

Ngày 24.05.2010

Quán đảnh Phật Dược Sư

Ý Nghĩa Của Quán Đảnh và Làm Thế Nào Để Nói Kết Được Với

Chư Vị Hộ Phật

Chúng ta vừa trì tụng câu minh chú của đức Phật; câu minh chú này cũng chính là lời khấn nguyện của chúng ta hướng tới đức Phật. Cho dù chúng ta trì tụng một mình hay cùng với nhiều đạo hữu khác thì chúng ta cũng vẫn có thể thành tựu quả vị của một vị Phật. Điều quan trọng cần phải hiểu là trong mỗi một vị Phật đều có chư Phật ngự trong đó.

Khi thành tựu Phật quả, khi đạt được Giác ngộ, có nghĩa là chúng ta đạt được ba thân. Điều ấy cũng có nghĩa là chúng ta đã tháo gỡ được tâm bám chấp hay chấp ngã. Tâm của chúng ta lúc đó sẽ như hư không, sẽ hoàn toàn rỗng lặng. Đây chính là Pháp thân. Tâm ấy hoàn toàn thoát khỏi tất cả những bám chấp, không bị các tâm sở chế ngự và tâm ấy an tĩnh tựa hư không. Cảnh giới của Pháp thân chư Phật đều là một. Không có một mảy may khác biệt giữa một vị Phật này với một vị Phật khác. Giống như không gian bao trùm tất cả. Rồi trong cái trống không rỗng lặng ấy, sẽ hiện ra tình yêu thương vĩ đại cho tất cả chúng sinh. Và qua đó, các Báo Thân xuất hiện. Các Báo Thân ở đây ám chỉ tất cả những vị Hộ Phật hung nộ và an bình trong những hình tướng khác nhau. Các vị Hộ Phật này hoá hiện từ trong Pháp giới của tâm Phật, một tâm Phật duy nhất. Từ trong tâm Phật ấy, vô lượng vô số các vị Hộ Phật đã xuất hiện. Ở đây, chủ yếu ta đang nói đến Ngũ Thiên Phật hay Ngũ Bộ Phật. Từ Ngũ Thiên Phật hay Ngũ Bộ Phật, hằng sa Hộ Phật an bình và hung nộ sẽ khởi hiện. Cho dù nói là vô lượng vô số không thể đếm nghĩ, nhưng tất cả đều chỉ có một tâm thuần nhất, tâm của vị Hộ Phật này với

tâm của vị Hộ Phật khác đều như nhau. Tâm ấy chính là sự kết hợp giữa tánh không và từ bi, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi bám chấp hay chấp ngã.

Để có thể thọ nhận quán đánh, chúng ta cần hiểu rõ sự liên hệ giữa vị Hộ Phật (của pháp quán đánh mà chúng ta thọ nhận) với bản thân chúng ta là những hành giả đang thọ nhận quán đánh đó. Điều đầu tiên chúng ta cần hiểu rõ là tâm của ta và của vị Hộ Phật thật sự giống nhau. Nghĩa là chân tánh của vị Hộ Phật và chân tánh của ta hoàn toàn giống hệt nhau. Trong Bài Nguyện của Đức Phật Phổ Hiền đã ghi rằng, tâm ấy có cùng một thể (một nền tảng¹) duy nhất mà thôi. Thể tánh ấy, nền tảng ấy an trụ như không gian, bao trùm khắp tất cả. Nếu chỉ có một thể tánh, một nền tảng thì tại sao lại có sự khác biệt là có chư Phật rồi lại có chúng sinh? Bởi vì tâm của chúng sinh có quá nhiều chấp ngã, chúng sinh bị sáu ô nhiễm chế ngự, và từ đó, cõi luân hồi mới xuất hiện. Trong khi đó, đức Phật đã trường dưỡng Bồ Đề tâm, nuôi dưỡng tâm vị tha, và qua đó, đã thành tựu giác ngộ. Tuy thế, tâm của Phật và tâm của chúng sinh vẫn đồng một thể tánh, một nền tảng, và tâm của chúng sinh và của Phật hoàn toàn giống hệt nhau.

Cho nên khi chúng ta thọ nhận quán đánh, chúng ta cần phải nối kết được với tâm Bồ Đề của vị Hộ Phật ấy, và chỉ qua cách đó mới có thể giúp chúng ta cởi bỏ được tâm chấp ngã. Do đó, thứ nhất, nếu ta hiểu rằng trên cơ bản, tất cả các tâm [tâm ta và tâm Phật] thấy đều giống nhau, thì đó chính là sự kết nối đầu tiên giữa ta với vị Hộ Phật khi ta nhận quán đánh của ngài. Vậy đầu tiên, cần phải hiểu là chỉ có một bản tâm duy nhất.

Thứ đến là sự phát khởi tâm Bồ Đề.

¹ Tiếng Anh dùng từ “ground” (nền tảng) để chỉ bản thể của tâm.

Tâm Bồ Đề của vị Hộ Phật thì luôn luôn có ở đó. Nhưng chúng ta có thể kết nối được với ngài hay không là còn tùy thuộc vào tâm Bồ Đề của chính ta, và động cơ của chính ta khi ta thọ quán đảnh. Khi chúng ta thọ nhận quán đảnh, động cơ vô cùng thiết yếu là chúng ta phát tâm muốn giúp đỡ kẻ khác. Chỉ khi nào chúng ta phát khởi được tình yêu thương, phát tâm giúp đỡ người khác thì khi ấy, chúng ta mới có thể tháo gỡ tâm chấp ngã và các tâm ô nhiễm khác. Vậy tóm lại, sự kết nối đầu tiên giữa chúng ta và vị Hộ Phật là tất cả chúng ta và chư Phật chỉ có một tâm duy nhất, tâm ấy có cùng một thể, một nền tảng như nhau. Còn sự kết nối thứ nhì đến từ nội lực phát triển Bồ Đề tâm. Được như vậy thì chúng ta mới có thể thật sự liên hệ được với vị Hộ Phật khi nhận quán đảnh.

Khi chúng ta bước trên con đường tu, đức Phật dạy chúng ta các pháp tu khác nhau dựa trên ba cấp độ khác nhau. Đây là ba thừa khác nhau bởi vì căn cơ khác biệt của chúng sinh. Ngài đã dạy con đường “Biệt giải thoát giới” cho sơ căn, con đường Bồ Tát đạo cho trung căn, và con đường Kim Cang Thừa cho thượng căn. Cần phải có ba con đường khác nhau, vì đức Phật thấy chúng sinh có ba loại căn cơ: sơ căn, trung căn và thượng căn. Tại sao có ba loại căn cơ khác nhau như vậy? Là vì trong quá khứ (tiền kiếp), tùy thuộc mức độ chúng ta đã tiếp cận giáo pháp và kết hợp với giáo pháp ấy như thế nào. Mức độ này tùy thuộc vào việc chúng ta đã có phát khởi được Bồ Đề tâm trong tiền kiếp hay chưa? Đã có hành trì giáo pháp trong tiền kiếp hay chưa? Nếu chúng ta đã phát triển được Bồ Đề tâm và kết nối được với Phật Pháp trong những đời quá khứ thì trong kiếp này, tâm thức của chúng ta sẽ trở nên rất sáng tỏ, rất minh bạch, và do đó, chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa của Kim Cang thừa. Đây là căn cơ tối thượng. Còn đối với những người trung căn thì họ có căn cơ để nuôi dưỡng Bồ Đề tâm và họ cũng có được một phần nào trí tuệ. Ngoài ra, có những người không có chút liên hệ nào với Phật

Pháp trong những đời quá khứ, cho nên trong kiếp này, tâm thức của họ bị che mờ, ở trong trạng thái mê lầm, như một thứ nước dơ.

Chúng ta nói rằng tâm Phật và tâm chúng sinh có cùng một thể, cùng một nền tảng. Chỉ một thể duy nhất, một nền tảng duy nhất. Chẳng hạn như ở trong thế giới này, chỉ có một [cái gọi là] nước mà thôi. Nước là nước. Nhưng có một thứ nước đã trở nên trong sạch tinh khiết và có những thứ nước khác lại vẩn đục, dơ dáy. Nước trong sạch tinh khiết là tâm của Phật, và nước vẩn đục, dơ dáy là tâm của chúng sinh. Nếu là nước dơ thì chúng ta không muốn sử dụng cho việc gì hết. Nhưng làm sao lại trở thành dơ bẩn? Dơ bẩn là bởi vì tâm chúng sinh có nhiều chấp ngã. Vì chấp ngã mà để cho tam độc (tham sân si) và nhiều tâm ô nhiễm khác phát sinh. Từ đó mà sinh ra vô số tâm thái tiêu cực, và vì những tâm thái tiêu cực này mà sinh ra bệnh tật.

Có ba loại bệnh tật đến từ tham sân si, từ ba loại tâm tiêu cực chính yếu trong chúng ta. Nói chung có ba loại bệnh tật phát xuất từ (1) khí, (2) đờm dãi, và (3) túi mật. Chúng ta có thể bị bệnh tật do khí gây nên, do đờm dãi trong người tạo ra hoặc do túi mật gây ra. Bệnh tật do túi mật gây ra có liên quan đến tâm sân hận mạnh mẽ. Bệnh do khí lực trong người gây ra là do tâm tham ái mạnh mẽ. Bệnh do đờm dãi gây ra là do vô minh trong chúng ta mạnh mẽ. Trong đời sống của chúng ta, tâm thái tiêu cực nào mạnh mẽ thì sẽ sinh ra bệnh tật tương ứng với tâm ấy. Mỗi căn bệnh đều dựa trên một trạng thái tâm thức tiêu cực và do tâm tiêu cực tạo ra chứ không do gì khác. Tâm tiêu cực và ô nhiễm tạo ra nghiệp quả tiêu cực. Nghiệp ấy, tâm ấy đã trở thành dấu ấn trong tâm thức của chúng ta và những dấu ấn này bây giờ trở thành đủ loại bệnh tật, và chúng ta phải trải nghiệm những căn bệnh ấy trong đời này.

Trong thế giới này, chúng ta có hai hệ thống là hệ thống thế tục và hệ thống tôn giáo hay đạo pháp. Hai hệ thống này trên cơ bản giống nhau, đó là để giải trừ sự đau khổ của chúng ta. Sống theo hệ thống thế tục, chúng ta cố gắng diệt bỏ những quả xấu chúng ta phải chịu trong đời sống này, nghĩa là muốn cắt bỏ chính sự đau khổ khi đau khổ ấy đã trở quả. Khi nghiệp đã trở quả rồi thì việc loại bỏ cái “quả” là việc làm không tương. Trong đời sống thế tục, khi ta nóng thì ta muốn mở máy lạnh. Chúng ta muốn loại trừ ngay sự đau khổ của cái quả đã trở. Nhưng đây là điều không thể thực hiện được, không thể nào loại trừ được đau khổ của cái quả đã chín muồi trong đời này. Đức Phật nói rằng ta không thể nào loại trừ được cái quả, và ta sẽ không có được sự chọn lựa nào khác một khi [nhân đã gieo] và quả ấy đã chín muồi. Do đó, điều cần làm là loại bỏ những nguyên nhân, những gốc rễ gây nên đau khổ. Nếu không có nhân thì làm gì có quả. Nhưng một khi nhân đã gieo thì ta không thể nào đảo ngược hay thay đổi quả được nữa. Đây là điều mà đức Phật đã chứng ngộ.

Các hệ thống tôn giáo khác trong thế giới này cũng chỉ muốn làm sao để loại trừ được những nguyên nhân tạo ra đau khổ. Do đó, sự hiện diện của các hệ thống tôn giáo khác nhau trên thế giới là một nhu cầu rất lớn. Đức Phật đã nhận diện ra được rằng những cái quả mà chúng ta phải chịu trong đời này đến từ tâm thức ô nhiễm và tiêu cực trong chúng ta. Do đó, chúng ta cần phải [chuyển hoá] để gột rửa được tất cả những tâm thức tiêu cực ấy.

Tại sao chúng ta không thể thay đổi được quả? Đức Phật đã từng thuyết rằng, nếu muốn biết trong đời quá khứ của ta như thế nào thì ta phải nhìn xem thân tướng chúng ta như thế nào trong đời hiện tại. Chúng ta đã gieo trồng cái nhân cho thân tướng hiện tại từ trong những kiếp trước rồi. Và do đó mà đời sống hiện tại của chúng ta là một sự pha trộn giữa hạnh phúc và đau khổ. Tất cả những hạnh

phúc ta có được là nhờ ta đã phát khởi được lòng yêu thương và làm những hạnh lành đối với chúng sinh. Còn tất cả những khổ đau mà ta phải chịu là đến từ ác hạnh mà ta đã tạo dựa trên tâm chấp ngã và ô nhiễm. Vậy thì để có được hạnh phúc, ta cần thực hiện các thiện hạnh là những việc làm được thúc đẩy bởi tình yêu thương, cũng như chuyển hóa tâm ô nhiễm chấp ngã thành tâm yêu thương vô ngã thì lúc đó chúng ta mới có thể hưởng quả hạnh phúc trọn vẹn. Đây cũng chính là điều mà đức Phật đã chứng ngộ.

Hiện tại, chúng ta phải trải nghiệm hạnh phúc hoặc đau khổ, nhưng chúng ta thật sự không làm gì khác để hoán chuyển được cái quả đó bởi vì trong quá khứ, ta đã làm những việc tương ứng, ta đã lỡ gieo nhân cho những trải nghiệm của ta trong đời này rồi. Chúng ta thấy rằng trong thế giới này có những chúng sinh, bất kể là họ làm gì, họ luôn luôn phải trải qua rất nhiều đau khổ. Lại có những chúng sinh khác, họ lúc nào cũng sung sướng hạnh phúc; hạnh phúc đến với họ một cách tự nhiên, họ có rất nhiều bạn bè, thức ăn và tiền của. Qua đó chúng ta cần phải hiểu về sự vận hành của nhân quả.

Nói một cách vắn tắt, cho dù giáo lý của đức Phật thật vô cùng bao la, sâu rộng, cho dù bạn có thể đã từng học hỏi hàng trăm kinh điển khác nhau, nhưng tựu chung, tất cả cũng chỉ gói gọn trong hai chân lý. Nhân quả liên quan đến chân lý tương đối (tục đế). Nhân quả không bao giờ sai trái, và nhân quả thực sự phát khởi từ ngay chính tâm của ta. Khi ta phạm ác nghiệp, thì một trăm phần trăm là chúng ta phải trải nghiệm đau khổ. Còn nếu chúng ta thực hành thiện hạnh, và những thiện hạnh này xuất phát từ một tâm nguyện yêu thương thì chắc chắn chúng ta sẽ trải nghiệm hạnh phúc. Nói chung, tất cả lục độ Ba la mật hay sáu pháp toàn thiện đều đến từ tâm nguyện yêu thương. Tất cả những ác hạnh đều đến từ tâm chấp

ngã, là nguyên nhân tạo ra những cảm thọ tiêu cực. Do đó, chúng ta cần hiểu sự vận hành của nhân quả.

Nếu chúng ta hiểu được sự vận hành của nhân quả, thì tạm thời điều này sẽ cho chúng ta một số lợi lạc, và cuối cùng, sẽ đem đến cho chúng ta hạnh phúc viên mãn. Lợi lạc nhất thời có nghĩa là bây giờ chúng ta đã [hiểu] và có thể chấp nhận được đau khổ. Chúng ta hiểu ra được rằng, à, bây giờ tôi đang đau khổ là bởi vì những hành nghiệp mà tôi đã tạo trong quá khứ. Chính những cảm thọ tiêu cực của tôi đã tạo ra phiền não và đau khổ. Bây giờ, tôi biết cách làm sao để không tái phạm, để khỏi phải bị khổ như vậy nữa trong tương lai. Còn hiện nay nếu chúng ta hạnh phúc, chúng ta phải hiểu rằng trong quá khứ chúng ta đã có những hành nghiệp phát xuất từ tình yêu thương. Hiểu như vậy thì điều này sẽ khuyến khích chúng ta càng phải vun bồi thêm nhiều tình yêu thương hơn nữa. Khi chúng ta gieo trồng tình yêu thương, có được nhân hạnh phúc, chúng ta có cơ hội tái sinh vào các cõi cao hơn và sau đó có thể đạt được giác ngộ. Giác ngộ có nghĩa là hoàn toàn thoát ly tâm chấp ngã!

Tạm thời, tâm của chúng sinh giống như một khối nước đá hoặc như nước dơ. Khối nước đá đó chính là tâm chấp ngã. Nhưng một khi khối nước đá này tan chảy thì đó có nghĩa là tất cả chúng sinh đều có triển vọng đạt được giác ngộ. Như đức Phật đã từng thuyết, tâm của mọi chúng sinh đều có Phật. Tâm của chúng sinh chỉ tạm thời bị che chướng vì những vết nhơ của tâm chấp ngã mà thôi. Tâm của chúng sinh giống như là những khối nước đá. Nhưng nếu chúng sinh nào một khi có thể cởi bỏ được tâm chấp ngã thì ngay đó sẽ đạt được giác ngộ.

Đức Phật đã giảng dạy ba con đường hay ba thừa tùy căn cơ khác nhau vì mức độ chúng ta kết duyên với giáo pháp trong tiền kiếp cũng khác nhau. Tâm của

Đức Phật giống như giòng nước trong veo tuôn chảy, còn tâm chúng sinh giống như khối nước đá đặc cứng, hoặc giống như một viên kim cương chưa được mài dũa đánh bóng. Tuy giống như một khối đá, một hòn sỏi, nhưng thật sự là sau khi được mài dũa, đánh bóng thì viên kim cương sẽ hiển lộ, và sẽ trở thành một món trang sức tuyệt đẹp. Tâm của chúng sinh giống như là một viên kim cương chưa được mài dũa đánh bóng. Giống y như một tảng đá vụn. Ta không thể dùng tảng đá đó, nhưng bên trong tảng đá có tiềm năng, có triển vọng. Tiềm năng đó, triển vọng đó chính là Phật tánh (tánh giác ngộ). Phật tánh chính là cái gì mà tất cả chúng sinh đều có cho dù Phật tánh ấy bị che lấp bởi không biết bao nhiêu lỗi lầm và bởi vì ta chưa trưởng dưỡng được những đức tánh của giác ngộ. Tâm chúng ta khởi đầu giống như một viên đá chưa được mài dũa, chưa được tẩy sạch nên không giống một viên kim cương.

Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta 84 ngàn pháp môn khác nhau, nhưng thực sự, tinh túy của tất cả 84 ngàn pháp môn ấy nếu đem gom lại thì cũng chỉ có một mà thôi. Đó chính là hoàn toàn thanh lọc tâm mình, tịnh hoá tâm mình. Và đó cũng là mục đích của tất cả tôn giáo khác nhau trên thế giới này. Có một số người có những quan niệm sai lầm về điều này, và có tà kiến về những gì Đức Phật đã giảng dạy. Họ cũng có vọng tưởng nhị nguyên đối đãi, và chính những tâm thức tiêu cực này, những quan niệm sai lầm này là những gì mà chúng ta cần đoạn diệt. Nói một cách cơ bản, điều duy nhất mà chúng ta cần giải trừ là tâm chấp ngã. Đức Phật đã từng nói rằng, nếu bạn muốn diệt tâm chấp ngã, bạn sẽ không thể diệt được tâm ấy ngay cả nếu bạn giết chết cái kẻ đang mang tâm ấy. Ngay cả nếu bạn giết chết người ta thì tâm chấp ngã của người ta vẫn tiếp tục tồn tại. Nên cái mà ta muốn giết chết hay loại bỏ chính là tâm chấp ngã trong ta, và vũ khí duy nhất để có thể buông bỏ được tâm chấp ngã chính là tình yêu thương. Cho đến khi tâm chấp ngã chưa được gột xoá trọn vẹn thì những cảm thọ tiêu cực sẽ cứ tiếp tục xuất hiện,

không thể nào chấm dứt! Phương cách đối trị duy nhất để buông bỏ tâm chấp ngã là [chuyển hoá], biến tâm chấp ngã thành tâm yêu thương, thành tâm nguyện muốn giúp đỡ và đem lại lợi lạc cho kẻ khác. Nếu chúng ta cứ tiếp tục để cho những cảm xúc tiêu cực chế ngự chúng ta thì trong đời này và trong những đời sau, chúng ta sẽ phải trải qua bao đau khổ. Ví dụ như, nếu chúng ta nổi sân quá độ, thì chúng ta sẽ phải bị đọa sanh vào cõi địa ngục hoặc trải qua kinh nghiệm sống trong một quốc gia luôn luôn có chiến tranh. Đây chính là những điểm xấu xa tệ hại liên quan đến sân hận. Nếu các bạn đọc quyển Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo thì sẽ tìm thấy được trong đó phương pháp đối trị cho mỗi một cảm thọ tiêu cực trong chúng ta. Nói tóm lại, chúng ta cần phải [chuyển hoá] để buông bỏ những cảm thọ tiêu cực ấy. Nếu chúng ta không buông bỏ những loại cảm thọ ấy thì chúng sẽ tiếp tục trở lại lần nữa rồi lần nữa. Chúng tiếp tục trở lại là bởi vì bản thân chúng ta chỉ luôn quan tâm đến chính mình, đến sự an nguy và hạnh phúc của chính ta mà thôi. Nếu không buông bỏ được tâm chấp ngã thì những cảm xúc tiêu cực sẽ không bao chấm dứt, chúng sẽ tiếp tục sinh khởi. Nên chúng ta cần phải buông bỏ tâm chấp ngã nếu chúng ta muốn gột rửa những xúc cảm ô nhiễm. Và chỉ có một nguyên tố duy nhất có thể giúp chúng ta làm được điều ấy, đó chính là tâm nguyện yêu thương dành cho tất cả chúng sinh.

Nếu chúng ta có được tình yêu thương cho người khác, thì khi ấy sẽ không còn cái ta, không còn bản ngã. Khi trở thành vô ngã thì tất cả ô nhiễm sẽ không còn hiện diện nữa, và sau đó thì chúng ta đạt được trạng thái tâm thức giác ngộ. Tâm thức giác ngộ ở đây là sự kết hợp giữa tánh Không và tâm từ bi. Cho nên nếu hiểu theo cái nhìn của Kim Cương Thừa, chúng ta sẽ thấy không có sự khác biệt giữa tâm của một vị Phật và tâm của chúng sinh.

Bây giờ chúng ta thọ nhận quán đảnh, đây là [một nghi thức] của Kim Cang thừa. Trong khi chúng ta thọ nhận quán đảnh, chúng ta làm thế nào để cho những gì chưa thuần thực sẽ được chín muồi. Chín muồi ở đây là sự chín muồi của một dòng tâm thức còn đang xanh non, [giúp cho tâm ấy trở nên thuần thực]. Thật sự điều này cũng giống như chúng ta buông bỏ và chuyển dịch từ một căn nhà cũ tới một căn nhà mới, đến một địa điểm thuần tịnh là cõi tịnh độ của vị Hộ Phật. Trong cảnh giới của Báo thân, các vị Hộ Phật hóa hiện trong hình tướng như cầu vòng giữa hư không, không đến không đi, vượt ngoài vòng sanh tử. Các vị ấy không còn khổ não mà luôn ở trong trạng thái hạnh phúc, hỷ lạc.

Cũng có thể đang có những vị Hộ Phật trong số chúng ta; họ cũng nhìn thấy những thứ giống ta nhìn thấy, họ cũng có những tri kiến giống ta có, nhưng cách họ tiếp cận vấn đề thì khác cách ta tiếp cận vấn đề. Bởi vì khi có được tình yêu thương cho tất cả mọi chúng sinh, bất kỳ là ở đâu, bất kỳ nơi nào ta đến, nơi ấy cũng là một cõi Tịnh Độ, chúng ta sẽ không có kẻ thù và ai ai cũng là bằng hữu của ta. Chúng ta thấy có một số người bình thường, khi họ có được một phần nào tình yêu thương thì họ không có nhiều kẻ thù mà lại thường có thêm bạn. Đó là bởi vì tình yêu thương trong họ cũng đã khá mạnh mẽ. Bây giờ nếu chúng ta trường dưỡng một tình yêu thương vĩ đại cho tất cả chúng sinh thì thực sự là bất kỳ môi trường nào xung quanh ta cũng sẽ trở thành cõi Tịnh Độ. Còn nếu chúng ta có nhiều sân hận và oán ghét thì chính tâm ấy sẽ tạo ra cảnh giới địa ngục. Tất cả các chúng sinh với lòng sân hận và oán ghét sẽ chiêu cảm lẫn nhau và chính họ tạo ra cõi địa ngục. Trong khi đó, tất cả những chúng sinh tràn đầy tâm yêu thương sẽ chiêu cảm lẫn nhau và tạo ra cõi Tịnh Độ.

Trong “Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo,” đối với các giáo lý giảng về Bồ Đề tâm tương đối, các giáo lý này không phải chỉ dành riêng cho Phật tử [mà

còn giúp được chúng sinh theo những tôn giáo khác] bởi vì các tôn giáo trên thế giới cũng đồng thuận với những giáo lý ấy, không có gì xung đột. Lẽ dĩ nhiên, mỗi người trong chúng ta cần phải tu tập hành trì theo những pháp môn đặc thù của dòng truyền thừa của ta, hoặc đặc thù theo truyền thống tôn giáo của ta, để tiếp tục giữ gìn dòng truyền thừa hay truyền thống ấy. Nhưng chúng ta cần phải cẩn trọng để chúng ta không bị rơi vào vòng biên kiến đối đãi, cho rằng truyền thống tu tập của ta là tối thượng và coi rẻ các truyền thống khác. Có các vị học giả vĩ đại cần phải trì giữ dòng truyền thừa của họ bằng cách tham gia vào các cuộc biện chứng hay tranh luận để bảo vệ dòng truyền thừa của mình. Nhưng bản thân chúng ta đâu phải là những học giả vĩ đại. Chúng ta chỉ là những hành giả, và đối với những hành giả như chúng ta thì chúng ta đâu cần phải tranh luận biện chứng về dòng truyền thừa của mình. Chúng ta chỉ mang một trách nhiệm duy nhất. Đó là tịnh hoá tâm thức của ta nương vào việc phát triển tình yêu thương đến tất cả chúng sinh và phát triển lòng sùng kính quy ngưỡng đến tất cả những bậc giác ngộ. Ngoài việc đó ra thì chúng ta chẳng có việc gì khác cần phải làm.

Đây là lần đầu tiên thầy đến viếng thăm đất nước này và thầy rất hoan hỷ được gặp những người bạn đạo mới quen ở nơi đây. Trong kiếp sống này, thầy đã gặt hái được nhiều trải nghiệm và cũng đã tạo nhiều nghiệp tiêu cực; do đó đã phải trải qua những quả đau khổ. Thật thế, thầy đã có được sự thấu hiểu về chân lý tương đối, về sự vận hành của nhân quả. Nhìn từ một góc độ sâu xa nhất thì thực sự, đau khổ không nhất thiết đem đến sự tổn hại mà [khi gặp đau khổ], ta có thể nương vào đạo pháp để đạt được lợi lạc từ [chính sự đau khổ ấy]. Thầy tin là những kinh nghiệm của thầy có thể đem lại chút lợi ích cho các bạn. Cho nên thầy muốn chia sẻ với các bạn những gì mà bản thân thầy đã học được [qua những trải nghiệm riêng].

Đức Phật đã dạy cho ta không biết bao nhiêu là phương tiện thiện xảo để ta có thể thực hành giáo pháp, và mỗi người có thể theo đuổi những phương pháp phù hợp với tâm nguyện và căn cơ của mình. Đức Phật không những chỉ cho chúng ta, chúng sinh trong cõi người, các phương tiện tu tập, mà Đức Phật còn dạy những phương tiện thiện xảo khác để mang lại lợi lạc cho cả những chúng sinh không có được sự may mắn để tu tập, như là loài súc sinh, hay như là những chúng sinh trong các thân tướng khác, hoặc những chúng sinh phi nhân, hoặc những chúng sinh vô hình. Chẳng hạn như có phương pháp đạt giải thoát qua cái nhìn, giải thoát qua cái mặc, giải thoát qua cái nghe.

Ví dụ phương pháp đạt giải thoát qua cái nghe, chúng ta tu học từ tuyển tập “Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo,” chúng ta được hướng dẫn về hai chân lý mà Đức Phật đã giảng dạy [chân đế và tục đế]. Ví dụ phương pháp giải thoát qua cái nhìn và cả qua cái mặc thì nơi đây thầy phân phát chiếc huy hiệu và tấm thiệp có ghi câu minh chú trên đó. Trên huy hiệu và tấm thiệp này là chân ngôn của Đức Phật; chân ngôn ấy có diệu dụng đem đến lợi lạc cho tất cả các chúng sinh, ngay cả những chúng sinh không thể tu tập như loài súc sinh hoặc các chúng sinh vô hình. Chỉ cần được nhìn thấy những câu chân ngôn này mà chúng có thể tịnh hoá vô lượng chướng ngại và thanh tẩy tâm chấp ngã. Ví dụ nếu ta dán tấm thiệp này phía trên khung cửa nhà thì bất cứ ai đi ngang qua bên dưới sẽ tịnh hóa được tội chướng đã tích lũy trong ba triệu đại kiếp. Thầy đã đến đất nước này với nguyện lực duy nhất là đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh nên thầy tin rằng việc này cũng sẽ đem lại lợi lạc cho các bạn. Tất cả các chúng sinh khi nhìn thấy câu minh chú này sẽ giúp giảm thiểu tâm chấp ngã.

Trên thực tế, chúng ta phải hiểu tâm chấp ngã của mỗi chúng sinh trong cõi luân hồi đều chỉ mang một thể duy nhất, một nền tảng duy nhất, đều giống hệt như

nhau. Để tiêu trừ tâm chấp ngã đó, chúng ta cần tích lũy vô lượng công đức. Vô lượng công đức này sẽ giúp ta đem lại lợi lạc cho chúng sinh và tịnh hóa nghiệp chướng của chính chúng ta. Ví dụ như khi các bạn đeo chiếc huy hiệu có câu minh chú trên người, thì các bạn đang tích lũy công đức rất sâu dày bởi vì các bạn đang làm lợi lạc các chúng sinh khác. Các chúng sinh không có thân tướng hay loài súc sinh chẳng hạn, khi chúng nhìn thấy những câu minh chú này thì việc ấy có thể tịnh hóa được vô lượng chướng ngại cho chúng. Đây là điều rất quan trọng vì khi chúng ta tích lũy được nhiều thiện hạnh như vậy thì chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc, hỷ lạc trong tương lai. Và do đó thầy cũng cho rằng, [một trong những thiện hạnh ấy] là thầy có trách nhiệm ban pháp quy y cho chúng sinh và làm lợi lạc cho chúng. Chỉ cần một chúng sinh duy nhất có thể buông bỏ được tâm chấp ngã thì sự thành tựu này cũng đã mang lại vô vàn lợi lạc rồi.

Cho nên thầy xin tặng cho đại chúng những pháp bảo này và yêu cầu các bạn đừng bỏ phí hay vứt đi mà hãy thực sự hiểu được về lợi lạc to lớn [của huy hiệu và tấm thiệp có ghi câu chân ngôn]. Ví dụ, khi chúng ta đeo chiếc phù hiệu này, thì việc ấy giúp nhắc nhở chúng ta rằng... tôi là một hành giả, tôi là một vị Bồ Tát, tôi có trách nhiệm làm lợi lạc chúng sinh, cũng như nhắc nhở chúng ta về việc thực hành chánh niệm, nhắc nhở chúng ta về những giới nguyện mà ta đã thọ lãnh.

Thật ra, giới nguyện chân chính đích thực nhất chính là việc thực hành hạnh nhẫn nhục, không phát tâm sân hận, giận dữ với người khác. Trong đời sống, đôi lúc chúng ta gặp những chướng ngại chẳng hạn như có sự bất đồng ý kiến với nhau. Nếu chúng ta có sự bất đồng ý kiến thì chúng ta có thể giải thích cho nhau về ý kiến của mình, điều đó không có gì sai trái cả. Nhưng khi chúng ta giải thích thì tuyệt đối không nên phát tâm sân hận, ganh tỵ. Đó là điểm cần lưu ý. Còn điểm thứ nhì là chúng ta cần luôn luôn giữ vững tỉnh giác và chánh niệm. Những điều

trên đây rất quan trọng bởi vì đây là những phương tiện thiện xảo giúp ta tích tụ công đức. Ví dụ như nếu có súc sinh nào nhìn thấy được câu minh chú chúng ta đeo trên người thì súc sinh ấy cũng có thể có cơ hội tái sinh vào cõi trời. Đây chính là chân ngôn trong Kinh Đại Vũ (Forceful Waterfall sutra) do Đức Phật đã thuyết.

Bây giờ chúng ta có thể đọc về lịch sử của lễ quán đảnh này...

[Đọc tiểu sử của lễ quán đảnh Dược Sư Phật]

Khi chúng ta thọ nhận quán đảnh, cho dù có cả trăm ngàn quán đảnh khác nhau thì chúng ta cần hiểu rằng tất cả các quán đảnh này cũng chỉ có một ý nghĩa duy nhất mà thôi. Mục đích của quán đảnh là làm cho chín muồi những gì còn xanh non, và qua đó, giúp cho dòng tâm thức của hành giả cũng trở nên thuần thực.

Chúng ta sinh ra trong đời này, hiện giờ chúng ta đã có được thân người hiếm quý vì trong quá khứ chúng ta đã thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục. Còn có những chúng sinh tuy đã được sinh ra trong thân người hiếm quý (bởi vì trong quá khứ họ đã trì giữ giới hạnh) nhưng nếu họ không có tâm quảng đại, không thực hành hạnh bố thí thì chúng sinh đó sẽ sống cuộc đời nghèo khó, hoặc nếu không thực hành hạnh nhẫn nhục thì họ sẽ không có được những người bạn hài hòa, không có được thân tướng đẹp đẽ và sự trường thọ. Nói chung, tuy có được thân người hiếm quý nhưng tâm thức của ta thì vẫn còn xanh non, chưa thuần thực.

Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đây chính là tiềm năng để đạt được giác ngộ. Phật tánh của mỗi một chúng sinh trong sáu cõi đều nằm ngay chính dòng tâm thức của chúng sinh ấy. Giống như là một hạt giống của một bông hoa. Chúng ta có được thân người hiếm quý thì cũng tựa như là hạt giống của bông hoa đã

thành nọ hoa nhưng vẫn chỉ là nọ hoa chứ chưa nở thành bông hoa được. Cho nên trên con đường Kim Cang thừa, để giúp cho nọ hoa ấy bùng nở thì ta cần thọ nhận quán đảnh. Khi chúng ta tu tập theo Kim Cang thừa, để tịnh hóa thân thì chúng ta quán tưởng [nơi thân mình] có một vị Hộ Phật. Đây là giai đoạn sinh khởi của pháp môn tu tập. Để tịnh hóa khẩu thì chúng ta trì tụng câu minh chú của vị Hộ Phật. Để tịnh hóa tâm thì chúng ta phải phát khởi tâm Bồ Đề khi thọ nhận quán đảnh. Nếu chúng ta tiếp tục hành trì như trên thì chúng ta có thể đạt được giác ngộ chỉ trong một đời, hoặc chúng ta có thể đạt được giác ngộ trong giai đoạn trung ấm (bardo).

Ở trong giai đoạn trung ấm thứ nhất, nếu đạt được giác ngộ vào lúc ấy thì chúng ta sẽ đạt đến cảnh giới của Pháp thân. Ở trong giai đoạn trung ấm thứ nhì, nếu đạt được giác ngộ vào lúc ấy thì chúng ta đạt được cảnh giới của Báo thân. Trong giai đoạn trung ấm thứ ba, ta sẽ đạt được cảnh giới của Ứng Hóa thân.

Để đạt được giác ngộ theo phương cách đó thì chúng ta cần thọ nhận các quán đảnh, giống như là ta đang khai mở và làm cho nọ hoa trong tâm thức của chúng ta nở bung ra. Tất cả những chúng sinh khác trong toàn bộ cõi luân hồi, ai ai cũng đều có Phật tánh nhưng Phật tánh ấy chỉ giống như những hạt hoa thối. Hạt hoa ấy chưa được tưới tẩm và thật là khó để cho chúng có thể khai nhụy và trở thành một bông hoa. Nhưng nay, chúng ta có được thân người hiếm quý thì đây chính là cơ hội để làm cho tiềm năng [Phật tánh] trong ta chín muồi, trở quả.

Khi thọ nhận quán đảnh, điều quan trọng là chúng ta cần tuân theo những giới nguyện hay mật nguyện. Có những mật nguyện gốc và những mật nguyện phụ (giới trọng và giới khinh). Thực sự thì việc giữ mật nguyện gốc là quan trọng hơn hết cả. Các bạn có thể đã nghe nói về rất nhiều mật nguyện phụ. Mỗi một vị Hộ

Phật cũng có những mật nguyện phụ khác nhau, nhưng quan trọng nhất vẫn là những mật nguyện gốc, đó chính là tâm từ bi và chánh niệm.

Đôi khi có người có những suy nghĩ sai lầm, họ cho rằng có quá nhiều quán đánh và tốt hơn hết là không nên thọ nhận quá nhiều quán đánh như vậy. Nhưng trên thực tế, thọ nhận nhiều quán đánh không có gì sai trái cả, vì khi thọ nhận quán đánh thì cũng giống như là chúng ta đang đón nhận những dấu ấn hay dấu khắc vào trong dòng tâm thức chúng ta. Trong một mật điển có nói rằng, khi ta nhận quán đánh thì sự gia trì của quán đánh ấy sẽ tiếp tục trụ trong dòng tâm thức của chúng ta trong suốt bảy kiếp. Sau bảy kiếp, kết quả của việc thọ quán đánh này sẽ chín muồi, ngay cả nếu ta không có hành trì gì cả ngoại trừ việc trì giữ mật nguyện gốc.

Mật nguyện gốc chính là trường dưỡng tâm từ bi cho tất cả chúng sinh, không để cho sân hận làm cho tâm từ bi ấy bị hư hoại và cố gắng bằng mọi cách nương vào chánh niệm và tỉnh giác. Khi hiểu về mật nguyện gốc như vậy rồi thì các bạn sẽ hiểu được tinh túy của tất cả trăm ngàn quán đánh khác. Hiểu được như vậy rồi thì khi đó, ta có thể chỉ cần hành trì tu tập một vị Hộ Phật thôi là cũng đủ.

Khi chúng ta thọ nhận quán đánh, chúng ta cần hành trì theo những giai đoạn tu tập khác nhau. Trong giai đoạn sinh khởi, ta quán tưởng hình tướng chúng ta trong thân tướng vị Hộ Phật để tịnh hóa thân. Thứ đến, chúng ta tịnh hóa khẩu bằng cách trì tụng câu minh chú của vị Hộ Phật. Có rất nhiều câu minh chú khác nhau nhưng riêng có một câu minh chú ngắn gọn dưới đây bao gồm hết tất cả những câu minh chú khác. Đó là ba chữ OM AH HUM.

Khi chúng ta tu theo pháp này, chúng ta không cần phát âm ra thành tiếng ba chữ OM AH HUM mà OM AH HUM đi theo từng hơi thở của chúng ta. Khi hít hơi thở vào, chúng ta nghĩ đến chữ OM, không cần phải quán tưởng gì cả, không cần phải nói gì cả, chữ OM ấy đi theo hơi thở của chúng ta. Sau đó, khi chúng ta đưa hơi thở xuống dưới rốn, ta nghĩ đến chữ AH ở nơi rốn. Bản chất của chữ AH là lửa và nhiệt. Rồi khi chúng ta thở ra thì chúng ta thở ra với chữ HUM, cũng không cần phải quán hay là phát âm gì cả. Trọng điểm mà ta cần chú tâm vào là chữ AH ở nơi rốn, nơi mà nhiệt sẽ phát sinh. Tất cả năng lực gia trì của tất cả các vị Hộ Phật cùng tất cả các câu minh chú [của các ngài] đều nằm gọn trong [ba chữ OM AH HUM] này.

Ngay cả khi chúng ta hành trì giai đoạn sinh khởi của pháp tu Hộ Phật và trì tụng minh chú thì chúng ta cũng chỉ mới tịnh hóa được thân và khẩu thôi. Khi làm như vậy thì cũng chỉ đạt được những quả tạm bợ chứ không đạt được những quả rốt ráo tối thượng. Kết quả rốt ráo tối thượng chỉ có thể xảy ra khi ta giúp cho dòng tâm thức của ta trở nên thuần thực, và thanh lọc được mọi ô nhiễm qua việc phát khởi Bồ Đề tâm. Chỉ đến lúc đó, tâm của chúng ta mới có được sự tự do độc lập [không bị ngũ độc chế ngự]. Qua công phu quán tưởng vị Hộ Phật, thân của ta có được tự do độc lập. Qua việc trì tụng minh chú, khẩu của ta có được tự do độc lập. Nhưng mà quan trọng hơn thế nữa là tâm của ta có được tự do độc lập, và sự tự do độc lập ấy chỉ có thể đến qua việc tu luyện tâm Bồ Đề mà thôi.

Giống như trước đây thầy đã có nói, chúng ta chuẩn bị để dọn từ căn nhà này tới căn nhà khác để có được sự tự do độc lập. Lần này chúng ta dọn đến một cõi Tịnh Độ và cõi ấy giống như là cầu vồng giữa trời. Chúng ta sẽ ra đi khỏi cuộc đời này, và nếu khi chết đi, chúng ta không có sự chuẩn bị thì chúng ta sẽ chết đi với những tập khí xấu xa và đem dấu ấn của nghiệp lực theo bên mình. Và rồi tâm

ô nhiễm nào mạnh thì tâm ấy sẽ dẫn dắt để ta sanh vào cõi tương ứng, và chúng ta sẽ tiếp tục trôi lăn trong cõi Ta Bà. Bởi thế, chúng ta cần có sự chuẩn bị trước, để khi ra đi, chúng ta có thể đến được một cõi Tịnh Độ. Đó là lý do rất quan trọng để chúng ta hành trì theo pháp tu Hộ Phật. Bất cứ người nam nào phát khởi được tâm Bồ Đề hay tâm từ bi thì người đó chính là đức Chenrezig (Quán Thế Âm). Bất cứ người nữ nào phát khởi được tâm từ bi thì người đó chính là đức Tara (Quan Âm). Nếu các bạn trì tụng một trong hai câu minh chú (của đức Chenrezig hoặc đức Tara) thì câu đó bao gồm tất cả các câu minh chú khác và được như vậy thì thật sự các bạn cũng chẳng cần phải trì tụng câu nào khác nữa!

Bài pháp thoại của Garchen Rinpoche trước khi ban quán đảnh Dược Sư Phật tại tư gia đạo hữu Phúc Nghiêm vào ngày 24/05/2010. Ina Bieler thông dịch từ tiếng Tạng qua tiếng Anh. Tâm Bảo Đàn thông dịch từ tiếng Anh qua tiếng Việt. Nhóm thiện nguyện viên ghi chép từ bản thông dịch tiếng Anh và tiếng Việt, nhuận văn và hiệu đính (6/2010)