với sự suy nghĩ và nhận thức bình thường của ta thì nó quá xa và quá bao la. Trong ý nghĩa đó, ta không thể tới đó bằng bất kỳ phương tiện vật chất nào. Tuy nhiên, khi tâm ta đã được tịnh hóa, tiệt trừ được những lỗi lầm, khi trở về trạng thái nguyên sơ của chính nó thì ta có thể trực tiếp kinh nghiệm thực tại của cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cách thức để tri giác cõi Tịnh Độ là bằng tâm chứ không bằng các giác quan. Vì thế, hãy thiết lập cái thấy đó trong tâm bạn và hình dung rằng an trụ ở trung tâm của Cõi Cực Lạc bao la, gồm chứa tất cả là Đấng Thủ hộ

của cõi Tịnh Độ: Đức Phật A Di Đà, Đức Phật Vô Lượng Quang. Thân Ngài có sắc đỏ và trông giống Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài có đủ 80 tướng chính và 32 tướng phụ của một hiền lộ Hóa Thân toàn giác. Chẳng hạn như Ngài có nhục kế mà bạn nhìn thấy ở những pho tượng và thangka của Đức Phật. Trong bàn tay Ngài có những luân xa và v.v.. như bạn có thể nhìn thấy có nhiều tướng khác nhau. Hai bàn tay ở trong tư thế quân bình thiền định, Ấn Thiền Định, và trong bàn tay là một bình bát. Trông Ngài rất giống Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, chỉ khác ở điểm nước da Ngài có màu đỏ hồng ngọc đậm. Trông Ngài thật rực rỡ và chói lọi. Ngài an tọa trên một hoa sen và một tòa mặt trăng. Sau lưng Ngài là Cây Như ý. Bên phải Ngài là Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) có sắc trắng. Bên trái Ngài là Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ), Thủ hộ của Những Phương tiện Mãnh liệt. Đây là ba vị lãnh đạo của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Nói một chút về lịch sử sự hình thành cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà thì đó là một cõi Tịnh Độ không có những khiếm khuyết. Nó viên mãn trong mọi phương diện. Sự nhận thức về cõi Tịnh Độ đó không xuất hiện mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân của cõi linh thánh toàn hảo này là gì? Rất nhiều kiếp về trước, trước khi là một vị Phật, Đức Phật A Di Đà là một tu sĩ có tên là Dharmakara (Pháp Tạng), có nghĩa đen là 'căn nguyên của Pháp.' Khi Ngài tu hành như một Bồ Tát, Ngài đã lập một loạt những lời cầu nguyện, hay những nguyện ước mãnh liệt, về cách thể của những sự vật khi Ngài hoàn toàn Giác ngộ. Ngài

nói: “Có rất nhiều cõi Tịnh Độ và những người đến được cõi đó là những chúng sinh đã từ bỏ ác hạnh, những người đã tích tập vô số công đức, và đã chuyên cần thực hành Pháp. Họ có thể đi tới những cõi Tịnh Độ đó, nhưng điều đó rất khó khăn. Còn tất cả những người không từ bỏ ác hạnh, không tích tập rất nhiều công đức, và không thể thực hành một cách nghiêm nhặt thì sao? Tôi sẽ thiết lập một cõi Tịnh Độ để những người đó có thể dễ dàng đi tới. Nguyên tôi giải thoát tất cả chúng sinh không có những phẩm tính siêu nhiên đó của những hành giả đi tới những cõi Tịnh Độ của tất cả những vị Phật khác.”

Có nhiều bản văn cầu nguyện (hay thệ nguyện) của Đức Phật A Di Đà lập nên khi Ngài là tu sĩ Dharmakara (Pháp Tạng). Chỉ riêng ở Tây Tạng đã có 500 bản văn cầu nguyện khác nhau. Ở Trung Hoa có nhiều bản văn về việc lập những Đại Nguyện của Đức A Di Đà. Nói chung, có thể nói rằng tất cả những nguyện ước mãnh liệt của Ngài có thể được sắp xếp thành Bốn Mười Tám Đại Nguyện. Cõi Tịnh Độ Cực Lạc trở thành hiện thực nhờ một trong Bốn Mười Tám Đại Nguyện đó. Đây là nguyên nhân sự hiện hữu của Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Cõi Tịnh Độ này không hiện hữu mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân của sự hiện hữu này là hoạt động của vị Bồ Tát – bậc đã trở thành Đức Phật A Di Đà. Nói chung, tất cả chư Phật giữ gìn mọi chúng sinh trong tâm khảm của các Ngài với lòng từ ái và bi mẫn. Bởi lòng đại bi, các Ngài đã lập những nguyện ước mãnh liệt. Các ngài lập những đại nguyện, làm việc trải qua

nhieu đời; trong khi tu hành là những Bồ Tát trước khi thành Phật để ảnh hưởng tới tất cả chúng sinh bằng vô số phương cách. Giống như khi cọ xát hai cây gậy với nhau đủ lâu và đủ mạnh thì bạn có thể tạo ra lửa, nhờ tích tập công đức và trí tuệ nguyên sơ thì mọi sự đều có thể được thành tựu. Trong trường hợp này điều được thành tựu là sự thiết lập Cõi Tịnh Độ Cực Lạc ở phương tây của thế giới chúng ta nhờ sự tích tập vô lượng công đức và trí tuệ nguyên sơ của Ngài. Một lần nữa, chúng ta hãy khảo sát ẩn dụ của hai cây gậy cần thiết để tạo ra lửa. Lửa không xuất hiện tự nhiên từ một cây gậy. Bạn cần có hai cây gậy và cần nỗ lực cọ xát chúng với nhau bằng một cách thức đặc biệt trong một thời gian. Cuối cùng một tia lửa bật ra từ sự kết hợp của hai cây gậy và lửa bắt đầu cháy. Trong một cách thể tương tự, mọi hiện tượng, mọi thực tại, mọi pháp, đều hiển lộ nhờ sự kết hợp của tánh Không và căn nguyên tương thuộc (duyên sinh.) Mọi sự đều có quan hệ hỗ tương với nhau. Điều đó được gọi là sự duyên sinh. Đó là một cây gậy. Cây gậy kia là tánh Không: Chân lý của tánh Không, sự hoàn toàn không có sự hiện hữu nội tại của mọi hiện tượng. Hai cây gậy kết hợp với nhau, là bản tánh thực sự của thực tại. Đây là sự thực của mọi sự, của mọi thực tại. Hãy để cõi Tịnh Độ sang một bên trong chốc lát và hãy khảo sát cõi giới chúng ta đang sống. Thế giới chúng ta thì cũng thế. Nó là sản phẩm của sự hợp nhất bất nhị của sự trong sáng (quang minh) và tánh Không, của hình tướng và tánh Không. Những sự vật xuất hiện trong một cách thể hoàn toàn không bị chướng ngại, và tuy thế chúng không có thực chất. Thực

chất của chúng thì trống không. Điều đó có nghĩa là mọi khả năng của kinh nghiệm bắt nguồn từ sự hợp nhất bất nhị của hình tướng và tánh Không.

Chúng ta hãy khảo sát sự hiển lộ của thế giới chúng ta hay của cõi Tịnh Độ. Mọi sự không đơn thuần là một sự trống không (tánh Không) bởi chúng xuất hiện, có phải thế không? Ta có thể nhìn thấy rõ ràng mọi sự. Mọi sự dường như có sự hiện hữu và mọi sự có vẻ có một căn bản vật chất trong thế giới chúng ta. Đó là một vẽ của phương trình biểu thị sự hiển lộ rõ ràng của các hiện tượng, của những kinh nghiệm. Tuy nhiên, vẽ đó không thể có nếu không có tánh Không. Nếu mọi sự có sự hiện hữu vững chắc, vật chất, nội tại thì không điều gì có thể hiện hữu. Chính nhờ tánh Không mà những sự vật có thể hiển lộ như những hình tướng. Chỉ vì có tánh Không nên mọi sự vật mới có thể hiện hữu. Không có tánh Không thì sẽ chỉ là một khối cứng đặc vững chắc. Như thế thì sẽ chỉ là một vật. Không điều gì có thể hình thành sự hiện hữu tương đối mà không được đặt nền tảng chủ yếu trong tánh Không. Vì thế chính nhờ tánh Không mà thế giới chúng ta hiện hữu. Nhờ tánh Không, cõi Tịnh Độ Cực Lạc được thiết lập bởi năng lực của sự nguyện ước, tích tập công đức, và trí tuệ nguyên sơ của Đấng giác ngộ A Di Đà. Tôi nghĩ rằng nếu bạn mới đến với Đạo Phật thì điều này thật khó hiểu, nhưng quả thật chỉ nhờ có tánh Không mà có hình tướng. Bây giờ ta hãy tiếp tục khảo sát những phẩm tính đặc biệt của cõi Tịnh Độ được hình thành nhờ những nguyện ước của Đức Phật A Di Đà được gọi là Cõi Cực Lạc (Dewachen). Ta được biết là có nhiều cõi

Phật khác, nhưng để đến được những nơi đó ta phải hoàn toàn đạt được một địa vị cao quý. Ví dụ như để đi tới cõi Tịnh Độ của Đức Phật khác thì phải là một Bồ Tát thập địa hoặc đang đến gần những cánh cổng của sự giác ngộ toàn triệt và viên mãn, và phải tích tập vô lượng công đức. Những chúng sinh bình thường rất khó ước nguyện tới đó. Vì chúng ta mà Đức Phật A Di Đà đã lập những nguyện ước mãnh liệt. Mặc dù cõi Tịnh Độ của Ngài có vẻ rất xa thế giới chúng ta nhưng đối với những chúng sinh như chúng ta thì việc tới được cõi đó tương đối cũng dễ dàng. Đó là nhờ năng lực của những lời khẩn cầu và nguyện ước của Ngài. Như có nói ở trên, hiện có nhiều bản văn những lời nguyện, khẩn cầu và nguyện ước của Đức Phật A Di Đà. Nếu bao gồm chúng trong một câu duy nhất thì tinh túy của những lời nguyện, khẩn cầu, và nguyện ước là: "Cầu mong một Cõi Tịnh Độ được thiết lập để những chúng sinh bình thường với nghiệp bất tịnh, những chúng sinh có ác nghiệp, những người không từ bỏ ác hạnh, có thể đi đến được." Khi bạn đến những cõi Tịnh Độ của những vị Phật khác, bạn sẽ đạt được giác ngộ nhờ địa vị cao quý bạn đã có trước khi tới đó. Còn ở cõi Cực Lạc, bạn có thể tới đó nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đã giác ngộ. Điều xảy ra là bạn sẽ không trở lại vòng luân hồi sinh tử mà đúng hơn, bạn sẽ có mọi điều kiện tích cực và tốt lành để tích tập công đức và trí tuệ nguyên sơ. Ở cõi đó bạn sẽ có thể từ bỏ mọi ác hạnh và thực hành để điều phục và tu hành tâm thức bạn cho tới khi bạn thuần thục để có thể đạt được giác ngộ. Như thế đó là một sự giới thiệu tổng quát về Cõi Cực Lạc.

Bây giờ tôi sẽ giảng về một bài nguyện ước được tái sinh trong Cõi Dewachen (Cực Lạc) do Karma Chagme Rag-Astrs Rinpoche biên soạn. Trước hết, tôi sẽ bắt đầu với một mô tả về địa hình của cõi Tịnh Độ này. Mặt đất không giống với mặt đất trong thế giới chúng ta. Nó không gồ ghề và phủ đầy đá. Nó hoàn toàn nhẵn và bằng phẳng, và được cấu tạo bởi bụi châu báu. Trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc, bạn luôn luôn có một cảm nhận của cái thấy rộng lớn. Nó rất bao la. Không có những sự thay đổi ánh sáng và bóng mát. Một ánh sáng toàn khắp rộng lớn xuất hiện từ thân vật lý của Đức Phật Vô Lượng Quang, Đức Phật A Di Đà. Toàn bộ cõi giới chìm ngập trong sự chói lọi của thân giác ngộ của Đức Phật A Di Đà. Mặt đất không khô rần. Nó mềm và nếu bạn ngã trên đó, bạn sẽ nảy người lên. Bạn sẽ không bị vấp ngón chân. Ở Dewachen mọi sự đều mềm mại. Ở đó có nhiều cây cối, chúng là những cây châu báu như ý mang lại cho bạn bất kỳ những gì bạn cần. Những cành cây đầy chim chóc đủ loại. Tất cả chúng đều là những hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Chúng có giọng hát du dương tuyệt vời. Hơn là những tiếng hát bình thường, chúng hát những Giáo Pháp làm tâm bạn hoan hỉ và an bình. Mọi người ở đó được nghe âm thanh du dương của Pháp đều trở nên an lạc, hạnh phúc, và hài lòng. Có nhiều sông, suối và những con lạch và nước thì không phải là nước bình thường. Nó là nước hoa. Có những cái hồ mà bạn có thể nghỉ ngơi ở đó và tắm nước hoa. Mặt đất phủ đầy hoa sen rực rỡ và thơm ngát, nó nở ra và từ nhụy của mỗi hoa sen hóa hiện vô số tia sáng. Trên đầu mỗi tia sáng là một vị Phật. Tất cả chư Phật đều thuyết

giảng Pháp. Nhờ nghe các Ngài giảng Pháp tâm bạn rũ sạch mọi cảm xúc tiêu cực. Trong Cõi Cực Lạc không có bệnh tật, không có sự nghèo khó, già nua và sự chết. Không có sự phân biệt giữa người này và người khác. Tất cả đều tuyệt đẹp. Tất cả đều đầy ắp những phẩm tính tốt lành. Không có những thiếu sót, những lỗi lầm, những ô nhiễm, không có các loại đau khổ, thậm chí từ 'đau khổ' cũng không được nghe thấy ở cõi Tịnh Độ Cực Lạc.

Cách thức để được sinh ra ở Dewachen là lập một niềm tin và ước nguyện mạnh mẽ đối với cõi Tịnh Độ, và khát khao được sinh ra ở đó. Khi bạn sinh ở cõi đó, bạn không sinh bằng một tiến trình bình thường. Trong thế giới của ta, hết thảy chúng ta đều tới đó trong sự khổ nhọc và làm việc trong sự buồn phiền. Ở nơi đây việc sinh ra là một tiến trình đau đớn. Ở Cõi Dewachen, bạn không sinh ra nhờ một thai tạng, mà đúng hơn bạn được sinh một cách kỳ diệu trong nhụy một hoa sen nở. Nếu bạn cầu nguyện với sự nhất tâm và niềm tin nhiệt thành mãnh liệt được sinh ra ở đó thì bạn sẽ được như ý. Nếu bạn nuôi dưỡng bất kỳ mỗi nghi ngờ nào thì bạn vẫn được sinh ở đó nhưng sẽ sinh trong một bông sen chưa nở. Bạn được tắm trong ánh sáng chói ngời của Đức Phật nhưng bạn không thể nhận ra mọi phẩm tính của cõi Tịnh Độ và không thể tùy ý du hành đây đó. Bạn ở trong một bông sen khép miệng cho tới khi những vết tích sau cùng của sự hoài nghi và tiêu cực bị tẩy trừ. Khi ấy bông sen sẽ nở ra. Nếu bạn không có chút nghi ngờ nào thì bạn được sinh trong một bông sen nở. Điều này gắn liền với loại nguyện

ước được tái sinh trong Cõi Tịnh Độ mà bạn đã lập nên vào lúc chết. Hãy lưu giữ trong tâm sự phân biệt hết sức quan trọng này giữa hai loại sinh ra khác nhau trong cõi Tịnh Độ. Điều tối quan trọng là phải lập nguyện ước đúng đắn được tái sinh vào lúc chết. Hãy làm điều này một cách mạnh mẽ không chút nghi ngờ. Nếu bạn cho phép sự hoài nghi đi vào tâm bạn thì bạn sẽ sinh trong một bông sen khép miệng. Nếu vào lúc chết bạn lập nguyện ước mạnh mẽ này thì khi ấy, không phải trải nghiệm bất kỳ điều gì, bạn được sinh trong nhụy một hoa sen nở trước sự hiện diện của Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà. Một trong những phẩm tính kỳ diệu của việc được tái sinh trong Cõi Cực Lạc là nếu bạn từng đọc những quyển sách mỏng về việc du hành tới những cõi Tịnh Độ khác thì bạn có thể đi tới đó lập tức ngay khi ước muốn điều đó. Bạn có thể di chuyển một cách thần diệu tới bất kỳ cõi Tịnh Độ nào khác chỉ bằng cách lập nguyện tới nơi đó. Từ thế giới này, bạn không thể tức thì đi tới cõi Tịnh Độ khác, nhưng từ cõi Tịnh Độ Cực Lạc thì bạn có thể. Bạn có passport, visa, và mọi loại vé cần thiết để đi tới mọi Tịnh Độ của bất kỳ Đức Phật nào, ở mọi phương và bất cứ khi nào bạn muốn.

Khi bạn sinh trong một hoa sen nở, bạn vẫn chưa viên mãn. Bạn đã tẩy trừ khỏi dòng tâm thức của bạn mọi điều tiêu cực, mặc dù bạn chưa là Phật nhưng bạn được sinh trong một hình thức có nhiều phẩm tính tích cực giống như những phẩm tính của một vị Phật. Bạn được sinh ra với một thân sắc vàng rực rỡ. Bạn có những năng lực siêu nhiên và siêu giác. Bạn được thụ hưởng năm loại

năng lực siêu giác. Phẩm tính khác mà bạn có như một hài nhi là mọi vật bạn cần để cúng dường chư Phật mà hiện nay bạn nhận thức bằng đôi mắt vật lý của bạn thì ở cõi Tịnh Độ, chúng sẽ tự động hiển lộ trong đôi bàn tay bạn. Bằng cách ấy bạn có thể dễ dàng tích tập công đức và hoàn thiện nó để tích tập trí tuệ. Hơn nữa, cuối cùng thì sự tích tập công đức và trí tuệ đưa tới Phật Quả sẽ xảy ra rất nhanh chóng trong Cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Trái nghịch với những cõi Tịnh Độ khác, trong cõi Dewachen (Cực Lạc) tiến trình tích tập công đức và trí tuệ rất nhanh chóng. Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói: "Do đó việc cầu xin được tái sinh ở cõi Dewachen tích tập công đức nhiều như thể con cúng dường bảy loại ngọc quý và những châu báu khác đầy tràn ba ngàn thế giới (được đề cập trước đây)." Nói chung, chúng ta có thể nói rằng bất kỳ chúng sinh nào nghe danh hiệu của Đức Phật A Di Đà (phù hợp với những Đại Nguyên của Đức Phật A Di Đà) lập nguyện tái sinh trong cõi Dewachen và dẫn mình vào thực hành đó đều có thể được tái sinh trong cõi Dewachen. Những người từng tích tập sự tiêu cực của năm trọng tội thì khó đạt được điều đó. Mặc dù thế, ngay cả đối với những người tội lỗi nặng nề như thế, nếu họ thực hành mãnh liệt thì họ vẫn có thể được tái sinh trong cõi Dewachen.

Tóm lại, về những giáo lý của Đức Phật A Di Đà và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc thì thực hành này rất phổ biến trong tất cả các quốc gia theo Phật Giáo Đại thừa. Tại sao thế? Đó là bởi tính chất của những lời nguyện của Đức Phật A Di Đà. Thực hành Đức Phật A Di Đà và Cõi Tịnh Độ thích hợp với những

người bình thường và ai cũng có thể thực hành. Bạn không phải là một đại nhân cao quý đã từ bỏ mọi ác hạnh. Bạn không phải là một hành giả tuyệt vời. Tùy thuộc vào năng lực những lời nguyện của Đức Phật A Di Đà, bạn có thể dẫn mình vào thực hành này. Đây là một thực hành Kinh thừa. Do đó, nó là Pháp môn mọi người có thể thực hành. Nó rất dân chủ và được dành cho tất cả mọi người.

Hỏi: Một khi đã được sinh trong cõi Tịnh Độ, liệu ta có những cơ hội quay trở lại thế giới này để giúp chúng sinh đạt được Giác ngộ?

Đáp: Mục đích của việc tái sinh trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc là để đạt được Phật Quả. Vì thế, ý nghĩa của cõi Tịnh Độ Cực Lạc là bạn đã có được mọi điều kiện tốt lành để đạt được sự Giác ngộ toàn triệt và viên mãn. Khi bạn hoàn toàn giác ngộ thì trạng thái đó không phải là sự Giác ngộ phiến diện để an nghỉ trong Niết Bàn. Nó là sự Giác ngộ Đại thừa được đặt nền trên tánh Không, chứng ngộ rằng Niết Bàn và sinh tử không phải là điều để bám luyến. Điều then chốt của mọi thực hành Đại thừa là lòng Đại Bi. Tự thân cõi Tịnh Độ được thiết lập bằng năng lực Đại Bi của Đức Phật A Di Đà. Nếu bạn chứng ngộ tánh Không thì khi ấy lòng bi mẫn tự động hiển lộ. Tánh Không đó cùng với lòng bi mẫn - là những gì tạo nên Phật Quả - cũng tạo thành sự giải thoát toàn triệt và viên mãn. Khi bạn giải thoát như thế, bạn sẽ không bị hạn chế đối với cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Bạn có thể mang bất kỳ cách thể hiện lộ nào bạn muốn. Bạn có thể đi tới bất kỳ cõi Tịnh Độ nào bạn muốn.

Bạn không ngừng hiển lộ trong vô vàn phương cách khác nhau vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Hỏi: Ở một mặt, việc được tái sinh ở Cõi Cực Lạc nghe có vẻ thật dễ dàng. Ở mặt khác thì vào lúc đó để có được sự an lạc thực sự ta sẽ phải củng cố bản thân, thực sự ước muốn thành tựu Bồ Đề tâm. Do đó dường như có một thách thức to lớn trong việc ước muốn giúp đỡ người khác và không chỉ quan tâm tới bản thân. Vì thế việc ấy không thật dễ dàng.

Đáp: Việc tái sinh trong Cõi Dewachen (Cực Lạc) chỉ khó khăn nếu bạn mắc phạm một trong Năm Trọng tội Không chuộc lỗi được. Nếu bạn không phạm một trong những tội đó thì rất dễ dàng, bởi tất cả những gì bạn cần làm thì tùy thuộc vào năng lực của việc hình thành những nguyện ước mãnh liệt được tái sinh trong Cõi Cực Lạc. Điều mà năng lực đó làm là hợp nhất bạn với sự đối trị với mọi che chướng và sự phi-đạo đức của bạn. Đó là năng lực của đại nguyện của Đức Phật A Di Đà. Yếu tố khác góp phần khi bạn hình thành nguyện ước để nối kết sự thực hành này và được tái sinh trong cõi Tịnh Độ. Lý do khác khiến ta rất dễ dàng được tái sinh là giây phút chết chính là mỗi khoảnh khắc. Giáo Pháp dạy rằng mọi sự ở trong trạng thái thay đổi liên tục. Mọi sự đều vô thường và hướng tới cái chết trong mọi lúc, vì thế trong mỗi khoảnh khắc, cái gì đó chết đi và cái gì đó tái sinh. Kinh nghiệm của bạn ra sao thì tùy thuộc vào việc tâm bạn được hướng tới thế nào. Tư tưởng hiện tại của bạn sẽ đưa dẫn tới kinh

nghiệm theo sau của bạn. Nếu bạn thiết lập một nguyện ước liên tục từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác, thấu hiểu rằng bất kỳ khoảnh khắc nào cũng có thể là lúc chết, trong mỗi khoảnh khắc bạn đều khao khát được tái sinh trong Cõi Dewachen, thì bạn đã thiết lập sự tương tục của nguyện ước đó. Điều đó sẽ là kinh nghiệm của bạn. Nguyên nhân trong khoảnh khắc đó sẽ tạo nên kết quả trong khoảnh khắc kế tiếp. Mọi sự là sự chuyển hóa trong tâm thức.

Hỏi: Rinpoche, ngài có thể giảng thêm cho chúng con về ánh sáng trong những bông sen khép lại? Làm thế nào ánh sáng ấy chiếu sáng chúng?

Đáp: Trong Cõi Cực Lạc, mọi sự được thấm đẫm ánh sáng. Giống như mọi sự khác ở trong và khắp Cõi Cực Lạc, nó là một hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Nó là toàn bộ Đức Phật A Di Đà. Mọi sự được tri giác trong Cõi Cực Lạc là một sự trải rộng của Đức Phật A Di Đà. Ánh sáng là Ánh sáng của lòng Bi mẫn. Chính Ánh sáng của lòng Bi mẫn làm thuần thực chúng sinh.

Hỏi: (không nghe rõ)

Đáp: Sự hình thành của lời nguyện tái sinh trong Cõi Cực Lạc là một vấn đề cá nhân. Bạn không thể phát triển một nguyện ước nhân danh người nào khác. Tuy nhiên bạn có thể giúp đỡ người khác bằng cách lập lại cho họ nghe danh hiệu của Đức Phật A Di Đà và cho họ biết sự hiện hữu của Đức Phật A Di Đà trong cõi Tịnh Độ. Ta được biết rằng ngay cả việc nghe danh hiệu A Di Đà cũng

rất ích lợi. Một điều khác mà bạn có thể làm để giúp đỡ người khác là vào lúc họ chết bạn có thể làm những thực hành A Di Đà khác nhau. Chẳng hạn như vào lúc chết bạn có thể thực hiện Ph'owa, và đó là một thực hành chuyển di tâm thức của người chết ra khỏi thân họ. Những nghi lễ và puja khác được thực hiện vào lúc đó. Có một nghi thức được gọi là Shitje. Nó là nghi lễ được thực hiện vào lúc chết. Nhiều điều có thể được thực hiện mặc dù người ấy đã chết. Yếu tố tâm thức của họ được nhắm tới và được hướng dẫn bằng những cách khác nhau.

Hỏi: (nghe không rõ)

Đáp: Chúng ta phải nói một chút về tánh Không. Những giáo lý tánh Không tuyệt nhiên không khẳng định rằng những gì ta tri giác thì tuyệt đối không hiện hữu. Chúng ta không nói rằng các sự vật được cấu tạo bằng những nguyên tử và phân tử và có thực tại vật chất (theo nghĩa đen) không hiện hữu, và trong ý nghĩa đó, thì huyền hóa. Chúng ta đang nói rằng chúng không có tự-tánh. Chúng không có sự hiện hữu nội tại. Chúng không có thực tại vững chắc, có thật, tương ứng với cách thức xuất hiện của chúng. Chúng có vẻ hiện hữu một cách nội tại, nhưng không phải như vậy. Đây là giáo lý của Phái Trung Đạo vĩ đại – Madhyamika. Ở đây có hai trường phái khác nhau, Phái Duy Tâm (Cittamatra) nói rằng mọi sự tự chúng là tâm. Điều duy nhất thực sự hiện hữu là tâm và mọi điều khác chỉ là một sự phóng chiếu của tâm. Giáo lý Mahamudra (Đại Ấn) nói rằng bản tánh thực sự của thực tại thì siêu vượt

việc chấp nhận hoặc có hoặc không, chẳng có chẳng không, cũng có cũng không. Điều này được gọi là 'Bốn Cực đoan' (Tứ cú). Quan điểm Mahamudra siêu vượt chúng. Đứng ở bình diện chân lý tương đối của ta, trong tiếng Tây Tạng nói là 'Kun-zop Dempa' có nghĩa là một câu mê hoặc. 'Dempa' có nghĩa là chân lý. 'Kun-Zop' nghĩa là hoàn toàn sai lầm. Vì thế 'chân lý hoàn toàn sai lầm,' chân lý tương đối là kết quả của tri giác sai lầm của ta. Chúng ta tri giác các sự vật có sự hiện hữu nội tại trong khi thực ra chúng không có. Tâm thức chúng ta bám chấp vào điều ta tri giác là vững chắc và thực có. Bởi sự bám chấp trong tâm thức này, ta vật chất hóa điều mà trong thực tế thì trống không. Đó là một sai lầm. Mọi hiện tượng là kinh nghiệm của ta. Chúng được kinh nghiệm bởi và trong tâm ta. Nếu khác đi thì không thể có kinh nghiệm. Mọi sự xuất hiện bên ngoài là một phóng chiếu của tâm trong ý nghĩa rằng nó được kinh nghiệm bởi tâm. Nó không có sự hiện hữu nội tại vững chắc từ khía cạnh riêng của nó. Đó là một sự sai lầm trong tri giác.

Hỏi: Có cách nào khiến ta có thể ở trong cõi Tịnh Độ, ngoại trừ vào lúc chấm dứt sự sống theo nghĩa đen. Mặt khác, đây có phải là điều có thể đạt tới trong đời sống hiện tại? Có thể đi tới cõi Tịnh Độ trong đời này?

Đáp: Có, khi hơi thở sau cùng đã được thở ra, trước khi hơi thở kế tiếp được thở vào. Vào lúc đó, có một cái chết và một sự tái sinh. Ở đó bạn

có thể kinh nghiệm cõi Tịnh Độ trong khoảng thời gian giữa những hơi thở.

Hỏi: Rinpoche, ngài nói rằng ta có thể kinh nghiệm cõi Tịnh Độ trong khoảng giữa đó, vậy trong trường hợp đó, cái gì là cõi Tịnh Độ?

Đáp: Cái gì thực sự là cõi Tịnh Độ? Cõi Tịnh Độ là giác tánh nguyên sơ không ô nhiễm của riêng ta. Nếu từ khoảnh khắc này cho tới khoảnh khắc khác, bạn hồi quang phản chiếu và vẫn duy trì được bản tánh giác ngộ nguyên sơ của bạn thì đó là cõi Tịnh Độ. Mọi sự đến từ bốn tâm bạn. Hãy thấu hiểu điều đó, hãy an trụ ở đó: đó là cõi Tịnh Độ.

Hỏi: Nếu sự duyên sinh xuất hiện trong tánh Không thì làm thế nào nó có thể hiện hữu nếu không có sự tạo tác trong tánh Không?

Đáp: Tánh Không và sự duyên sinh thì bất nhị. Chúng là một. Ngay cả khi nói bất nhị là đã sai lạc rồi, bởi điều đó hàm ý rằng có thể có một sự nhị nguyên được vượt qua. Từ vô thủy, chúng luôn luôn là một. Không có sự khác biệt giữa chúng. Nó không giống như có hai phần. Khi bạn nhìn tánh Không và sự duyên sinh một cách nhị nguyên thì đó là sự loại suy của samsara, vòng luân hồi sinh tử. Hãy vượt qua sự nhị nguyên và bạn đồng thời nhìn thấy nhân và quả. Khi đó mọi sự đồng xuất hiện. Đó là tánh Không và sự duyên sinh viên mãn, bất nhị. Trong bản văn, nhiều ví dụ đã được sử dụng để minh họa chân lý này của sự hợp nhất tánh Không và sự duyên sinh. Tuy

nhiên chúng ta hãy lấy ví dụ chiếc tách này. Như một sự hiển lộ hay xuất hiện tương đối được cơ cấu tri giác của ta kinh nghiệm, chiếc tách là một cái gì phức hợp. Nó được cấu tạo bởi những phần tử nhỏ bé. Phải vậy không? Nó được tạo bởi những nguyên tử và phân tử trở thành những chất thể đặc biệt là đất, nước, gió, và lửa. Tất cả những sự vật này được kết hợp trong một cách thể như để tạo nên cái ta gọi là chiếc tách. Sau đó nó được trang trí, vẽ lên và được khắc chạm. Đó là cái gì được tạo nên mà tiếng Tây Tạng chúng tôi nói là 'Dutshe': phức hợp, cái gì đó được tạo nên. Những nhân và duyên được tập hợp lại theo một cách để tạo nên một sự hiển lộ tương đối mà ta có thể sử dụng và tác động lẫn nhau và nhận thức như điều ta gọi là một chiếc tách. Tuy nhiên, nếu từ khía cạnh riêng của nó và không phụ thuộc vào những nhân và duyên thì không có sự vật gì gọi là chiếc 'tách'. Không có điều gì xuất hiện như chiếc 'tách' tự nó và thuộc về nó mà tách biệt với toàn thể tiến trình những nhân và duyên cùng tụ hội. Nó không có bản chất. Bản chất của nó thì trống không. Trong Kinh 'Prajna Paramita Hydraya' (Tâm Kinh): "Sắc tức là Không, Không tức là sắc, sắc không khác Không, Không không khác sắc." Mọi hiện tượng có cùng bản tánh chính xác đó. Bất kỳ điều gì được kinh nghiệm trong luân hồi sinh tử hay sự siêu vượt của nó đều có đồng một bản tánh chính xác đó. Bản chất của nó trống không và nó được kinh nghiệm như một kết quả của sự duyên sinh. Tri giác những sự vật như những thị kiến xen kẽ của tánh Không và sự duyên sinh thì vẫn là một chúng sinh bình thường. Vượt qua thị kiến nhị

nguyên, tri giác các sự vật đồng thời là tánh Không và sự duyên sinh, thì đó là Phật. Vị Thánh vĩ đại Nagarjuna (Long Thọ) nói: “Luân hồi sinh tử và sự siêu vượt của nó (sinh tử và Niết Bàn) không phải là hai. Việc thấu hiểu bản tánh của luân hồi sinh tử trong bản chất của nó là sự siêu vượt.”

H.H. Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche

Nguyên tác:

***“Amitabha Buddha and the Pureland of Dewachen -
The Oral Commentaries of His Holiness The
Drikung Kyabgon, Chetsang Rinpoche”***

Michael Lewis dịch sang Anh ngữ

*[http://www.purifymind.com/AmitabhaDewachen.
htm](http://www.purifymind.com/AmitabhaDewachen.htm)*

MILAREPA KHAI THỊ VỀ TÂM VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Bài giảng của Garchen Rinpoche

Vào mùa thu Milarepa đi tới một địa điểm được gọi là Gepa Lesum, nơi người dân đang thu hoạch mùa màng. Ngài đang khát thực thì một thiếu nữ tên là Nyama Paldarbum nói: "Ông đi tới căn nhà ở đằng kia, con sẽ gặp ông và tặng ông thực phẩm."

Milarepa tới trước căn nhà và dùng gậy gõ nhẹ vào cửa. Không có tiếng trả lời. Ngài gõ lại lần nữa, một bà lão bước ra và nói: "Những người được gọi là hành giả như các ông xin ăn rất nhiều và khi không có người ở nhà thì các ông xông vào và trộm cắp, đó chính là những gì ông đang dự định làm!"

Milarepa hát cho bà lão nghe một bài ca tả lại nỗi khổ của tuổi già và trong những cảnh khổ đó ta phải thực hành Pháp và tuân theo một Đạo sư ra sao. Khi Milarepa hát xong, bà lão ngập tràn sự ân hận và tin tưởng ở ngài. Bà chấp tay khấn cầu ngài và mắt đầm lệ.

Vào lúc đó Paldarbum đi tới và cho rằng vị hành giả đã đánh bà lão, cô hỏi ngài: "Ông nghĩ rằng ông đang làm gì khi đánh một bà già?"

Bà lão nói: “Ngài không đánh đập hay lăng mạ bà; chính bà đã sỉ nhục ngài. Sau đó ngài giảng Pháp cho bà khiến bà phát khởi niềm tin vĩ đại nơi Giáo Pháp. Bà khóc vì cảm thấy vô cùng hối hận về những điều bà nói với ngài. Bà già quá rồi nhưng con còn trẻ, vì thế con nên phụng sự Đạo sư này, ngài Milarepa, và hãy khẩn cầu Pháp nơi ngài.”

Paldarbum nói: “Cả hai vị thật tuyệt diệu. Nếu ngài là Milarepa thì con thật may mắn được gặp ngài. Con nghe nói rằng khi các môn đồ được thuật lại về dòng truyền thừa của ngài, họ phát triển niềm tin to lớn và nhận thức của họ được chuyển hóa. Con được biết là ngài có những giáo huấn vô cùng sâu xa. Đó là gì?”

Milarepa nhận ra rằng cô gái này có thiện nghiệp để trở thành một môn đồ xuất sắc và vì thế ngài hát cho cô nghe những bài ca tâm linh mô tả sự sâu xa của dòng truyền thừa, những bài ca về Đạo sư của ngài, các quán đảnh và giáo huấn ngài đã nhận...

Sau đó Nyama Paldarbum hỏi Đức Milarepa: “Bản tánh của tâm là gì?”

Milarepa trả lời và giảng rằng nền tảng của tâm an trụ giống như không gian, nó bao la như bầu trời và không có trung tâm hay biên bờ. Mục đích của thực hành là để nhận ra hai loại Bồ đề tâm. Tâm ta giống như nước vẫn đục. Tâm của chư

Phật như nước trong lành. Nước trong lành và nước vẫn đục có cùng tính chất. Ta cần phải thực hành để làm sạch bùn nhơ. Khi tâm được giải thoát khỏi các ý niệm, nó trống không, tinh khôi và an trụ như không gian. Đây là điều ta cần hiểu rõ từ việc thực hành của ta. Nền tảng của tâm thì đồng nhất nơi chư Phật và chúng sinh. Nó trong trẻo và không giả tạo. Nhưng ta thêm vào nó những tạo tác, giống như thêm bùn vào nước.

Nền tảng an trụ giống như không gian. Chư Phật an trụ trong Pháp Thân. Chúng sinh giống như nước bùn và trải nghiệm đau khổ. Nhưng có một con đường để tịnh hóa những che chướng của chúng ta. Thực hành này trụ trong khoảnh khắc khi những niệm tưởng quá khứ đã dứt và niệm tưởng tương lai chưa phát khởi. Trạng thái này là sự hoàn toàn trống trải, bao la. Không có sự bám chấp vào những niệm tưởng khi chúng phát khởi. Thậm chí khi những niệm tưởng này phát khởi, chúng không thể gây nên tác hại nào, bởi sau đó chúng diệt mất. Vì thế ta nên an trụ trong trạng thái đó.

Giả tạo hay bị tạo tác có nghĩa là gì? Hãy nhìn vào tâm. Người nhận biết các niệm tưởng là giác tánh của chúng ta. Khi các niệm tưởng xuất hiện, chúng lập tức tan biến. Đó là sự mở trống vĩ đại. Nhưng nếu ta đuổi theo các niệm tưởng, tâm ta bị ngăn che và trở nên giả tạo hay bị tạo tác. Ngay khi chúng ta ôm giữ một tư tưởng như sân hận, tâm trở nên bị ngăn che. Vì thế ta nên an trụ trong một trạng thái tỉnh giác. Kết quả là ta sẽ lập tức nhận ra các niệm tưởng khi chúng xuất

hiện và không bám chấp vào chúng. Bởi nguyên nhân không giả tạo nên kết quả cũng sẽ như thế và tâm ta được tịnh hóa. Đây là trạng thái không giả tạo của mahamudra (Đại Ấn).

Mahamudra (*Chag gya chenpo*) có nghĩa là gì? Từ đầu tiên là "chag." Nó tượng trưng cho những phẩm tính vô song của Phật. Phật ở đâu? Bạn không thể tìm thấy Phật ở bên ngoài mà chỉ tìm thấy ở bên trong. Đó là sự hợp nhất của quang minh và tánh Không của tâm. Ta cho tâm này tên gọi là Phật. "Chag" có nghĩa là lòng kính ngưỡng đối với tâm ta, là cái có bản tánh Phật. "Gya chenpo" nghĩa là bao la và không có trung tâm hay biên bờ. Tự mình phải nhận ra điều đó. Ta không thể diễn tả được nó, giống như một người cầm ăn mật đường. Không thể diễn tả bản tánh của tâm. "Gya chenpo" có nghĩa là nó bao gồm mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn. Có vô số chư Phật và chúng sinh. Thậm chí chỉ xem xét hệ thống thế giới này không thôi thì số lượng những hạt bụi trong đó thật không thể tính đếm. Tất cả những điều này chỉ là tâm.

Tâm đến từ tánh Không và tan hòa trở lại vào tánh Không, giống như nước đông lại thành băng và lại tan chảy ra. Khi đã nhận ra ý nghĩa của mahamudra, ta giải thoát khỏi sinh tử. Mọi hiện tượng không có tự tánh. Khi nhận ra điều này, ta không bám chấp vào chúng. Ta không bám chấp vào băng tan chảy khi nhận ra nó chẳng là gì ngoài nước. Mọi hiện tượng đều không có tự tánh, an trụ như không gian. Khi nhận ra bản tánh của tâm, ta sẽ giải thoát khỏi sinh tử.

Nyama Paldarbum hỏi Milarepa: “Điều gì sinh khởi trong tâm ngài?”

Milarepa dùng một hình ảnh tương đồng là mặt trời chiếu sáng trong bầu trời không mây.

Cô hỏi Milarepa: “Khi ngài thiền định, kết quả tối hậu là gì?”

Ngài trả lời rằng ta nhận ra mọi hiện tượng của sinh tử không có thực tại nội tại và ta không bám chấp vào sinh tử hay niết bàn. Trong trạng thái không xao lãng đó không có sự quy chiếu. Cái thấy (kiến) thì không hy vọng hay sợ hãi. Ước muốn duy nhất là tất cả chúng sinh có thể đạt được Phật quả. Không có sự sợ hãi khổ đau bởi mọi hiện tượng được nhận ra thì trống không.

Milarepa hỏi Nyama Paldarbum: “Con có muốn thực hành pháp này không?”

Cô gái phát khởi lòng kính ngưỡng đối với Đức Milarepa và xin ngài làm vị Thầy của cô.

Chúng sinh bình thường không nhận thức được lỗi lầm của các ác hạnh và không biết đến lợi lạc của các thiện hạnh. Họ thấy những gì đưa tới đau khổ thật đáng khao khát và những gì mang lại hạnh phúc thì không đáng ưa thích. Đây là một quan niệm sai lầm. Cũng giống như một ngày nhiều mây, bạn không thể nhìn thấy mặt trời chiếu rọi, hay vào mùa đông tuyết phủ bạn không thể nhìn thấy những bông hoa trong đồng cỏ. Tương tự như thế, tâm bị ngăn che và ta không nhận ra nó.

Nyama Paldarbum sám hối hành vi sai trái của mình và nói: “Kết quả của hành vi sai trái trong những đời trước là con bị sinh làm một đứa con gái không khá gì hơn một kẻ đầy tớ. Con chưa từng nghĩ đến sự vô thường và cái chết. Vì thế giờ đây con sẽ chuẩn bị cho cái chết và trở thành đệ tử của ngài.”

Milarepa trả lời: “Ta sẽ dạy Pháp cho con. Nhưng điều đó thật khó khăn. Nếu được ngợi khen, con trở nên kiêu ngạo, và nếu bị phê bình, con trở nên giận dữ.. Nhưng bởi con khẩn cầu nên ta sẽ dạy cho con.” Vì thế thông điệp gửi đến các bạn là đừng mất quá nhiều thời gian trong việc trang điểm và tắm gội. Thay vào đó, bạn nên tịnh hóa tâm bạn. Milarepa nói rằng đừng hướng tâm đến những bằng hữu sinh tử, hãy hướng tâm đến vị Thầy của bạn. Đừng chấp bám vào cuộc đời này, đừng quan tâm đến thân thể bạn. Thay vì bủn xỉn, hãy rộng rãi khi sử dụng của cải của bạn. Khi bạn còn trẻ, thật khó thực hành Pháp. Người trẻ như những con công tuyệt đẹp. Họ kiêu ngạo về bề ngoài của mình và không muốn thực hành. Với sự kiêu ngạo này, lòng từ và bi không thể phát khởi. Ta cần phải áp dụng một cách đối trị cho tánh kiêu ngạo và phương cách đối trị đó là lòng kính ngưỡng.

Nyama Paldarbum nói: “Xin đừng quở trách con. Con thực sự muốn thực hành Pháp nhưng chẳng bao giờ có cơ hội.”

Milarepa đáp: “Có thể con không có thời giờ để tu tập, nhưng con sẽ có thời giờ để chết không? So

với những đời tương lai của con thì cuộc đời này thật ngắn ngủi. Con phải chuẩn bị cho tất cả những đời sau của con. Con có biết con sẽ ăn gì vào lúc đó?" Việc bố thí trong đời hiện tại là sự chuẩn bị cho mọi đời sau của bạn. Tánh bủn xỉn là kẻ thù đích thực của bạn và bạn nên tiết trừ nó. Ta thường chỉ nghĩ đến bản thân mình và kết quả là ta sẽ tái sinh làm một ngựa quý. Vì thế ta cần thực thành bố thí để chuẩn bị cho những đời sau.

Trong đời này có ánh sáng của mặt trời và mặt trăng. Nhưng trong bardo (trạng thái trung ấm) thì không có. Hãy thiền định về sự sáng ngời như một chuẩn bị cho bardo. Một số người có thể nghĩ rằng họ không có gì để bố thí nhưng điều đó không đúng. Nếu ta có nhiều, ta nên bố thí. Nhưng nếu ta không có gì hết, ta có thể hiến tặng sự che chở sinh mạng và bố thí Pháp bằng cách tụng "**om mani padme hum.**" Thầy quay bánh xe cầu nguyện liên tục là để nguyện cầu cho tất cả chúng sinh. Vì thế lúc nào ta cũng có thể bố thí.

Khi ta đi tới đời sau, ta sẽ không mang theo bầu bạn hay bằng hữu. Ta sẽ mang ai đi theo khi ta một mình đi tới cõi bardo? Khi ta thực hành Bốn Tôn, Bốn Tôn sẽ đi cùng ta trong bardo. Người gây trở ngại cho ta là những người hiện đang thân thiết với ta. Họ tạo ra những vấn đề khi ta còn sống và không thể giúp đỡ ta khi ta chết. Dĩ nhiên là ta nên tử tế với họ. Nhưng chỉ có Bốn Tôn yidam mà ta thiền định mới đi cùng ta trong bardo.

Thiền định về Bốn Tôn yidam cũng làm lợi lạc cho ta trong đời này. Tôi đã nhận được nhiều lời kêu cứu về những vấn đề của con người. Tôi luôn luôn bảo mọi người thiền định về Đức Tara. Khi tâm đau khổ, nó bị ngăn che bởi sự chấp ngã. Vào lúc này ta cần quán tưởng Bốn Tôn rõ ràng như một hình ảnh trong gương. Nếu ta làm điều này, tâm ta sẽ trở nên trong trẻo và thanh tịnh. Nếu bạn tụng mật chú mà không có lòng từ và bi thì điều đó chỉ mang lại chút ít lợi lạc. Nhưng ta nên biến toàn bộ bản thân ta thành Bốn Tôn, bao gồm cả lòng từ và bi của các ngài. Nếu ta làm được điều này thì sẽ thật lợi lạc cho đời này cũng như những đời sau.

Đời sau dường như rất xa. Ta nên chuẩn bị cho nó ra sao? Ta nên tự chuẩn bị cho đời sau bằng sự tinh tấn. Khi có một lúc rảnh rỗi, ta nên thực hành quán tưởng Bốn Tôn. Điều đó giống như một ngọn đèn bơ. Khi bơ cạn thì đèn không cháy được nữa. Nếu ta thực hành, khi nghiệp của ta cạn kiệt, ta sẽ không đau khổ và đi tới cõi tịnh độ. Vì thế ta nên cưỡi trên lưng con tuấn mã tinh tấn.

Kẻ thù của tinh tấn là sự lười biếng. Lười biếng làm hại ta ngay cả trong đời này. Nếu ta không tu tập ngày hôm nay thì ta sẽ làm gì vào ngày mai khi ta chết?

Khi Milarepa nói xong, Nyama Paldarbum suy nghĩ và nói: "Con không chuẩn bị gì cho đời sau của con. Từ nay trở đi con phải cam kết thực hành Pháp."

Milarepa nói: “Nếu thực hành, con không cần phải từ bỏ gia đình, nhưng con cần thiền định trong mọi lúc. Con không cần đi vào sơn thất. Nếu con làm điều này, con có thể sống với gia đình.”

Vì thế cô hỏi: “Con nên thiền định ra sao?”

Milarepa đáp: “Hãy để tâm con nghỉ ngơi và nhìn vào nó, không có trung tâm hay biên bờ.”

Một hình ảnh tương đồng với bản tánh của tâm là bầu trời. Khi ta nhìn tâm như nó là, không có trung tâm hay biên bờ, ta nhận ra là nó an trụ giống như không gian. Hình ảnh tương đồng thứ hai là mặt trời và mặt trăng. Tâm có thể bị ngăn che bởi những cảm xúc phiền não, giống như mặt trời và mặt trăng bị những đám mây che khuất. Nhưng khi ta chánh niệm và tỉnh giác, mỗi khi cảm xúc phiền não phát khởi, nó bị tiệt trừ ngay nơi nó sinh khởi. Điều đó cũng giống như khi ta nhìn thấy một đóa hoa đẹp. Không có sự tỉnh giác, ta muốn mua nó. Với sự tỉnh giác, ta nhận ra rằng nó như một ảo ảnh. Vì thế giống như mặt trời, tâm luôn luôn chiếu rọi mặc dù nó có thể bị ngăn che trong chốc lát.

Nếu tâm là Phật thì tại sao ta cần phải thiền định? Đó là bởi ta cần phải phát triển một trạng thái quang minh khi ta luôn luôn chánh niệm và tỉnh giác. Nếu ta làm được như thế thì khi cảm xúc phiền não sinh khởi, chúng không thể tác hại ta. Có bốn loại che chướng (1). Che chướng thứ nhất là không nhận ra tâm như nó là. Kết quả của việc này là khi các cảm xúc phiền não phát khởi, những hành động thuộc về nghiệp (hành

nghiệp) xuất hiện và những hành nghiệp này tạo thành những dấu vết về nghiệp. Những dấu vết này tạo nên thân thể nhất thời của chúng ta và thân này không còn tồn tại khi nghiệp bị cạn kiệt. Vì thế đây là bốn che chướng.

Ta luôn luôn nghe nói rằng những cảm xúc phiền não của chúng ta là cội nguồn của khổ đau nhưng ta không biết cách tiệt trừ chúng. Để làm được điều này, ta cần phải thiền định. Để nhận ra cái thấy (kiến), ta cần tập cho tâm quen thuộc với nó. Là những hành giả sơ cơ, trí tuệ nhỏ bé của ta chính là lý do khiến ta không thể tiệt trừ những cảm xúc phiền não. Trí tuệ nguyên sơ, hay *yeshe*, thì luôn luôn ở đó và trí tuệ này nhận thức mọi sự như chúng là. Ta có *yeshe* này, nhưng nó như một ngọn lửa nhỏ. Nó không đủ sức để thiêu đốt những ý niệm và cảm xúc của ta. Nhưng bởi càng lúc trí tuệ đó càng mạnh mẽ hơn, nó sẽ có sức mạnh để thiêu rụi những ý niệm và cảm xúc. Đây là thiền định mà Đức Milarepa đã dạy. Milarepa nổi danh về việc hành xử với quỷ ma và chướng ngại. Đó là kết quả của sự thiền định mạnh mẽ của ngài, ngài đã không bám chấp vào chúng như điều gì thật có.

Milarepa giảng về cách an lập tâm thức trong thiền định với ba hình ảnh tương đồng: tâm như ngọn núi, tâm như đại dương, và tâm như không gian. Ngọn núi không thể bị gió lay chuyển. Khi tâm như một ngọn núi, nó sẽ không bị lay chuyển bởi những ý niệm. Khi tâm như một đại dương, đáy sâu của nó không bị xáo động mặc dù trên mặt nước có thể có sóng. Bản văn đưa ra một

hình ảnh tương đồng khác: hãy canh giữ tâm bạn như canh giữ một viên ngọc để không bị kẻ trộm lấy đi. Sự tương đồng cuối cùng là đừng nghi ngờ rằng tâm như thế này hay thế kia, giống như không gian không có những tính chất.

Sau đó Nyama Paldarbum được truyền dạy về bảy tư thế của Tỳ lô giá na. Khi bạn thiền định, điều quan trọng là xương sống phải thẳng để các kinh mạch và khí được thẳng thắn. Khi đó ta sẽ có thể di chuyển các khí vào kinh mạch trung ương. Cũng có những giáo huấn về tâm đi cùng với giáo huấn về tư thế vật lý này. Nyama Paldarbum đã thiền định như thế trong một thời gian nhưng sau đó cô có những câu hỏi. Cô đã dùng những ví dụ như bụi cây trên núi và những vì sao quanh mặt trăng để tượng trưng cho những ý niệm nhỏ bé sinh khởi trong thiền định. Vì thế cô hỏi Milarepa về điều này.

Milarepa nói rằng khi bạn thiền định về tâm như không gian, những đám mây sẽ xuất hiện. Nhưng chúng sẽ biến mất vào bầu trời. Khi bạn thiền định về tâm như ngọn núi, đừng bám chấp vào các bụi cây. Khi bạn thiền định tâm như đại dương, dường như sóng rất mạnh mẽ, nhưng những con sóng ấy có cùng bản tánh như đại dương và tan hòa trở lại vào đại dương. Tương tự như thế, khi một cảm xúc sinh khởi, hãy nhận ra bản tánh của nó và nó sẽ biến mất vào tâm. Đôi khi những xúc cảm hay cảm nhận về hỉ lạc phát khởi và chúng rất mạnh mẽ. Khi sân hận phát khởi, đừng nói năng trong sự giận dữ. Chỉ nhận ra nó và sân hận sẽ bớt dần đi. Một ngày kia bạn

sẽ có thể giải thoát khỏi những cảm xúc phiền não khi chúng phát khởi.

Thực hành theo cách này, Nyama Paldarbum đã không đi vào ẩn thất trong núi non hay cạo đầu. Cô vẫn là một gia chủ và đã đạt được thân cầu vòng. Vì thế chúng ta nên nghiên cứu tiểu sử của cô.

Một đệ tử khác của Milarepa tên là Ngigum Repa. Ông được gọi là repa bởi ông đã thành tựu pháp *tummo* (nội hỏa) và chỉ cần khoác một chiếc áo vải. Ông hỏi Milarepa về cách tu tập tâm thức. Milarepa đáp lại rằng ông cần phải nhìn vào bản tánh của tâm. Bản chất của nó không bị tạo tác giống như không gian, không hiện hữu mà cũng chẳng phải là không hiện hữu. Không có gì cần phải làm với nó, nó chỉ an trụ. Đây là cách ta thực hành. Bản chất của tâm không bị tạo tác giống như không gian. Khi ta để mặc nó như nó là, ta nhận ra bản tánh của mọi hiện tượng (của vạn pháp). Các sự việc (vạn pháp) vẫn xuất hiện nhưng ta không bám chấp vào chúng và nhận ra rằng chúng không thể gây tác hại cho ta. Thật khó nhận ra rằng mọi hiện tượng đều trống không. Trước tiên ta phải nương tựa vào việc học tập, nghiên cứu và đọc tụng Kinh điển. Lúc đầu ta phụ thuộc vào sự hiểu biết nhờ việc lắng nghe và ta vẫn còn ý thức về ta và người. Nhưng khi ta nhìn vào bản tánh của tâm, ta nhận ra rằng nó không có sự hiện hữu chân thực. Khi đó bạn nhận ra rằng bám chấp của bạn không có nền tảng.

Những hành giả sơ cơ khó có thể hiểu được điều này. Khi bạn nói một người không có tự tánh, họ sẽ bảo là bạn ngu đần. Nhưng khi bạn hiểu được bản tánh của một người, bạn sẽ thấu hiểu bản tánh của tất cả chúng sinh. Khi bạn hỏi họ người nào đó có phải là con người không, họ sẽ nói "phải". Nhưng khi bạn hỏi rằng một xác chết có phải là con người không, họ sẽ nói "không", tâm là con người. Nhưng khi bạn nghiên cứu về tâm thì nó là gì? Đức Phật nói rằng nó như một giấc mộng. Khi ta đi ngủ, ta thức dậy và nói giấc mộng không có thực. Cuộc đời hiện tại này hiện hữu như một giấc mộng. Sau khi ta chết, khi ta nhận biết, ta sẽ ở trong trạng thái bardo. Như thế nếu ta hiểu rằng những hiện tượng bên ngoài sẽ bị hủy diệt bởi vì tất cả chúng đều là những hiện tượng duyên hợp và vô thường, và những hiện tượng bên trong cũng vô thường, tâm sẽ trở nên an tĩnh và thanh thản. Các khoa học gia biết rằng các hiện tượng bên ngoài sẽ bị hủy diệt. Nhưng tâm sẽ không bao giờ thôi hiện hữu. Nếu ta nhận ra mọi hiện tượng đều vô thường, ta sẽ không bám chấp hay sợ hãi. Vì thế Milarepa đã dạy rằng không có khác biệt giữa hạnh phúc và khổ đau. Khi ta không bám chấp vào các hiện tượng, tâm sẽ an trụ trong trẻo và không bị hoen ố. Khi ta nhận ra điều này, ước muốn thiên định cũng biến mất. Tâm ta vẫn như nó là, an trụ như không gian. Ta nhận ra tâm là tâm Phật và ta siêu vượt các niệm tưởng thực hành hay không thực hành. Nước là một ví dụ cho việc tất cả chúng sinh là Phật. Khi nước được dùng để giặt quần áo, nó trở nên dơ bẩn. Nhưng mặc dù dơ bẩn, nó vẫn là nước. Ta có thể lọc nước để làm cho nó trong

sạch trở lại. Nhờ thực hành, tâm ta có thể được tịnh hóa và trở lại thành tâm Phật.

Khi có ai nói rằng tôi không phải là một Phật tử và không cần giáo lý này, hãy giải thích cho họ rằng theo quan điểm của Phật giáo thì Phật vốn sẵn có trong tâm tất cả chúng sinh. Nếu ai đó nói rằng tôi không thể đạt được giác ngộ, thì suy nghĩ đó là không đúng bởi nguyên nhân của giác ngộ nằm trong tâm của tất cả chúng sinh. Ngay cả các hiện tượng bên ngoài cũng là Phật bởi chúng trống không.

Garchen Rinpoche

7 tháng Giêng 2007

Trung tâm Thiền định Tây Tạng

http://medicinebuddhasangha.org/teachings/mila_repa.html

Phụ lục

Ô nữ thánh giả Pedarbum, hãy lắng nghe, hỡi
trinh nữ đầy đức tin, cao quý.

Nếu có vui trong sự thiền định về bầu trời;
mây phương nam là tạo phẩm huyền diệu của
bầu trời;
nàng hãy tự khiến mình như bầu trời đó.

Nếu có vui trong sự thiền định về hai vầng nhật
nguyệt;

tinh tú là tạo phẩm diệu huyền của hai vầng nhật
nguyệt;
nàng hãy tự khiến mình giống như nhật nguyệt.

Nếu có vui trong sự thiền định về núi cao,
cây có trái là tạo phẩm diệu huyền của núi cao;
nàng hãy tự khiến mình giống như núi đó.

Nếu có vui trong thiền định về biển cả,
sóng nhấp nhô là tạo phẩm diệu huyền của biển
cả;
nàng hãy tự khiến mình giống như biển đó.

Nếu có vui trong sự thiền định về bốn tâm,
tư tưởng phân biệt là tạo phẩm diệu huyền của
bốn tâm;
nàng hãy tự khiến mình giống như tâm đó.

*
* *

Ô thánh giả Pedarbum,
hãy lắng nghe hỏi trình nữ kính tôn đầy tín đức.
Cuộc du hành của những đời sau còn dài hơn
cuộc du hành của đời này.

Nàng đã tạo sẵn lương thực để du hành?
Nếu nàng chưa tạo sẵn lương thực để du hành
hãy cầu nguyện cho nàng có tinh thần bố thí,
cúng dường.

Kẻ nào bị kẻ thù gọi là bần tiện nhất kìa,
mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy
thôi.

Nàng biết chẳng bần tiện là kẻ thù?
Nếu biết, nàng hãy biết ném nó lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum, sự đen tối của những đời
sau còn đen tối hơn sự đen tối của đời này.
Nàng đã tạo sẵn ngọn đèn để soi sáng?
Nếu nàng chưa tạo sẵn ngọn đèn để soi sáng
hãy cầu nguyện cho nàng có ngọn tinh đăng thiên
định.
Kẻ nào ngủ mê trong bàn tay kẻ thù gọi là vô
minh,
mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy
thôi.
Nàng biết chẳng vô minh là kẻ thù?
Nếu biết, nàng hãy ném nó lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum, sự sợ hãi của những đời
sau còn nhiều hơn sự sợ hãi của đời này.
Nàng đã tạo sẵn cho mình lối thoát?
Nếu nàng chưa tạo sẵn cho mình lối thoát
hãy cầu nguyện cho nàng đón nhận và thực hành
thánh đạo.
Kẻ nào để mình bị kẻ thù gọi là thân nhân cản
trở,
mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy
thôi.
Nàng biết chẳng thân nhân là kẻ thù?
Nếu biết, nàng hãy biết ném họ lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum,
con đường của những đời sau còn dài hơn con
đường của đời này.
Nàng đã tạo sẵn sàng một tuần mã để đi?
Nếu nàng chưa tạo sẵn sàng tuần mã để đi
hãy cầu nguyện cho nàng có nhiều nhiệt tâm và
cần mẫn.
Kẻ nào bị kẻ thù gọi là giải đãi lung lạc,

mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi,
hẳn chỉ tự hại đấy thôi.
Nàng biết chẳng giải đãi là kẻ thù?
Nếu biết, nàng hãy biết ném nó lại phía sau.

(trích trong "**Gửi lại Trần gian**" của **Milarepa**,
bản dịch Đỗ đình Đồng, Nhà Xuất bản Hiện Đại
http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_4-4392_5-50_6-1_17-8_14-1_15-1/)

Chú thích:

(1) Bốn che chướng:

- Che chướng do vô minh (vô minh chướng): Tập quán bám chấp vào các sự việc như thật có, không nhận ra chân tánh của tâm, không nhận ra rằng các hành động và khổ đau không có tự tánh.
- Che chướng do nhận thức (sở tri chướng): Sự bám chấp nhị nguyên, thấy có ta và người. Bởi ta đã sống vô lượng kiếp nên bám chấp này trở thành một tập khí, thành những dấu vết.
- Che chướng do các cảm xúc phiền não (phiền não chướng).
- Che chướng do nghiệp (nghiệp chướng): Những hành động được đặt nền trên các cảm xúc phiền não. Điều này tạo nên thân nghiệp.

Biên dịch theo:

- "**Milarepa Talks with Nyama Paldarbum**"
by Garchen Rinpoche

<http://medicinebuddhasangha.org/teachings/milarepa.html>

- **“The Story of Nyama Paldarbum”**
commentated on by Khenchen Thrangu
Rinpoche

<http://www.abuddhistlibrary.com/Buddhism/A%20-%20Tibetan%20Buddhism/Authors/Thrangu%20Rinpoche/Commentaries%20on%20The%20Songs%20of%20Milarepa/The%20Story%20of%20Nyama%20Paldarbum,%20Song%20of%20Milarepa.htm>

- **“Gửi lại Trần gian”** của **Milarepa**, bản dịch Đỗ đình Đồng, Nhà Xb Hiện Đại

http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_4-4392_5-50_6-1_17-8_14-1_15-1/

NĂM MƯƠI HAI TRƯỜNG HỢP NHÂN QUẢ

Với chút ít do dự, tôi đưa ra những tường thuật này để chia sẻ với người đọc. Một vài người sẽ đọc với rất nhiều hoài nghi. Nhưng từ kinh nghiệm chân thực của tôi, tôi đã từng nhìn thấy những điều như thế xảy ra. Achuk Lama Rinpoche nổi tiếng ở Tây Tạng về việc đưa ra lời khuyên để giúp người chết bằng sự toàn trí của ngài.

Đây là 52 trường hợp nhân quả liên quan tới những người đã chết. Những người này đã nhận được sự giúp đỡ của Achuk Lama Rinpoche khi ngài quán sát trạng thái của họ sau khi chết và quyết định các nguyên nhân của những trạng thái này (có nghĩa là những hành động mà người chết đã làm trước khi chết.) Đó là một lời dạy làm ta ớn lạnh và là bằng chứng của bản tánh không sai lạc của nghiệp quả cũng như chứng cứ cho nỗi khổ của sinh tử. Nguyên mọi chúng sinh tránh mọi ác hạnh, thực hành mọi thiện hạnh và tịnh hóa tâm thức của họ.

1、

Khi tôi (Achuk Lama Rinpoche) được hỏi là em trai của Chalole tái sinh ở đâu, tôi trả lời: "Có phải người này bị điếc?" Mọi người trả lời "Đạ phải, Tsewang bị điếc." Tôi nói: "Dường như anh ta đã giết một con rắn." Họ nói: "Khi còn trẻ, anh

ta đã đào được một con rắn và giết nó khi chơi đùa.” Tôi nói: “Đằng sau nhà anh có một đồng đá, trong đó có một con rắn. Hãy đem nó lại đây.” Khi tìm kiếm, họ tìm thấy con rắn và mang nó lại cho Lama Rinpoche. Về sau con rắn được cứu giúp nhờ pháp sám hối bằng cách tụng các bộ Kinh v.v..

2、

Lạt ma Rongta hỏi tôi về việc tái sinh của mẹ ông. Tôi nói: “Hãy dùng các chân đèn bằng bạc để cúng dường vô số ngọn đèn bơ, hãy thường xuyên tụng nghi lễ của Đức Phật Bất Động. Nhờ năng lực này, bà sẽ tái sinh trong cõi tịnh độ Hi lạc Hiển Lộ ở phương đông.”

3、

Khi tôi ở gần tu viện Zhala, có người hỏi tôi về việc tái sinh của cha anh ta. Tôi nói: “Ông ấy đã tái sinh trong thai tạng con ngựa của gia đình anh.” Về sau khi được hỏi thêm, tôi nói: “Trong bầu con của con ngựa cái da nâu có một con có cặp môi đen và dày, đó là cha của anh.” Mọi sự cầu nguyện đã được thực hiện cho ông ta.

4、

Tôi đến Shangya để cử hành 100.000 cúng dường hương khói. Ở đó có một ông lão tên là Zhaduo đang bị đun nấu trong địa ngục do đã hãm hại một Đạo sư vĩ đại. Tôi không thể giúp ông ta.

5、

Ở Shangya, khi đang cử hành các nghi lễ phowa (chuyển di tâm thức) cho người chết, vợ của Genxi đã khẩn cầu tôi quán sát. Tôi nói: “Ông ta bị tái sinh làm một con cá khổng lồ, nhiều con cá

nhỏ đang nhai nuốt thân thể nó, ông ấy đang trải nghiệm đau khổ ghê gớm.” Do bởi điều này, trong hai ngày, tôi không trì tụng mà an trụ trong thiền định. Người đàn ông này là một người đánh cá ở Gantse và nổi tiếng về việc buôn bán.

6、

Quzha Lama ở tu viện Kangnan thỉnh cầu tôi quán sát khi ông đang cử hành những lễ cầu nguyện cho người chết, tôi nói: “Bởi người này luôn luôn thiền định về Guru Rinpoche (Đức Liên Hoa Sanh) như một Bổn Tôn, ông ta đã được tái sinh trong Núi Kiết tường màu Đồng đỏ (cõi tịnh độ của Guru Rinpoche).

7、

Yezhu Norbu thỉnh cầu tôi quán sát, tôi nói: “Ông cụ này đã làm nhiều điều bất thiện. Ông ta đang trải nghiệm những đau khổ ghê gớm trong các cõi thấp. Hãy nhanh chóng tạo nhiều công đức tốt lành cho ông ta, ngoài việc này ra, chẳng điều gì có thể làm tiêu tan những đau khổ của ông cụ.”

8、

Tôi được khẩn cầu quán sát cho bà mẹ già của Ah Dan. Tôi nói: “Bà cụ này bị thương ở chân trái?” Người ấy trả lời: “Đó là bởi trước đây bà bị bắn khi đang tẩu thoát.” “Do bà ta vô cùng kiêu ngạo, bà bị tái sinh làm một con rắn.” “Có một khẩu súng, chúng con nên bán nó để lấy tiền tạo công đức cho mẹ con hay nên phá hủy nó?” Lama Rinpoche (Achuk Lama Rinpoche) nói: “Phá hủy nó thì tốt, mẹ anh sẽ tái sinh trong một cõi tốt lành. Ta dám bảo đảm điều đó.”

9、

Một buổi sáng khi tôi đang trì tụng, tôi quán sát thấy ở gần chân ngọn núi ở phương tây có một thanh niên phát khởi tâm sân hận dữ dội. Tôi đã vận dụng tâm thức thật mạnh mẽ để làm lợi lạc cho anh ta. Người này là con của một viên chức ở Lada, anh ta đã giết vài người và bị nhà nước xử tử.

10、

Khi tôi đang ở Palyul, Karma Tsewang hỏi tôi về tái sinh của bà cụ Tsela. Tôi nói: "Bà ta tham luyến một hoa tai bằng vàng." Vài ngày sau, họ mang hoa tai vàng lại cho tôi. Gia đình bà cụ nói: "Chúng con có thể sử dụng 1.000 tệ để thực hiện những lễ cầu nguyện và giữ chiếc hoa tai vàng này không?" Tôi nói: "Hoa tai này đáng giá 10.000 tệ, 1.000 tệ có thể làm được gì? Đây là vợ ông, hãy làm khi ông thấy thích hợp." Họ đã dùng hoa tai để cầu nguyện cho bà và bà đã tái sinh trong một cõi tốt lành.

11、

Ông lão Lawei đã giết những con cò trong quá khứ, nhưng nhờ năng lực của những lời cầu nguyện khi ông ta chết, ông đã được tái sinh làm một con cò linh thiêng trong cõi trời thứ 33. Cò mẹ và các cò con có cùng một kích thước.

12、

Con gái của Raowa Losang Dechen chết vì một căn bệnh trầm trọng. Khi được hỏi về trường hợp này, tôi nói: "Trong thời gian bị bệnh, cô gái này đã cắt đứt mối quan hệ với mọi người, vì thế cô

không bám luyến vào nơi cô bị bệnh. Cô đã tái sinh làm một con voi ở Ấn Độ.”

13、

Có người ở Dalomairema hỏi tôi về cha của họ. Tôi nói: “Cha anh đã tái sinh bảy lần làm một con vật. Những con vật này đã bị anh giết.” Người này không tin tôi. Tôi nói: “Tôi sẽ cho anh biết thêm chi tiết: lần đầu tiên, anh giết một con vật cạnh một tảng đá, anh đã bẫy nó bằng một cái móc sắt. Nó không chết ngay mà chết sau khi chịu đau đớn khủng khiếp. Ít ngày sau, anh tới và mang con vật về nhà. Lần thứ hai, anh giết một con hươu xạ. Theo cách này anh đã sát sinh bảy lần.” Do đó người này tin tưởng tôi như thể anh đã nhìn thấy một vị Phật thực sự và không cần đến những lời cầu nguyện.

14、

Một người ở Adaiwa đến gặp tôi, ông ta nói: “Con không giết thú vật trong quá khứ và sẽ không giết bất kỳ con thú nào trong tương lai. Tuy nhiên, ngoài việc không chấp nhận việc sát sinh này, khi đời sống kéo dài, nó trở nên phiền não.” Tôi nói: “Ông nói trước đây ông chưa từng giết con thú nào. Nhưng ngay chỗ rẽ đối diện với sườn núi có một cái cây nhỏ, chẳng phải là ông đã giết một con cò ở đó hay sao?”

15、

Một ông lão ở Datama nói: “Bà vợ già của con đã mất. Xin ngài xem bà ấy có tái sinh trong cõi tốt không. Nếu không tốt, con sẽ cho đi mọi của cải để cầu nguyện cho bà. Ngài nghĩ điều này có cần thiết không? ” Tôi nói: “Năm nay ông đã mua một

con ngựa, vợ ông bám luyến vào con ngựa này. Ông nên cho đi con ngựa này và tạo công đức cho bà ấy!" Ông lão nói: "Đó là một con ngựa tốt mà từ lâu lắm rồi con mới thấy. Không có nó, con thật vô phương..."

16、

Khi tôi được hỏi về việc tái sinh của Sharewa Gaishe, Norbu Zhede nói: "Hãy dùng 300 tệ để tạo công đức." Tôi nói: "Sau khi ông ấy mất, bên cạnh tu viện có một bức tường đổ, ông ấy đã tái sinh làm một con côn trùng. Sau khi con côn trùng chết, ông ta sẽ đi tới một cõi tốt lành."

17、

Con trai của Nada Menje chết. Khi chuẩn bị cho cái chết của con ông ta, tôi nói: "Trước kia con ông giết một con rắn, nó đang cản trở con đường dẫn đến giải thoát của con ông." Mẹ người chết nói: "Khi nó chơi với những đứa trẻ khác, chúng nó cùng giết một con rắn." Tôi nói: "Bà không thể nói theo cách này, điều chính yếu là người đóng vai trò lãnh đạo, con rắn này bị giết với sự chỉ huy của con bà. Hãy thực hiện một lễ tịnh hóa, hầu như là con bà sẽ tái sinh trong những cõi tốt."

18、

Một tulku mất, có người hỏi tôi về tái sinh của vị này. Tôi nói: "Tulku này không có tái sinh bởi ông đã nhận quá nhiều của cải qua việc cúng dường. Hiện ông ta đang đau khổ trong địa ngục." Ngoài điều này ra tôi không nói thêm nữa bởi tôi không muốn các tín chủ có cái nhìn sai lạc và phỉ phạm công đức bố thí của họ.

19、

Liaoxi Zhalo đã xin tôi quán sát về cái chết của mẹ ông. Tôi nói: "Mẹ ông đã tái sinh làm con bê trong đàn Yak của gia đình ông." Gia đình ông ta hỏi: "Có hai con bê mới sanh, ngài nói đến con nào?" Tôi trả lời: "Con có sừng bên phải ngắn hơn. Nó đã bị giết trong mùa đông này." Họ đã cầu nguyện cho con thú.

20、

Có người xin tôi quán sát về cái chết của Liaoxi Agong. Tôi nói: "Trước đây, ông ta đã giết nhiều thú vật, có lẽ hơn 2.000 con?" Người ấy nói: "Vâng." Tôi nói: "Ông ta bị tái sinh làm một con chó trông nhà của gia đình. Con chó có bộ lông xanh xám và đen trắng là tái sinh của ông ấy. Nó bị giết bằng một hòn đá sau khi cắn bác sĩ Zangxia và đã tái sinh làm một con dri (con yak cái), đuôi của nó rất xoắn và bồm xồm, hiện đang ở nhà anh. Người ấy nói: "Vâng."

21、

Trước đây tôi được thỉnh cầu quán sát về cái chết của Lạt ma Qingba. Tôi nói: "Để cứu ông ấy, hãy tạo công đức bằng cách làm một cờ mani dài bằng thân người của ông ấy. Hiện ông ấy đang chịu đau khổ vì bị đun nấu và thiêu đốt trong các địa ngục." Điều đó đã được thực hiện như tôi nói.

22、

Menjie hỏi tôi về cái chết của Sangye Lhamo, tôi nói: "Bà ấy chết vì một con dao và rất sân hận. Bà ấy đã làm nhiều điều xảo trá. Hãy tụng Kinh Giải thoát 500 lần, thần chú Phật Bất Động 500 lần, làm 500 cờ thần chú dài bằng thân thể của

bà ấy, tụng Kangyur (tuyển tập Kinh điển), cúng dường trà cho Tăng đoàn và vẫn cần tụng nhiều bản văn hồi hướng." Khi tất cả những điều trên đã được thực hiện, tôi được hỏi lại về việc này. Tôi nói: "Cần khắc 3.000 viên đá mani, sau khi làm điều này, cũng không chắc là bà ấy có được an bình hay không."

23、

Sau khi Lạt ma Samten ở Paychawa chết, có người hỏi tôi về việc này. Tôi nói: "Dòng tâm thức của ông ấy đã tụng Bốn Tôn Vajrakilaya (Kim Cương Phổ Ba," nhờ năng lực của điều này, ông đã tái sinh trong cõi tịnh độ "Được Phú tặng những Phẩm tính" ở phương nam."

24、

Một hôm, tôi nhìn thấy một con chó nhỏ và nói "Đây là tái sinh của một bà cụ tên là Awenma." Một tu sĩ già tên là Shelok nói: "Bà của tôi tên là Awenma, đây có phải là tái sinh của bà?" "Phải." "Tôi sẽ tụng 100 triệu thần chú mani." Ông ấy dẫn con chó đi nhiều các đồng đá mani ở Yachen. Sau đó chẳng bao lâu, con chó chết và được tái sinh trong các cõi tốt lành.

25、

Khi được hỏi về cái chết của Chantai Wengzhuo, tôi nói: "Hiện tái sinh làm một con chó." Cháu của ông ta có một con dri và sau khi bố thí con dri này để tạo công đức, anh ta đã hồi hướng cho người chết.

26、

Tôi được hỏi về một tu sĩ quá cố tên là Jigme Dorje sau khi nhanh chóng cử hành nhiều lễ cầu

nguyện cho ông. Tôi nói: Nhờ năng lực to lớn của những lời cầu nguyện này, ông đã tái sinh ở cõi cực lạc Potala.”

27、

Một tu sĩ già tên là Wengdu ở tu viện Longnu đến gặp tôi để hỏi về cái chết của tu sĩ Dage. Tôi nói: “Tu sĩ này gắn kết với sự giải thoát nhờ nghe bản văn, sẽ rất tốt nếu hiến tặng bản văn này để tạo lập công đức. Có ba loại sách: sách có phẩm tính siêu việt, trung bình và thấp. Ông ấy gắn kết với quyển sách có phẩm tính siêu việt. Hãy hiến dâng quyển sách này cho một Đạo sư.

28、

Khi tôi ở Sethar, người ta mang tử thi của một bà lão đến Larong và tôi được thỉnh cầu làm phowa (pháp chuyển di tâm thức) cho bà. Tôi nói: “Mặc dù đã thực hiện pháp phowa, có một con chó đeo giày xích sắt đang tạo chướng ngại, hãy đi hỏi Dakini MaGao.” Dakini nói: “Trước kia, khi con chó này bị một người Trung quốc đuổi bắt và muốn giết nó, nó chạy vòng quanh bà cụ này để trốn nhưng đã chết trong tiến trình bị đuổi bắt.”

29、

Khi được hỏi về cái chết của tu sĩ già tên là Gela, tôi nói: “Có phải ông ấy đã tích tập nhiều trì tụng thần chú mani (Lục tự Đại Minh - Om Mani Padme Hung)?” Người cháu tên là Dizang nói: “Vâng.” “Hiện ông đang ở cõi tịnh độ Potala, không cần phải cầu nguyện. Hãy tụng 100 triệu thần chú mani cho chúng sinh có nối kết về nghiệp.”

30、

Có người hỏi tôi về cái chết của Wazhong. Tôi

nói: “Ông ta đã giết nhiều con bê, do nghiệp đó, ông bị tái sinh làm một con bò có chấm trắng trên trán. Nó có ít sữa và sắp bị bán đi.” Họ đã phóng sinh con bò này và tụng nhiều bài cầu nguyện. Về sau con bò chết và có một tái sinh tốt lành.

31、

Khi tôi đến một nơi ở Duomai Gaimo, có người hỏi tôi về cái chết của viên chức Pajing. Tôi nói: “Người ấy đã tái sinh làm một con khỉ nhỏ ở nơi ấy. Có con khỉ nào ở đó không?” Mọi người nói: “Không có khỉ ở đó.” Tôi nói: “Anh đã đến đó xem sao.” Mọi người đến đó, nhìn quanh và họ thực sự nhìn thấy con khỉ đó. Điều này khiến họ có niềm tin mãnh liệt và họ đã tụng những bài cầu nguyện.

32、

Có người hỏi tôi về cái chết của Kunga Rangpo. Tôi nói: “Đây là một người vô đạo đức. Hiện ông ta đang ở trong địa ngục tử thi và phân uế. Ông ta đã đốt một căn nhà, phạm nhiều việc trộm cắp, phá hủy các Phật đường và pho tượng, Kinh điển và bảo tháp. Phải tụng Kangyur nhiều lần và tạo vô số công đức để giải thoát ông ta khỏi các cõi thấp.”

33、

Có người hỏi tôi về Pama, tôi nói: “Ông ta bị tái sinh trong thân tướng ác nghiệp, đây là kết quả của việc phỉ báng Tăng đoàn.” Khi ông ta là người quản lý ngôi chùa, ông đã nói nhiều lời thô lỗ với Tăng chúng.

34、

Khi được hỏi về Tsewang, tôi nói: “Trước khi ông ta chết, ông rất giận dữ về các túi nước. Hiện ông bị tái sinh làm một con rắn trong các túi nước. Do nghiệp, nước trong các túi nước đã biến thành nước sắt, ông ta đau đớn ghê gớm.” Trước khi ông ta chết, khi các túi nước treo ở cửa sổ bị gió thổi dạt đi, ông ta mất tự chủ trước tất cả mọi người và ra lệnh: “Gỡ nó xuống!” Do bởi điều đó, sau khi nghiệp được tịnh hóa, vào mùa đông, con rắn nhỏ này xuất hiện và chết.

35、

Jiangda hỏi tôi về bà mẹ đã mất. Tôi nói: “Bà ấy tái sinh làm một con cừu cái màu trắng trong nhà anh.” Sau khi thực hiện nhiều lễ cầu nguyện và công đức, tôi nói: “Bà ấy đã tái sinh trong cõi tịnh độ Hỷ lạc Hiển lộ ở phương đông.”

36、

Khi được hỏi về cái chết của ông cụ Dorje, tôi nói: “Ông ta ở trong một cây bách lớn trên núi phía sau nhà anh.” Họ thực hiện nhiều buổi cầu nguyện cho ông ta.

37、

Khi được hỏi về cái chết của Gyalwe, tôi nói: “Ông ta bị tái sinh làm một côn trùng nước trong một địa ngục xa xôi. Nhiều con cóc đang ăn thịt ông ta. Ông ta đau đớn đến nỗi há miệng ra.” Tôi đến nhà đó tụng phowa và làm các lễ cúng dường khói hương và tụng các bài nguyện. Tôi lại hỏi: “Ông lão này có giết ếch và các côn trùng?” Họ nói: “Khi ông cụ còn trẻ, ông được gọi là ‘Kẻ sát côn trùng.’ Khi chúng con hỏi vị Thầy khác về

cách giúp đỡ ông thì được trả lời là 'Hãy làm một lá cờ cầu nguyện Thần chú Một Trăm Âm của Đức Kim Cương Tát Đỏa, ông ta sẽ không rơi vào các cõi thấp.' Bây giờ ngài có lời khuyên nào để giúp ông ấy?" Tôi nói: "Hiện tôi không thể quyết định được, hãy dùng thần chú mani." Sau đó họ hỏi Yangtrul. Yangtrul nói: "Những gì Lama (Achuk Lama Rinpoche) nói là đúng, nhưng làm gì có nơi nào khác cho ông ta ngoài các cõi thấp? Sau ba năm, người quá cố có thể lại được tái sinh làm người."

38、

Khi từ Gantse trở về, tôi ở nhà của Shema trong một ngày, gần nhà hai bà cụ và không có người nào khác. Khi đang ngủ, trong một trạng thái, tôi nhìn thấy có một người bị treo trên nóc lều. Trong trạng thái bất nhị giữa hình tướng và tâm thức, tôi đã tụng phowa. Qua ngày thứ hai tôi hỏi: "Trước đây có ai chết trong lều này?" Họ đáp lại rằng có người tên là Tudeng ở Xilong đã treo cổ trong lều. Họ hỏi: "Có cách nào để đổi trị ác nghiệp này?" Tôi nói; "Tụng Giải thoát nhờ sự Nghe 100 lần là đủ." Sau này, tôi hỏi Tulku Rinpoche (Arik Rinpoche), ngài trả lời: "Ông đã làm lợi lạc cho ông ta một cách nào đó, nhưng cần có những loại cầu nguyện khác nữa."

39、

Khi đệ tử của tôi tên là Kunla chết, Ache nói: "Trong 7 ngày, xin đáp ứng nguyện ước của bà ta là được tái sinh trong cõi tịnh độ. Con cũng sẽ thực hiện những khổ hạnh vĩ đại để làm lợi lạc cho bà ấy. Tôi nói: "Không cần đến các khổ hạnh. Hãy đi nhiều quanh núi Zhejie." Chồng của Kunla

và em trai tên là Yewa đến hỏi tôi về bà. Tôi nói: “Hãy đi nhiều núi Zhejie, có một con côn trùng sinh trong một phiến đá, cần phải tụng 11 lần 100 triệu thần chú.” Tôi đến nhà Ache để thực hiện những lời cầu nguyện và trên đường trở về, tôi gặp Yewa đang đi nhiều đồng đá mani ở Yachen. Tôi hỏi: “Anh có trở về bây giờ không?” Nhờ năng lực của các công đức, người chết sẽ tái sinh làm con gái của Huazhong sau khi mất thân côn trùng, bà ta sẽ được hạnh phúc. Khi Yewa trở về nhà, họ dùng tro của người chết để thực hành và tìm được một phiến đá để nghiền xương thành bột. Có một côn trùng vẫn còn sống ở dưới phiến đá. Nó sống hơn 11 tháng và sau đó, họ thực hành sự tịnh hóa và rải cát gia trì lên con côn trùng, nó chết sau đó. Con côn trùng chính là người đó.

40、

Dourao ở Changtai chết ở tuổi 30 và có người hỏi: “Bây giờ anh ta ở đâu, xin cho con biết lập tức.” Tôi nói: “Anh ấy đã sinh làm một côn trùng trắng lớn bằng một đầu kim trong vỏ một loại cây.” Lúc ấy là mùa đông. Tôi đến hỏi Tulku Rinpoche: “Trong hình tướng này, con côn trùng vẫn sống tới tháng Mười một?” Câu trả lời là: “Chúng sinh có nghiệp bất định, không thể nào hiểu nổi.” Sau này, khi tôi hỏi Sera Yangtrul, ngài trả lời: “Nó ở trong vỏ cây nhưng việc nó có là phiến đá hay không thì không chắc chắn.”

41、

Jiadu Tulku phái người đến hỏi tôi về một ông lão. Tôi viết thư với sự đùa bỡn: “Ông biết rõ người này sinh ra ở đâu, chẳng phải ông là người

cứu ông ta hay sao? Aiya, tôi thấy dường như ông ta đang ở trong một địa ngục đồng đỏ, bị đun nấu và thiêu đốt do ác nghiệp đã làm hư hỏng chiếc bình đồng của tu viện Jiadu.” Trong quá khứ, khi tu viện Jiadu có một lễ puja, một đêm, có người đục một lỗ trên chiếc bình bằng đồng, không rõ ai đã làm việc đó, nhưng có lẽ là người này. Có thêm nhiều việc xảy ra vào thời gian đó.

42、

Có người hỏi về cái chết của Palchen Dorje, tôi nói: “Ông ta dính mắc vào một con ngựa đen.” Khi người ấy hỏi: “Có một ngựa mẹ và ngựa con màu đen, không biết là con nào?” Tôi trả lời: “Đó là ngựa mẹ.” Khi Palchen Dorje chết, ông ta đã nói: “Tôi muốn tái sinh làm con của ngựa mẹ này, ngựa mẹ này có thiện tâm vĩ đại.” Họ đã thực hiện nhiều lễ cầu nguyện cho ông ta. Tôi nói: “Hãy hiến tặng con ngựa để tạo công đức và ông ta sẽ có một tái sinh tốt lành.”

43、

Khi được hỏi về bà lão Wangji, tôi nói: “Có phải bà ấy đã dùng hai miếng da bò làm nệm ngủ?” Gia đình bà nói: “Đạ đúng.” Tôi nói: “Dường như bà trì tụng thần chú mani rất giỏi?” Gia đình bà nói: “Bà đã tụng 140 triệu thần chú mani.” Tôi nói: “Bà có quay kinh luân (bánh xe cầu nguyện)?” Gia đình bà nói: “Bà đã quay kinh luân giải thoát mà bà thỉnh từ tu viện Relabon.” Tôi nói: “Có phải là một kinh luân màu đỏ?” Gia đình bà nói: “Nó được phủ bằng một miếng da thú đỏ.” “Hiện bà đang ở cõi tịnh độ Potala (Phổ Đà), không cần bất kỳ cầu nguyện nào, chỉ cúng dường trà cho tăng đoàn là đủ.”

44、

Gu-Ah hỏi về bà mẹ già của anh ta, tôi đáp: “Mẹ anh dính mắc với một con bò mẹ màu đỏ, và sẽ trở thành một bò con màu đỏ.” Về sau quả là có một bò con màu đỏ được sinh ra. “Bà cụ bám luyến vào con bò đỏ, hãy làm những nối kết về Pháp cho bà, có thể bà sẽ có một tái sinh tốt lành.”

45、

Khi được hỏi về Wangchen, người bị giết chết, tôi nói; “Anh ta là một người xấu và đã ăn cắp nhiều thú vật được Đạo sư Puduolo phóng sanh rồi gởi chúng đến Litang để bán. Vì thế cách anh ta chết rất xấu, hiện anh ta đang ở Rừng Gai Sắt, ông cần (thay mặt anh ta) sám hối bằng việc trì tụng Kangyur.”

46、

Khi đệ tử của tôi tên là Menye mất, Qujia hỏi tôi về anh ta. Tôi nói: “Anh ấy vướng mắc một món nợ ở Rongku.” Qujia nói: “Anh ấy không cho ai vay mượn, nhưng anh có mắc một món nợ nào đó.” Người ấy đi tới gia đình của Menye để chuyển lại lời của tôi. Gia đình nói: “Người chết có một người bạn đã mượn một ít lông cừu và không trả tiền. Trước khi chết Menye vẫn nói về việc này.”

47、

Có người hỏi tôi về một người hành khất tên là Yema đã chết. Tôi nói: “Bà ấy tham luyến một chiếc muống bạc và tham ăn. Có thể bà ta bị tái sinh làm một con chó. Nên bố thí chiếc muống đó để tạo công đức.” Người ấy nói họ không nhìn

thấy chiếc muông, tôi nói: “Chắc chắn là có chiếc muông, nếu nó không được bố thí để tạo công đức, chắc chắn là người chết không thể tái sinh trong những cõi tốt.” Người đàn bà hành khất ấy có một chiếc muông bạc nhưng trẻ con đã lấy mất. Trước khi chết, bà ta vẫn tìm kiếm nó ở dưới chiếc gối và giường của bà.”

48、

Tôi được hỏi về cái chết của Adun. Tôi nói: “Do bởi món nợ nghiệp mà con trai của bà ta đã gieo khi nó giết một con dê núi, bà bị tái sinh là một dê núi ở Reangna. Sau những lời cầu nguyện, bà ta sẽ có một tái sinh tốt đẹp.”

49、

Có người hỏi về cái chết của Tsono, tôi nói: “Bởi con trai của bà ấy là Pema Trinley giết những dã thú, bà ta đã bị tái sinh làm một con côn trùng, có vô số côn trùng nhỏ hơn ăn thịt con côn trùng này. Thật vô cùng đau đớn!” Họ đã sử dụng mọi thứ họ có để cầu nguyện cho bà và hỏi lại tôi. Tôi nói: “Bà ấy được tái sinh làm một đứa con trai trong một gia đình tầm thường trong một chiếc lều.”

50、

Có người hỏi về cái chết của Suoba, tôi nói: “Ông ta bị sinh làm một con chó sói trên rặng núi vàng, ở phía bên trái căn nhà của ông. Dường như ông ta có một khẩu súng báng gỗ và mạ bạc?” Người ấy nói: “Vâng, khẩu súng đã được người nào đó mua rồi.” Tôi nói: “Hãy cầu nguyện, sau khi con sói chết, nó sẽ lên các cõi tốt lành.”

51、

Có người hỏi về Kunma, tôi nói: “Ông ta đã chết trong uất hận và dường như bị sinh làm một con rắn.” Người ấy trả lời: “Dạ phải, trước khi chết, ông ấy không chịu nổi sự đánh đập của người Trung quốc và đã tự tử.” Sau những lần cầu nguyện, họ lại hỏi tôi, tôi nói: “Hãy cúng dường trà cho Tăng đoàn, tụng những lời hồi hướng. Sau khi con rắn chết, nó sẽ được tái sinh làm người.” Tôi quên mất ông ta thuộc gia đình nào.”

52、

Renle đã làm nhiều thực hành và nhận nhiều của cải. Ông ta có vài đứa con và đã tạo ác nghiệp nhưng không có người con nào làm tu sĩ. Sau khi ông ta chết, tôi nói: “Ông ấy đã tái sinh làm con heo có hai chân trước màu trắng bên cạnh con đường đi tới Ganzi. Các tín chủ đã sinh làm con của con heo này và đang bú sữa nó.” Gia đình ông ta làm nhiều lá cờ mani và tụng các bài cầu nguyện.

Trong quá khứ, khi Sera Yangtrul muốn tôi nói về sự vượt thoát của những người đã chết, Tulku (Arik Rinpoche) nói: “Ông phải tiếp tục việc chỉ dạy chúng sinh về những lời cầu nguyện cho người chết.” Vì thế tôi đã tiếp tục và chỉ bảo cho hơn 100.000 người về điều này. Ở đây, vì lợi lạc của việc làm cho mọi người hiểu về những phẩm tính của Đạo sư, nỗi khổ của sinh tử và mang lại cho họ niềm tin và sự hiểu biết về nghiệp, tôi đã mô tả ngắn gọn một số trường hợp.

(**Chú thích: Sera Yangtrul** là vị khám phá kho tàng (Khai Mật tạng) và Đạo sư vĩ đại. Ngài là một trong những Đạo sư của Achuk Lama Rinpoche. **Arik Rinpoche** là Bổn sư của Lama Rinpoche.)

(Bản dịch này là một tóm tắt của bản văn viết bằng tiếng Hoa và không phải là một bản dịch từng từ những chi tiết thích đáng đều được dịch đầy đủ.)

<http://bodhiactivity.wordpress.com/2012/10/>

BÀI GIẢNG NHÂN LỄ GIÁNG SINH

Pháp thoại dành cho các đệ tử Tây phương tại tu viện Kopan nhân dịp Lễ Giáng Sinh

Lama Thubten Yeshe

Khi gặp lại nhau nhân Lễ Giáng Sinh kỷ niệm ngày Đức Chúa Jesus ra đời, chúng ta hãy nhìn nhau trong sự an bình và với một rung động tuyệt vời, một tâm hồn hạnh phúc. Tôi cho rằng điều này thật là kỳ diệu. Tham dự thánh lễ này với một tâm thái sân hận thì thật đáng buồn. Thay vào đó hãy đến với một động lực đẹp đẽ và rất nhiều tình thương. Đừng phân biệt mà hãy nhìn mọi sự như một đóa hoa vàng, ngay cả với kẻ thù xấu xa nhất của các bạn. Khi ấy lễ Giáng Sinh, là buổi lễ rất thường tạo nên một tâm trí kích động, sẽ trở nên tuyệt đẹp.

Khi các bạn thay đổi thái độ tinh thần của mình, cái nhìn bên ngoài cũng thay đổi. Đây là một sự chuyển hóa thực sự của tâm thức. Không còn nghi ngờ gì về điều này. Tôi không có gì đặc biệt, nhưng tôi có kinh nghiệm trong việc thực hiện sự chuyển hóa này, và nó có hiệu quả. Các bạn là những người rất thông minh, vì thế các bạn có thể hiểu được tâm có khả năng ra sao để chuyển hóa chính nó và môi trường của nó. Chẳng có lý do gì để sự chuyển hóa này không thể tốt hơn. Một số trong các bạn có thể nghĩ: "Ồ, tôi không muốn dính dáng gì với Jesus, không muốn quan

hệ gì với Kinh Thánh.” Đây là một thái độ hết sức sân hận, đầy cảm tính đối với Cơ Đốc giáo. Nếu thực sự hiểu biết thì các bạn sẽ nhận ra điều Đức Chúa Jesus giảng dạy là “Hãy yêu thương!” Nó đơn giản và sâu xa như thế đấy. Nếu trong các bạn có tình thương chân thật, tôi bảo đảm rằng các bạn sẽ cảm thấy an bình hơn bây giờ rất nhiều.

Các bạn thường suy nghĩ về tình thương ra sao? Hãy trung thực. Các bạn luôn luôn bị dính mắc với những sự phân biệt, đúng không? Hãy nhìn quanh căn phòng này và xem có ai ở đây là đối tượng của tình thương của các bạn. Vì sao các bạn phân biệt quá rạch ròi giữa bằng hữu và kẻ thù? Vì sao các bạn thấy có một khác biệt lớn lao như thế giữa bản thân các bạn và những người khác?

Trong giáo lý đạo Phật, thái độ phân biệt sai lầm này được gọi là sự nhị nguyên. Đức Jesus nói rằng một thái độ như thế đối nghịch với tình thương chân thật. Vì thế, ai trong chúng ta có tình thương chân thật mà Đức Jesus nói tới? Nếu ta không có tình thương ấy, ta không nên phê bình giáo lý của ngài hay cảm thấy giáo lý ấy không thích hợp với chúng ta. Chúng ta đã hiểu sai lầm, có thể hiểu được lời dạy của ngài nhưng chẳng bao giờ làm theo.

Trong Kinh Thánh có rất nhiều câu thật hay, nhưng tôi không nhớ là mình có đọc được rằng Đức Jesus nói các bạn không cần phải làm gì – không tự chuẩn bị theo cách thế nào đó – Thiên

Thần sẽ bất ngờ tới thăm các bạn! Nếu các bạn không làm theo cách ngài bảo các bạn nên làm thì chẳng ở đâu có Thiên Thần hiện ra cho các bạn.

Điều tôi đã đọc trong Kinh Thánh có ý nghĩa tương tự như giáo lý đạo Phật về sự quân bình, lòng bi mẫn và việc chuyển hóa sự chấp ngã của ta thành tình yêu thương đối với những người khác. Cách thức các bạn tu hành tâm thức để phát triển những thái độ này có thể không rõ ràng tức thì, nhưng chắc chắn là các bạn có thể làm thế. Chỉ có tánh ích kỷ và tâm thức hẹp hòi của chúng ta ngăn trở ta.

Với những chứng ngộ chân thật, tâm thức không còn quan tâm một cách ích kỷ tới sự tự cứu rỗi nữa. Với tình thương chân thật, ta không xử sự một cách nhị nguyên nữa; không còn cảm thấy hết sức dính mắc với một vài người, xa cách những người khác và hoàn toàn đứng đưng đối với những người còn lại. Điều đó thật đơn giản. Trong tính cách bình thường, tâm luôn luôn bị phân cách với chính nó, luôn luôn đấu tranh và làm nhiễu loạn sự an bình của riêng nó.

Những giáo lý về tình thương rất thực tiễn. Đừng để tôn giáo ở một nơi nào mãi tận trời cao và cảm thấy các bạn bị dán chặt vào nơi đây trên Trái Đất. Nếu những hành động của thân, ngữ và tâm hòa hợp với thiện tâm từ ái, các bạn sẽ tự động trở thành một con người tín tâm chân chính. Có tín tâm không có nghĩa là các bạn tham dự những giáo lý nào đó. Nếu các bạn nghe giáo lý

và hiểu sai lạc thì thực ra các bạn đang đi nghịch lại tín ngưỡng. Và chỉ vì các bạn không thấu hiểu một giáo lý nào đó mà các bạn phỉ báng tôn giáo.

Việc thiếu hiểu biết sâu xa dẫn tới tinh thần bộ phái. Bản ngã cảm nghĩ rằng "Tôi là một Phật tử, vì thế Cơ Đốc giáo hẳn là hoàn toàn sai lầm." Điều này hết sức tai hại đối với cảm xúc sùng mộ chân chính. Các bạn không hủy diệt một tôn giáo bằng những quả bom nhưng bằng sự thù ghét. Quan trọng hơn nữa là các bạn hủy diệt sự an bình của tâm các bạn. Việc các bạn có biểu lộ sự thù ghét bằng lời nói hay không thì không quan trọng. Chỉ những tư tưởng thù ghét không thôi cũng đã tự động hủy diệt sự an bình của các bạn.

Tương tự như thế, tình thương chân thực của các bạn không phụ thuộc vào sự biểu lộ vật lý. Các bạn nên nhận ra điều này. Tình thương chân thực là một cảm xúc sâu xa trong các bạn. Tình thương không chỉ là việc các bạn nở một nụ cười trên khuôn mặt và có vẻ vui sướng. Đúng hơn, tình thương phát khởi từ một sự hiểu biết chân thành về nỗi khổ của mỗi chúng sinh và tỏa ra với họ không chút phân biệt. Tình thương không thiên vị một ít người được chọn lựa để loại trừ tất cả những người khác. Và lại, nếu có ai đánh các bạn và các bạn phản ứng bằng thái độ sân hận hay hết sức hoảng sợ, các bạn kêu ầm lên "Chuyện gì xảy ra cho tôi vậy?" điều này cũng chẳng dính dáng gì tới một tâm thức hiểu biết ý nghĩa của tình thương chân thật. Đó chỉ là sự bận tâm vô minh của bản ngã về hạnh phúc của riêng nó. Sẽ sáng suốt hơn biết bao khi nhận ra rằng

“Việc tôi bị đánh không thực sự làm hại tôi. Sự mê lầm thù hận của tôi là một kẻ thù còn làm hại tôi nhiều hơn việc tôi bị đánh.” Quán chiếu như thế sẽ khiến cho tình thương chân thật phát triển.

Những lời dạy này được tìm thấy trong một quyển sách kỳ diệu tên là Tâm Tĩnh lặng, Tâm Linh thánh, một tuyển tập những Pháp thoại của Lạt ma Yeshe tại Tu viện Kopan lúc kết thúc các Khóa Thiền định Kopan lúc ban đầu kéo dài một tháng. Các đệ tử người Tây phương đã tụ họp nhân Lễ Giáng sinh, cảm thấy hơi bị lạc điệu và không biết chắc là phải cư xử ra sao với những cảm xúc “bị thiệt một mùa Giáng sinh,” hầu như là thực hành tâm linh lúc ban đầu của họ trong đời này.

Thấy được những cảm xúc sai lầm của các đệ tử, Lạt ma Yeshe đã bảo họ vào thiền đường, ở đó ngài ban Pháp thoại này về Lễ Giáng Sinh và thực hành Phật pháp. Bài giảng được ghi âm và sau đó được in thành sách do Nhà Xuất bản Wisdom ấn hành. Bản của chúng tôi ở trung tâm biến mất đã lâu và quyển sách không in nữa, nhưng đoạn trích dẫn này vẫn còn và chúng tôi chia sẻ nó với các Bằng hữu trên Mạng internet./.

Bài viết trên được lưu trữ tại: <http://www.fpmt-osel.org/teachings/christmas.htm>

Nguyên tác: **“Christmas Dharma” by Lama Thubten Yeshe**

LỜI KHUYÊN CÁC ĐỆ TỬ CỦA TÔI

Kalu Rinpoche

Đối với những người biết tôi và cuộc đời của tôi, ước muốn đi theo con đường dẫn đến giải thoát của Lạt ma (Đạo sư) của họ, tôi xin nói ít lời này.

Bởi tất cả chúng ta là những môn đồ của Đức Phật nhân từ, trong những hành động, lời nói và tư tưởng của ta, bằng hết sức mình, ta nên tự kiềm chế không làm mọi hành động phi đạo đức và bất thiện, và ta nên làm những thiện hạnh càng nhiều càng tốt. Tất cả chúng sinh trong sáu loài đều là những cha mẹ tốt lành của ta và trong những quãng thời gian dài dằng dặc đã trải nghiệm đủ loại đau khổ và thất vọng trong luân hồi sinh tử. Đối với những chúng sinh ấy ta nên nuôi dưỡng lòng từ bi và Bồ đề tâm cao quý. Ta nên liên tục thiền định về việc cho và nhận (1) và nhiệt thành trì tụng những bài khấn cầu ước nguyện xa rộng để làm viên mãn sự chứng ngộ mọi khía cạnh của Phật quả, để tạo lập và tinh lọc những phạm vi của sự giác ngộ, và để thuận thực chúng sinh về mặt tâm linh. Với sự thấu hiểu rằng Đạo sư tốt lành và linh thánh của ta là hoạt động của Tam Bảo và Tam Căn (2), ta nên cầu nguyện ngài một cách mãnh liệt, hình dung rằng Đạo sư an trụ trên đầu hay trong trái tim ta, và khi ta chấm dứt cầu nguyện, hãy thực hành việc hòa nhập tâm ta với tâm ngài.

Ta nên coi Đức Avalokiteshvara (Chenrezi – Quán Thế Âm) là Bổn Tôn của ta. Đức Phật đã giảng dạy thực hành này trong nhiều Kinh điển và tantra (Mật điển). Nó từng là thực hành của nhiều Đạo sư uyên bác và thành tựu của Ấn Độ và Tây Tạng. Thực hành này dễ dàng nhưng vô cùng lợi lạc. Ta nên liên tục trì tụng thần chú Sáu-Âm (Lục Tự Đại Minh), tụng đọc nó với tâm thức rỗng rang, trong trẻo, không ngừng tỉnh giác, thoát khỏi sự quy chiếu, bám chấp và xao lãng.

Tự bản chất, mọi hiện tượng, hình tướng của sự mê lầm xuất hiện quanh ta thì không có thực tại độc lập. Trong phạm vi của cách thức chúng được tri giác, chúng bao gồm những kinh nghiệm khác nhau về hạnh phúc và đau khổ. Tự bản chất chúng thật vô thường. Những hình tướng biến đổi, lộn xộn này tạo nên nền tảng từ đó đủ loại đau khổ trong sinh tử phát triển. Từ sự hiểu biết rằng cuối cùng, tất cả những hiện tượng đó giống như những hình tướng xuất hiện trong một giấc mơ hay trong sự mê hoặc, sự bám chấp và dính mắc của ta vào những ý niệm cố định về thực tại sẽ giảm bớt.

Nói chung, mục đích của mọi truyền thống tâm linh, Phật giáo hay truyền thống khác, có hai nhánh: một cách tức thì, nhằm mang lại nơi nương tựa để tránh các cõi thấp và an lập chúng sinh trên con đường đưa tới các cõi giới cao; và cuối cùng, mang lại nơi nương tựa thoát khỏi mọi khổ đau của sinh tử và an lập chúng sinh trên con đường đưa tới tự do. Bởi tất cả những truyền thống này đến từ hoạt động giác ngộ của Đức

Phật hiển lộ trong những cách thể phù hợp với tính chất của những cá nhân được dẫn dắt, ta nên có niềm tin nơi tất cả những truyền thống đó.

Đặc biệt là toàn bộ Giáo Pháp đi đến xứ tuyết Tây Tạng – giáo lý của các phái Sakya, Gelug, Kagyu, và Nyingma – đã được Đức Phật giảng dạy trong các Kinh điển và Mật điển. Giáo Pháp đó viên mãn và không chút sai sót. Trong những truyền thống này, dòng truyền thừa của những Đạo sư thành tựu không bị đứt đoạn. Năng lực và những gia hộ của các dòng này không suy giảm và tiếp tục được trao truyền. Giáo huấn của các dòng truyền thừa này về chân lý tối thượng không bỏ quên những điểm trọng yếu. Quan điểm triết học của chúng về bản tánh của thực tại cung cấp một nền tảng đúng đắn cho việc thực hành. Những phương pháp thiền định của các dòng này nhằm giải thoát ta khỏi sự mê lầm tạo thành một con đường chắc chắn. Chất cam lồ giáo huấn tâm linh của chúng đã không mất đi sự hiệu nghiệm. Hiện thân của nhiều Đạo sư với sự uyên bác và thành tựu, những đại Bồ Tát đã đạt được những mức độ khác nhau của sự chứng ngộ tâm linh, đã xuất hiện trong mỗi truyền thống này. Cũng đã có vô số bậc như Đức Jetsun Milarepa vĩ đại đã thực hiện những khả năng biểu thị mức tiến bộ của sự thành tựu. Mỗi tuyển tập giáo huấn tâm linh của các ngài chỉ bao gồm những giáo lý sâu xa có thể đưa mỗi cá nhân đến Phật quả.

Vì thế, ta nên tránh sự cuồng tín, thù địch, hay hoài nghi về những truyền thống này và tu tập bản thân để có lòng sùng kính, tôn trọng và một

cái nhìn linh thánh đối với tất cả các truyền thống đó. Ta nên thực hành truyền thống mà ta cảm thấy cuốn hút nhất do bởi những mối quan hệ ta đã tạo ra trong những đời quá khứ. Dù theo truyền thống nào, điều quan trọng nhất là phải đưa thực hành của ta đến chỗ viên mãn.

Tóm lại, để noi theo cuộc đời đi tới giải thoát của Lạt ma, ta nên luôn luôn nuôi dưỡng một số phẩm tính. Đó là thái độ từ bỏ phát sinh từ một sự hiểu biết rằng sinh tử là đau khổ; niềm tin sáng suốt, có ý hướng, và xác tín nơi Tam Bảo. Ta cần có lòng sùng mộ và tôn kính đối với Lạt ma của ta như một vị Phật toàn giác. Đối với tất cả chúng sinh, ta cần có lòng bi mẫn phát sinh từ sự hiểu biết rằng tất cả họ đều là cha mẹ của ta. Ta cần có một cách sống trong đó hai sự tích tập (công đức và trí tuệ) cùng tăng trưởng. Trong giai đoạn phát triển, các hình tướng và âm thanh được kinh nghiệm như những Bốn Tôn và thần chú; trong giai đoạn thành tựu, sự tỉnh giác tự nhiên được duy trì không có sự tạo tác. Ta cần có những thiện hạnh để chấm dứt những dục vọng vô độ và việc coi mình là quan trọng; cách hành xử tránh điều độc hại như thuốc độc; niềm tin tránh sự dính mắc có tính chất bộ phái và thái độ thù địch; và sau hết an lập những người mà ta có nối kết trên con đường dẫn đến tự do. Nếu chúng ta trung thành với tất cả những điều này và noi theo cuộc đời giải thoát của Đạo sư, sự hiện hữu làm người quý báu với đầy đủ tự do và thuận lợi mà ta đã có sẽ trở nên ý nghĩa, các ý hướng của các Đạo sư của ta được hoàn thành, thiện tâm của cha mẹ ta được đền đáp, và những lợi lạc cho

người khác và bản thân ta sẽ được thực hiện đầy đủ.

Chú thích:

(1) Cho và nhận: một thiền định Đại thừa được dựa trên nguyên lý hoán đổi những lợi lạc và hạnh phúc của riêng ta để nhận lấy đau khổ và bất hạnh của người khác. Sự thiền định sử dụng hơi thở như một biểu tượng cho sự hoán đổi.

(2) Tam Căn: Ba Cội gốc, đó là Guru (Đạo sư), cội gốc của các sự gia hộ; Yidam (Bổn Tôn), cội gốc của sự thành tựu; và Dakini (hay Hộ Pháp), cội gốc của hoạt động giác ngộ.

Nguyên tác: “The Chariot for Travelling the Path to Freedom – The Life Story of Kalu Rinpoche”

Kenneth I. McLeod dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ và chú giải.

NHỮNG BÀI KỆ KÍNH LỄ CHƯ PHẬT VÀ BỒ TÁT

Kyabjé Trulshik Rinpoche

Kính lễ Chư Phật và Bồ Tát

*Cùng các thần chú, được sắp xếp trong hình thức
những bài nguyện
thích hợp cho các hành giả mọi cấp độ sử dụng*

1. Đạo sư Bi mẫn Thích Ca Mâu Ni

Nyingjé chenpö tsöden nyikmai zhing

Với lòng đại bi Ngài đã chọn thể giới của
những xung đột và suy hoại này,

Zungné mönlam chenpo ngagya tab

Ngài đã lập năm trăm đại nguyện.

Pékar tar ngak tsentö chir mi dok

Ngài được tán thán như một đóa sen trắng
thanh khiết; tất cả những ai nghe đến danh
hiệu của ngài sẽ không rơi trở lại vào luân
hồi sinh tử -

Tönpa thukjé chen la chaktsal lo

Đạo sư tràn đầy từ ái và bi mẫn, con kính lễ
ngài!

**Lama tönpa chomdendé dézhin shekpa
drachompa yang dakpar dzokpai sangyé
pel gyalwa shakya tubpa la chaktsal lo
Chöto kyapsu chi-o**

Guru, Đạo sư, Thế Tôn, Như Lai, A La Hán,
Đức Phật toàn giác, Đấng Chiến Thắng Vinh
quang, Đạo sư của dòng tộc Thích ca, con
kính lễ và quy y ngài.

**Teyatha Om Muni Muni Maha Munayé
Soha**

2. Đức Kim Cương Tát Đỏa Vinh quang

Mitok dorjé tapkyi yeshé ni

Ngài là trí tuệ nguyên sơ của những phương
tiện thiện xảo, trạng thái bất hoại vượt lên
mọi ý niệm,

Mikmé sherab yum kyi ngang tu tok

Đã chứng ngộ trạng thái của Bà Mẹ Vĩ đại, trí
tuệ siêu việt vượt lên mọi sự quy chiếu;

Tukjé'i chetrak natsok chiryang tön

Biểu lộ lòng bi mẫn của ngài trong vô vàn
cách thể khác biệt.

Dorjé sempa ché la chaktsal lo

Con kính lễ ngài, Đức Kim Cương Tát Đỏa vĩ
đại!

Om Vajra Sattva Ah

3. Đức Amitayus, Phật Vô Lượng Thọ và Trí tuệ

Jikten drenpai tsowo tsepa mé

Đức Phật Vô Lượng Thọ, dẫn dắt dắt lỗi lạc của chúng sinh trong thế giới này,

Dümin chiwa malü jompai pel

Đấng vinh quang tiêu diệt mọi sự đe dọa của cái chết non yếu,

Gönmé dug ngel gyurpa nam kyi kyap

Ngài là nơi nương tựa của tất cả những ai đau khổ, không được che chở -

Sangyé tsé pamé la chaktsal lo

Con kính lễ ngài, Đức Phật Vô Lượng Thọ!

Om Amarani Jivantiyé Soha

4. Đức Phật Vô Lượng Quang Amitabha

Déchen zhing tu chö kyi khorlo kor

Ngài Chuyển Pháp Luân trong Cõi Phật Cực Lạc,

Semchen nam la taktu tukjé zik

Chăm sóc tất cả chúng sinh với lòng bi mẫn tràn trề,

Tamcha jizhin drowai tön dzepa

Và hành động để làm lợi lạc chúng sinh như ngài đã hứa nguyện,

Nangta nyamzhak dzé la chaktsal lo

Con kính lễ ngài, Đức Vô Lượng Quang, đấng
an trụ trong thiên định!

Om Amidhewa Hrih

5. Đức Phật Ratnashikhin

**Chomdendé dézhin shekpa drachompa
yang dakpar dzokpai sangyé rinchen
tsuktor chen la chaktsal lo Chöto
kyapsuchio**

Thế Tôn, Như Lai, A La Hán, Đức Phật toàn
giác, Đấng Chiếu Thăng Vinh quang, con kính
lễ và quy y ngài.

**Teyatha Ratné Ratné Ratna Shi Khé Né
Soha**

6. Đức Phật Dược Sư

Thukjé künla nyompai chomdendé

Đấng Thế Tôn có lòng bi mẫn bình đẳng với
tất cả chúng sinh,

Tsentsam thöpe ngen dro dug ngel sel

Chỉ nghe danh hiệu ngài cũng đủ xua tan khổ
đau của những cõi thấp,

Dugsum nésel sangyé menkyi la

Đức Phật Dược Sư, Đấng chữa lành bệnh tật
của ba độc,

Baidurya yi ö la chaktsal lo

Ánh sáng Xanh Da Trời, con kính lễ ngài!

**Chomdendé dézhin shekpa drachompa
yang dakpar dzokpai sangyé menkyi la
baidurya ö kyi gyalpo la chaktsal lo
Chöto kyapsuchio**

Thế Tôn, Như Lai, A La Hán, Đức Phật toàn
giác, Đấng Chiến Thắng Vinh quang, Đức
Phật Dược Sư, Vương quyền của Ánh sáng
Xanh Da Trời, con kính lễ và quy y ngài.

**Teyatha Om Bhaishajya Bhaishajya Maha
Bhaishajya Bhaishajya Raja Samutgaté
Svaha**

7. Đấng Bảo Hộ Di Lạc, Nhiếp Chính của Đức Phật

Cham chen méyi shédang pü shing sek
Ngọn lửa từ ái vĩ đại của ngài thiêu rụi củi
khô của lòng thù ghét

Yeshé ö kyi marik münpa sel
Ánh sáng trí tuệ của ngài xua tan bóng tối vô
minh

Chö kyi gyaltsap drowai gön gyurpai
Nhiếp chính của Giáo Pháp, đấng bảo hộ của
mọi sinh loài,

Ganden zhugpa dé la chaktsal lo
Con kính lễ ngài, đấng an trụ trong cõi trời
Đâu Suất!

Om Mati Mati Smriti Soha

8. Đức Tôn quý Quán Thế Âm

Chaktong khorlö gyurpai gyalpo tong

Ngàn tay của ngài là ngàn Chuyển Luân
Thánh Vương,

Chen tong kelpa zangpö sangyé tong

Ngàn mắt của ngài là ngàn vị Phật của hiền
kiếp này,

Kangla kangdül déla der tönpai

Ngài giảng dạy phù hợp với nhu cầu của mỗi
chúng sinh,

Tsünpa chenrezi la chaktsal lo

Đức Quán Thế Âm tôn quý, con kính lễ ngài!

Om Mani Padmé Hung Hrih

9. Đức Văn Thù tôn kính và cao quý

Shechai kha ying zabching yangpa la

Khấp mọi phạm vi sâu thẳm và vô hạn có thể
biết được,

Lodró kyilkhör gyépai özer kyi

Chiếu tỏa những tia sáng rộng lớn từ vầng
dương thông tuệ của ngài,

Kyé gü marik münpai tsok selwa

Xua tan bóng tối vô minh trong tâm thức của
mọi chúng sinh,

Jetsün jampelyang la chaktsal lo

Con kính lễ ngài, Đức Văn Thù!

Om Arapatsana Dhi

10. *'Đấng Điều phục Kim Cương': Vajra Vidarana*

Dézhin shekpa tamché kyi

Năng lực và sức mạnh của tất cả chư Phật

Tutop chiktu düpai dak

Được cô đọng trong một mình ngài,

Dorjé trowo'i kur tönpa

Đấng hiển lộ thân tướng giác ngộ của sự
phần nộ kim cương –

Nampar jom la chaktsal lo

Đấng Điều phục Kim cương, con kính lễ ngài!

**Namash Chanda Vajra Krodhaya Hulu
Hulu Tishtha Tishtha Bhandha Bhandha
Hana Hana Amrité Hung Phet**

**11. *Đức Vijaya Tôn quý, Thiên nữ của sự
Chiến thắng***

Pelden lhamo tönkai dawai dok

Thiên nữ vinh quang có màu sắc của vầng
trăng thu,

Zhel sum chak gyé rabdzé zhiwai ku

Với ba mặt, tám tay, ngài đẹp mê hồn và tịch
lặng,

Yeshé payé tséyi chok tsölma

Ngài ban những tặng vật siêu phàm gồm sự
trường thọ và trí tuệ vô hạn –

Nampar gyalmai zhabla chaktsal lo

Đức Vijaya tôn quý, con kính lễ ngài!

Om Amrita Ayurdadé Soha

12. Đức Tara Tôn kính và Cao quý

Daki tsérab ngön né drub pai lha

Bốn Tôn mà con đã thiền định trong vô lượng
đời trước,

Tüsum sangyé kün kyi trinlé ma

Ngài là hoạt động giác ngộ của tất cả chư
Phật trong quá khứ, hiện tại, và vị lai,

Rabkar zhel chik chak nyi chen dün ma

Sắc trắng chói lợi, với một mặt, hai tay, và
bảy con mắt,

Yumgyur utpal namla chaktsal lo

Bà Mẹ của chư Phật, đấng cầm hoa sen xanh,
con kính lễ ngài!

Om Taré Tuttaré Turé Soha

**13. Lời Cầu nguyện Đạo sư, Hiện thân của
Tất cả Chư Phật**

Trülpaï guru tsen gyé tang

Trước tám hiện thân của Guru Rinpoche (Đức Liên Hoa Sanh),

Drub pai rigdzin chenpo gyé

Tám Trì minh vương thành tựu vĩ đại,

Changsem nyéwai sé gyé tang

Tám đại Bồ Tát, 'những Trưởng tử Thân thiết' của chư Phật,

Drupchen ka gyé lha tsok la

Các Bổn tôn của tám sadhana vĩ đại (Kagyé)(1),

Sölwa depso chinkyi lop

Con khẩn cầu ngài – xin ban truyền cảm hứng cho chúng con bằng những gia hộ của ngài!

Chi nang sangwai parché söl

Xin xua tan mọi chướng ngại trong, ngoài và bí mật!

Sampa yizhin drub pa tang

Xin đáp ứng mọi nguyện ước của chúng con!

Chok tang thünmong ngödrup tsöl

Xin ban cho chúng con những thành tựu thông thường và siêu việt!

Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung

14. Cuối cùng, Sự Hợp nhất Phần nộ của Hayagriva (Mã Đầu Quan Âm), Vajrapani (Kim Cương Thủ) và Garuda (Kim Xí Điểu)

Chokchü gyalwa kün kyi ku sung thuk

Các ngài là thân, ngữ và tâm trí tuệ của tất cả chư Phật khắp mười phương,

Cha khyung gyalpo tamdrin sangwai dak

Garuda, Hayagriva và Thủ hộ của những Mật nhiệm vương giả

Rangzhin chiktu nyerten trowö tso

Hiện lộ như một Bốn Tôn, lỗi lạc nhất giữa những bậc phần nộ.

Drenpé gekpung jomla chaktsal lo

Chính tư tưởng của các ngài nghiền nát những thế lực gây chướng ngại – con kính lễ và tán thán các ngài!

**Om Vajrapani Hayagriva Garuda Hung
Phat**

Gewa diyi nyurtu dak

Nhờ công đức này, cầu mong con nhanh chóng thành tựu chứng ngộ

Seché gyalwa drup gyur né

Của chư Phật và những trưởng tử Bồ Tát,

Drowa chik kyang malü pa

Và bằng cách đó cầu mong con có đủ năng lực
để dẫn dắt mọi chúng sinh

Deyi sala göpar shok

Và an lập hộ trong cùng trạng thái giác ngộ
đó.

Jangchup semchok rinpoche

Cầu mong Bồ đề tâm cao quý và tối thượng:

Makyépa nam kyépa tang

Phát khởi nơi những người chưa sinh khởi;

Kyépa nyampa mépa yang

Cầu mong Bồ đề tâm không suy tàn ở nơi nó
đã sinh khởi;

Kongné kong tu pelwar shok

Mà tiếp tục tăng trưởng, càng lúc càng xa
rộng hơn!

Tong nyi tawa rinpoche

Cầu mong cái thấy về tánh Không quý báu,

Matokpa nam tokpa tang

Được chứng ngộ bởi những người chưa chứng
ngộ nó;

Tokpa nyampa mépa yang

Và khi cái thấy này đã được chứng ngộ, cầu
mong nó không suy tàn;

Kongné kong tu pelwar shok

Mà tiếp tục tăng trưởng, càng lúc càng xa rộng hơn!

Đối với tất cả quý vị đã thọ nhận giáo lý từ tôi và có một nối kết Giáo Pháp với tôi, tốt nhất là trì tụng những lời cầu nguyện và thần chú này mỗi ngày. Nếu không, hãy tụng bất kỳ bài nào quý vị muốn, đặc biệt là vào những ngày mùng 8, 15 và 30 âm lịch, và vào bốn lễ kỷ niệm trọng thể Đạo sư Thích Ca Mâu Ni của chúng ta. Mỗi khi quý vị làm như thế, lợi ích sẽ thật vô biên. Tôi, Zhadeupa Ngawang Chökyi Lodrö (Kyabje Trulshik Rinpoche), một tu sĩ dốt nát của Đức Thích Ca Mâu Ni, xin chấp tay khấn nài quý vị.

Shubham. Sarva Mangalam.

Nguyên tác: **“Verses of Homage to the Buddhas & Bodhisattvas Together with their Mantras Arranged for Recitation by Practitioners of All Levels”**
by Kyabje Trulshik Rinpoche

http://www.lotsawahouse.org/homage_buddhas_bodhisattvas.html

Tham khảo: “Homage to Buddhas and Bodhisattvas”, Second Edition – Padmakara

Chú thích:

(1). **Kagyé** hay **Drubpa Kagyé** (Tám Giáo lý Sadhana Vĩ đại) — thuật ngữ Kagyé ám chỉ tám

bộ giáo lý hay những trao truyền Mahayoga được giao phó cho Đức Liên Hoa Sinh và tám Trì minh vương của Ấn Độ.

Trong tám Bản Tôn chính yếu của mạn đà la Kagyé, có năm Bản Tôn trí tuệ (trong đó Yamantaka tượng trưng cho thân giác ngộ của chư Phật, Hayagriva tượng trưng ngữ giác ngộ, Yangdak Heruka – tượng trưng tâm giác ngộ, Chemchok – những phẩm tính giác ngộ, và Vajrakilaya tượng trưng hoạt động giác ngộ của chư Phật) và ba Bản Tôn thế tục.

(Theo

<http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Kagy%C3%A9>)

HÀNH TRÌNH ĐI TỚI NÚI MÀU ĐỒNG ĐỎ

Đức Dudjom Rinpoche

Cỗ Xe Hi lạp và May mắn

**“Lời Nguyện cầu Khát khao cho Hành trình
đi tới Núi Huy hoàng Màu-Đồng Đỏ” (1)**

RANG NANG DAK PA DE CHEN DOR JEI YING

Sự xuất hiện thuần tịnh tự-hiển lộ, pháp giới
kim cương của cực lạc,

LHUN DRUB OK MIN GYU THRUL DRA WAI GAR

Akanishta (Cõi Tối thượng) xuất hiện tự nhiên,
vũ điệu của những phô diễn thần diệu đan kết
vào nhau,

RAB JYAM GYAL WAI ZHING KHAM GYA TSHOI PHUL

đại đương tuyệt hảo những cõi Phật vô hạn.

ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR SHOK

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đồng Đỏ.

YID ONG PEMA RAGAI RI WANG TSER

Trên đỉnh núi hồng ngọc nguy nga quuyến rũ,

**NOR BUI BA GAM TSEK PAI PHO DRANG
NI**

một dãy cung điện có mái vòm dát ngọc,

**PHUL JYUNG NGO TSHAR KOD PAY DZEY
PA CHEN**

kiểu dáng tuyệt trần, trắng lệt và lạ lùng.

**ZANG DOK PAL GYI RI WORK KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đồng Đỏ.

TSENDEN NAK TSHAL TRIK PAI DO RA RU

Giữa những đồng cỏ và rừng đàn hương,

**YU YI PANG JONG NA TSHOK CHHU KYEY
ZHIN**

những đồng cỏ xanh tươi có những viên lam
ngọc và những đóa sen đủ màu nở rộ

**GE SAR DZUM DANG GOD PAI LANG TSHO
NGOM**

với nhụy hoa hớn hở, khoe tiếng cười tươi trẻ.

**ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đồng Đỏ.

**GA BUR PO CHHU SHER WAI DUD TSII
LUNG**

Với những con sông cam lồ đắm mùi nước hoa long não

**LHUNG LHUNG NYAM GAR BAB CHING
KHOR WAI DZING**

đổ xuống thật kỳ thú và xoáy tròn thành hồ ao

**ZHON NUI GAR KHEN CHI YANG TSE
ZHING GYU**

nơi các vũ công trẻ trung vui đùa và di chuyển đó đây.

**ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-Đỏ.

**WANG ZHUI GUR KHYIM THRIK PAI DRA
MIK NAY**

Từ chiếc rèm mở rộng của căn lều cầu vồng,

**ME TOK CHHAR ZIM BAB PAI DUL THRENG
NANG**

Một trận mưa hoa l rắc như vòng hoa kết bằng các vi trần

**GING CHHEN DE WAI GAR GYIY NAM PAR
TSE**

nơi đó những bậc anh hùng vĩ đại nô đùa trong vũ điệu hỉ lạc của họ.

**ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-

Đồng Đỏ.

**PHUN TSHOK DOD PAI YON TEN NAM
MANG PO**

Với vô số phẩm tính trí tuệ tuyệt hảo

**KUN NAY CHHEY GUR GYEN JYAY KHAN
DROI TRIN**

những đám mây dakini, được tô điểm lộng lẫy
và tuyệt đẹp,

**MI DZAYD CHHYOK KYI KHOR LOI LAR
DREY PA**

trải rộng đến tận chân trời.

**ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đồng Đỏ.

RIK DZIN DU PAI TSHOK KYI DRAL U NA

Giữa tập hội các cấp Trì minh vương,

**PEMA JYUNG NAY GYAL WAI WANG PO
YIY**

đăng chiến thắng siêu việt Pema Jyungnay
(Đức Liên Hoa Sanh),

**ZAB SANG SENG GEI DRA CHHEN KUN TU
DROK**

tuyên thuyết khắp nơi tiếng gầm sư tử của giáo lý
bí mật sâu xa (Atiyoga).

ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR SHOK

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đông Đỏ.

**SANG GYAY KUN GYI NGO WO NGA YIN
SHEY**

Khi tuyên thuyết: 'Ta là tinh túy của tất cả chư
Phật,'

**KHYEN TSEI YE SHEY TSHUNG PA MED PAI
TOB**

với năng lực của sự hiểu biết, lòng từ ái và trí tuệ
không gì sánh,

**MU MED DUL JYAI KHAM DANG NYAM PAR
JUK**

ngài đảm đương việc điều phục phù hợp với vô
lượng chúng sinh khác nhau.

ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR SHOK

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đông Đỏ.

YON TEN GYA TSHO PHA THA YAY PAI TER

Chỉ cần nhớ tưởng kho báu vô hạn này, một đại
đương các phẩm tính cao quý,

**DREN PA TSAM GYIY ZHING DER UK JYIN
PAI**

là hành giả được an lập trong cõi giới đó,

**NGO TSHAR THRIN LAY KHOR LOI ZI JYIN
CHEN**

nơi sinh khởi sự huy hoàng và gia hộ của bánh
xe hoạt động phi thường.

**ZANG DOK PAL GYI RI WOR KYE WAR
SHOK**

Nguyện con được sinh ở Núi Huy hoàng Màu-
Đồng Đỏ.

**KHA CHYOD PEMA OD DZEY DRONG
KHYER DU**

Vào lúc này, khi du hành lập tức

**DA TA NYID DU TSEN THAD DROD NAY
KYANG**

đến kinh thành tuyệt đẹp Liên Hoa Quang, cõi
thuần tịnh của pháp giới,

**DOD NYIY YID ZHIN DRUB PAI NAM THAR
TSHUL**

theo gương mẫu giải thoát của ngài, sự thành
tựu hai lợi lạc phù hợp với những ước nguyện
của hành giả,

**NYAM MED GU RU KHYOD DANG TSHUNG
PAR SHOK**

nguyện con trở thành như ngài, Đạo sư không
gì sánh!

Lời nguyện cầu khát khao này là hình thức dài
của 'Lời Nguyện Núi Màu-Đồng Đỏ' và được biên
soạn từ trái tim buồn rầu và chân thành của vị
cha già, Jigdral Yeshe Dorje (Đức Dudjom
Rinpoche), như một hỗ trợ cho hành trình đi tới
cõi thuần tịnh Liên Hoa Quang của phụ nữ cao

quý Dekyong Yeshe Wangmo.(2) Nguyên mọi sự
kiết tường!

(Trong một thân ánh sáng thuần tịnh, Đức Liên
Hoa Sanh khởi hành về phương tây tới cõi Phật
được gọi là Núi Huy hoàng Màu-Đồng Đỏ, nơi ngài
vẫn còn an trụ cho tới ngày nay.)

Nguyên tất cả chúng sinh đều được lợi lạc.

[Bài nguyện nổi tiếng này được Dudjom Rinpoche
biên soạn vào dịp con gái Dekyong Yeshe
Wangmo của ngài mất sớm.]

Chú thích:

(1) **Núi Huy hoàng Màu-Đồng Đỏ**: cõi tịnh độ
của Đức Liên Hoa Sanh.

(2) **Dekyong Yeshe Wangmo**, con gái của Đức
Dudjom Rinpoche. Cô được xác nhận là một hóa
thân Dakini và được tin là một hiện thân của
Yeshe Tsogyal, nhưng cô đã mất khi còn là một
thiếu nữ. Người ta nói rằng từ khi sinh ra cô đã
không có cái bóng, điều này có nghĩa là cô đã đạt
được Thân Cầu vồng viên mãn trong thân người,
và cô đã phô diễn nhiều dấu hiệu kỳ diệu. Tất cả
những người nhìn thấy cô đều cảm nhận một sự
kính ngưỡng mãnh liệt. Đức Dudjom Rinpoche
biên soạn "Lời Nguyên cầu Khát khao cho Hành
trình đi tới Núi Huy hoàng Màu-Đồng Đỏ" sau khi
cô mất. Người ta nói rằng nguồn cảm hứng cho

lời nguyện này là món quà từ biệt của cô dành cho chúng sinh.

(nguồn:

http://en.wikipedia.org/wiki/Dudjom_Rinpoche)

Nguyên tác: "Journey to the Copper-Colored Mountain" by H.H. Dudjom Rinpoche

<http://jarungkhashor.blogspot.com/2011/04/journey-to-copper-colored-mountain.html>