

*Bài giảng của thầy*



*Bạn phải có trí sắc bén và thấu suốt Giáo lý  
để nhận ra được trí tuệ tàng ẩn dưới những  
hành động thiện xảo của Thầy và nắm bắt bất  
kỳ điều gì Ngài truyền dạy.*

*Lời Vàng Thầy tôi*



## MỤC LỤC

1. Lời mở đầu .....	07
2. Bài giảng Sonam Rinpoche	
1. Động cơ của việc học pháp .....	17
2. Kỷ luật của việc học pháp .....	25
3. Lam rim .....	29
4. Ngoại ngondro .....	37
5. Quy y và lễ lạy .....	45
6. Dòng Drikung .....	53
7. Cây quy y .....	59
8. Thờ cúng trong Kim Cang Thừa .....	65
3. Bài giảng Garchen Rinpoche	
1. Ba Mươi Bảy Pháp hành Bồ Tát đạo .....	75
2. Pháp đàm với Garchen Rinpoche .....	89
3. Cúng tsok .....	131
4. Nối kết với chư vị Hộ Phật .....	147
4. Bài giảng đức Đạt lai Lạt Ma	
1. Bài thuyết Pháp tại Ladakh .....	169
2. Nói chuyện với Phật tử Ladakh .....	182



# *Với cả tấm lòng ...*

*“Nguyện con luôn thấy được  
Tất cả việc thầy làm  
Đều nhiệm mầu trong sáng.”*

*\_Gọi thầy từ chốn xa\_*

*Bài giảng của thầy là hợp tuyển các bài pháp của hai vị Đạo sư Tôn quý dòng Drikung Kagyu: Sonam Rinpoche và Garchen Rinpoche tại Việt Nam năm 2009 - 2010.*

Trong tập bài giảng của Sonam Rinpoche chúng tôi tập trung vào các buổi giảng về ngondro - là phần thực hành trọng tâm của các đạo hữu Kim Cang Thừa ở Việt Nam hiện nay. Nội dung chính yếu là những gì chúng tôi chất lọc từ các files giảng của Rinpoche ở Lạc Phố (trong chuyến đi của Thầy về Việt Nam năm 2009), ở Nepal (trong chuyến các đạo hữu Drikung tới thăm tu viện của Ngài ở Kathmandu tháng 3 năm 2010) và một vài địa điểm khác. Vì có sự lặp lại ở các buổi giảng khác nhau nên chúng tôi đã biên tập và thêm các tựa đề để tiện cho việc theo dõi của người đọc. Các bài giảng của Sonam Rinpoche trong chuyến đi của Ngài tới Việt Nam năm 2009 có khá nhiều nhưng do một số files bị thất lạc nên tập bài giảng không được đầy đủ như mong muốn.

Tháng 9 năm 2010 vừa rồi khi gặp Rinpoche ở Bokharbu, Ấn Độ, chúng tôi đã được Thầy giúp để chỉnh sửa lại những chỗ sai sót. Thầy cũng bổ sung thêm một số chi tiết mới để các phần trình bày được hoàn chỉnh hơn. Một số phần của pháp thoại chỉ

dành cho thính chúng hẹp đã được Thầy cho phép lược bớt. Có được tập bài giảng này là nhờ công ghi âm, xử lý và lưu giữ files, ghi chép lại, hiệu đính, biên tập, trang trí ấn bản điện tử của các đạo hữu: Việt, Tuyết, Đức, Hương, Tịnh Ngộ, Thu, Liên Hoa Tâm, Hiếu Thiện.

Tập bài giảng của Garchen Rinpoche gồm bài pháp thoại tại lễ quán đảnh Phật Dược sư, bài giảng “Ba Mười Bảy Pháp hành Bồ Tát đạo”, và các buổi vấn đáp tại Hà Nội tháng 5 năm 2010. Phần vấn đáp đã được sắp xếp lại chủ đề nhưng nội dung các câu hỏi và câu trả lời vẫn không thay đổi. Chúng tôi đã biên tập lại các bản chép từ files ghi âm bớt lược bớt những phần trùng lặp. Công việc ghi âm, ghi hình các bài giảng do đạo hữu Việt, Đức, Trụ, Tịnh Ngộ làm. Việc chép lại các files giảng của Garchen Rinpoche bắt đầu từ tháng 6 năm 2010 với sự tham gia nhiệt tình của các đạo hữu: Việt, Ly, Trung, Giang, Diệu Bạch, Đức, Thanh, Huyền, Hương, Liên Hoa Tâm ... Tham gia hiệu đính phần Việt dịch: thầy Chúc Khả, Tâm Bảo Đàn, Hiếu Thiện cùng với sự giúp đỡ của lama Đạt (Dương Đạt).

Hai bài pháp thoại của đức Đạt Lai Lạt Ma tại Ladakh tuy ngắn gọn nhưng rất sâu sắc và súc tích. Trong bài pháp thoại Ngài đề cập tới tánh Không - một khái niệm quan trọng nhưng rất khó nắm bắt đối với nhiều người - bằng một thứ ngôn ngữ chính xác, cô đọng và rất giản dị, dễ hiểu. Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng phân tích tầm quan trọng của Nhập Bồ tát Hạnh mà Ngài Garchen đã dạy trong chuyến đi vừa qua tới Việt Nam. Ngoài ra đức Đạt Lai Lạt Ma còn nhấn mạnh tầm quan trọng, ý nghĩa của thảo luận (discussion) và tranh cãi, bàn luận (debate) trong việc học pháp. Đây cũng là những gì mà Sonam Rinpoche nhấn mạnh như là chủ đề chính trong

những buổi pháp đàm và pháp thoại sắp tới của Ngài với quý đạo hữu ở Việt Nam năm 2010.

Lời của thầy là Pháp bảo muôn vàn trân quý. Mỗi chữ, mỗi lời là một viên ngọc lấp lánh ánh sáng diệu kỳ. Chúng tôi xin trân trọng gửi đến các huynh đệ tử muội món quà khiêm tốn này với mong ước các bạn sẽ đón nó với tất cả tấm lòng; sẽ nâng niu ghi khắc trong tâm từng chữ, từng lời từ kim khẩu của các bậc Đạo sư Tôn quý.

*Bài giảng của thầy* tuy không lớn nhưng là kết tinh rất nhiều công sức, tình yêu và tâm huyết của các đạo hữu đã gắn bó với công việc này trong suốt một năm qua. Tuy nhiên, do trình độ tu học còn hạn chế, việc ghi chép, dịch, hiệu đính, biên tập không tránh khỏi có nhiều sơ sót. Kính mong quý đạo hữu hoan hỷ lượng thứ và tận tình đóng góp ý kiến.

Nguyện cầu *Bài giảng của thầy* sẽ trở thành người bạn đồng hành của các huynh đệ tử muội.

Nguyện cầu ánh sáng nhiệm mầu trong sáng từ những lời vàng của Thầy kính yêu luôn tràn ngập tâm hồn của mỗi chúng ta.

Ngày 26 -10 - 2010

Hiếu Thiện







# *Lonam Rinpoche*





*Bài giảng*  
*Ngondro Drikung*



# I. ĐỘNG CƠ CỦA VIỆC HỌC PHÁP

*“Tu đúng cách quan trọng hơn chính việc tu.  
Nếu không thì chính việc tu sẽ là nguyên nhân bị đọa lạc.”*

Tổ Gampopa

Trước khi các con nghe về pháp Ngondro ta sẽ giảng đôi điều quan trọng và cần thiết đối với người Phật tử. Khi học giáo pháp cần phải nhớ hai điều rất quan trọng:

- Điều thứ nhất là **động cơ** - động cơ học tập giáo pháp.
- Điều thứ hai là **kỷ luật** - kỷ luật của việc học tập giáo pháp

Động cơ của chúng ta phải là **Bồ Đề Tâm**. Bồ Đề Tâm là gì?

Có thể tạm được giải thích bằng những tâm nguyện như sau:

- 1) Nguyện cho hữu tình chúng sinh thoát khỏi luân hồi sinh tử.
- 2) Nguyện cho tất cả chúng sinh luôn hạnh phúc và thoát khỏi mọi cội nguồn đau khổ.
- 3) Nguyện cho chúng sinh thoát khỏi được 3 gốc rễ của đau khổ (tham, sân, si).
- 4) Nguyện đạt đến Phật quả để độ tất cả chúng sinh.

Trước hết phải phát nguyện tu tập để đạt giác ngộ giải

thoát - Phật quả - vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Và đây chính là **Bồ Đề Tâm** NGUYỆN (phát nguyện). Bồ Đề Tâm Nguyên này chỉ mới dừng lại ở mức độ mong muốn. Mong muốn không thôi thì chưa đủ mà phải có sự thành tựu - Phật quả. Muốn đạt Phật quả thì phải có hành động - **Bồ Đề Tâm** HẠNH (áp dụng thực hành). Ví như chúng ta muốn đến chiêm bái Bồ Đề Đạo Tràng, thì việc mong ước, phát nguyện không thôi là chưa đủ mà chúng ta còn cần đến rất nhiều thứ như là: tiền, xe cộ, bản đồ, vật dụng, và các chuẩn bị khác. Tất cả những thứ vừa kể trên đều là phương tiện, và khi đã chuẩn bị đầy đủ các phương tiện ta mới bắt đầu lên đường. Cũng tương tự như vậy, sau khi phát được Bồ Đề Tâm Nguyên thì chúng ta phải áp dụng thực hành - Bồ Đề Tâm Hạnh - có nghĩa là thực hiện Bồ Đề Tâm Nguyên cho đến khi viên mãn.

Đối với một hành giả Mật Tông phương tiện để đạt tới Phật quả là gì? Nếu chúng ta không biết rõ phương tiện của mình thì không thể “lên đường” đúng. Phương tiện của hành giả Mật Tông chính là **thân, khẩu ý**. Hành giả Mật Thừa trước hết là phải nỗ lực tinh tấn - nghĩa là dùng thân, khẩu, ý để hành trì - và điều đó còn được gọi là tu tập/hành trì/thực hành Pháp. Hiển nhiên một hành giả Kim Cang Thừa phải là một hành giả Đại Thừa - tức là phải phát triển Sáu Hạnh toàn thiện (Lục độ Ba la mật). Đồng thời phải trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm và tích lũy công đức. Tích lũy công đức và khơi dậy Bồ Đề Tâm chính là nhân khởi của Phật quả. Quy luật cốt lõi của toàn bộ vũ trụ là luật nhân quả. Muốn đạt được Phật quả thì phải gieo nhân, và nhân duy nhất để gieo đó là Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là **nhân**, là điều kiện cần thiết để thành Phật.

Quan trọng nhất đối với một người tu đó là **động cơ**, vì động cơ quyết định hết thảy. Động cơ cần phải trong sáng. Các

con phải luôn quán chiếu tâm mình. Ta làm việc ấy với động cơ gì? Có phải là với Bồ Đề Tâm hay không? Dù làm bất cứ việc gì, thế tục hay Phật sự, hành trì, đều cần có Bồ Đề Tâm. Không có tâm đó thì việc tu hành không thể đạt được kết quả nào cả. Bồ Đề Tâm cũng là một dạng tâm, nhưng nó hoàn toàn khác với những tâm bình thường khác của chúng sinh. Những ai có tâm đó chính là Bồ Tát; nó chính là thứ làm rõ sự khác biệt giữa Đại Thừa và Tiểu Thừa. Nếu chúng ta tu theo Đại Thừa thì phải làm theo hạnh Bồ Tát: thật lòng chăm lo cho các chúng sinh khác.

Đức Phật từng dạy rất nhiều phương pháp để phát triển Bồ Đề Tâm. Có một cách rất hữu hiệu đó là quán chiếu tất cả hữu tình chúng sinh đã từng một lần là mẹ của ta. Trong các kinh của cả Hiển giáo và Mật giáo đều ghi rõ rằng tất cả chúng hữu tình từ trong vô lượng kiếp trước ít nhất cũng có một lần là mẹ của ta. Hãy tự suy ngẫm: mẹ của mình đã chịu vất vả, đau khổ như thế nào để sinh thành, nuôi dưỡng và dạy dỗ mình ngay từ tấm bé. Khi mình lớn lên thì đã phải vất vả thế nào để bảo vệ mình trước những nguy hiểm rình rập, cũng như lo lắng chăm sóc cho mình nên người. Hãy suy ngẫm đến tình yêu vô lượng, bất tận của người mẹ đối với mình. Khi suy ngẫm đến công ơn mẹ như vậy, chúng ta sẽ phát khởi một lòng biết ơn, kính quý sâu sắc và ta sẽ mong muốn đền đáp công ơn của mẹ. Từ người mẹ ruột chúng ta trải lòng mình ra đến tất cả hữu tình chúng sinh vì tất cả đều đã từng ít nhất một lần là mẹ của ta. Như vậy sẽ phát triển được tình thương yêu của chúng ta đối với tất cả chúng sinh, rồi tình thương yêu này sẽ tiếp tục phát triển thành Bồ Đề Tâm.

Phương pháp quán chiếu thứ hai là “hoán chuyển ngã tha”. Đầu tiên quán chiếu mình và các chúng sinh khác đều khao khát được yêu thương, đều không muốn bị nã hại. Nhờ

vậy ta có thể trưởng dưỡng tâm **từ bi**. Khi tâm từ bi lớn hơn, các con thực hiện quán chiếu theo cách đặt các chúng sinh khác cao hơn bản thân mình - đây chính là **tâm Bồ Tát**. Nguyên nhân hết những đau khổ của họ về mình và trao cho họ hết tất cả những hạnh phúc, những điều tốt đẹp mà mình có.

Từ những tình yêu đơn sơ ban đầu sẽ dần dần hình thành tâm từ bi. Và điểm mấu chốt của tâm từ bi chính là sự cảm thông và khả năng thấu hiểu được đau khổ của chúng sinh. Một người có lòng từ ái, biết thương yêu và nghĩ tưởng đến đau khổ của người khác, luôn mong muốn họ được hạnh phúc là một người có sự khởi đầu rất tốt đẹp, là một người rất đáng trân quý. Những người luôn tỏa ra tình thương yêu, sự ấm áp, dịu dàng đối với mọi người, luôn mong mọi điều trở nên tốt đẹp, mong muốn người khác bớt được nhiều đau khổ, được hạnh phúc là những người có sức cảm hóa rất lớn.

Nếu chúng ta khéo quan sát hơn thì trong cuộc sống ta sẽ thấy có rất nhiều người bị thiệt thòi, đau khổ, yếu đuối cần sự che chở của chúng ta như những người già, người đang đau ốm, bệnh tật. Khi chúng ta ghé đến các trung tâm những người khuyết tật, các bệnh viện, trại trẻ mồ côi chúng ta sẽ thấy rất nhiều người bất hạnh. Gặp họ tự nhiên chúng ta sẽ phát khởi lòng thương yêu và cho dù tình cảm ấy vẫn còn thô nhưng đó là nhân khởi rất tốt đẹp cho việc phát triển Bồ Đề Tâm. Qua đó ta thấy Bồ Đề Tâm rất cần một mảnh đất vững chắc để có thể phát triển - đó là tình thương yêu đối với đồng loại, với những người bất hạnh cần che chở. Từ tình thương yêu đó ta sẽ phát khởi được tâm từ bi, từ tâm từ bi ta sẽ phát khởi được Bồ Đề Tâm. Từ Bồ Đề Tâm tương đối là mong muốn tất cả chúng sinh thành Phật quả cho đến Bồ Đề Tâm tuyệt đối tức là Bồ Đề Tâm của một vị Phật (*Vô Duyên Bi Từ - LND*).

**Cần lưu ý:** Chúng ta phải làm theo trình tự. Ước muốn sự hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ cho những người thù ghét hãm hại, gây chướng ngại cho mình, rồi mới đến tất cả hữu tình chúng sinh. Lúc nào cũng phải có hai phần: ước muốn hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Bồ Tát là những người luôn cầu mong cho những ai thù ghét mình, gây chướng ngại cho mình gặp được hạnh phúc. Họ là những người đã vượt qua được chướng ngại của tâm. Bồ Tát Bồ Tát thương yêu kẻ thù của mình - hoàn toàn khác với những chúng sinh bình thường. Chúng ta phải thấy rõ không phải chỉ riêng mình hay một ai đó đặc biệt mà là **tất cả** các chúng sinh, không sót một ai, đều sẽ trở thành Phật.

Thông thường, chúng ta nhìn sự vật và hiện tượng **bằng con mắt thế gian**. Phụng dưỡng bố mẹ, báo hiếu cho bố mẹ đơn thuần bằng thuốc thang, thực phẩm, quần áo, nhà cửa, phương tiện đầy đủ - đó là một cách báo hiếu rất tốt. Tuy nhiên nó chưa được sâu sắc, chưa thể hiện trí tuệ. Vì cách báo hiếu sâu sắc nhất, tốt nhất đối với những người mẹ đã từng chăm lo cho mình đó là **báo hiếu bằng Pháp**. Như chúng ta đã biết, khi Đức Phật Thích Ca ra đời được một tuần thì mẹ Ngài qua đời. Sau khi giác ngộ Ngài đã lên cung trời Indra (Đế Thích) để thuyết pháp cho mẹ trong vòng 3 tháng và giúp cho mẹ Ngài đạt được chứng ngộ (*Rinpoche giải thích rằng đức Phật từ cung trời Dao Lợi (Tushita) xuống cõi Diêm Phù Đề để truyền trao chánh Pháp. Mẹ Ngài sau khi qua đời được lên cõi trời Đế Thích (Indra). Trong cuốn lịch Tây Tạng "Rigpa Tibetan Calendar" cũng ghi rõ sự kiện đức Phật tới cung trời Đế Thích thuyết Pháp - LND*). Đó chính là báo hiếu bằng Pháp. Chúng ta là những Phật tử, những người con của đức Phật lại càng nên noi theo gương của Ngài. Cũng như thế, cách báo hiếu tốt nhất đối với tất cả các bà mẹ chúng sinh của ta là giúp họ đến với chánh

Pháp và đạt đến giác ngộ giải thoát càng sớm càng tốt.

Người ta thường nghĩ: “Làm sao tôi có thể báo hiếu cho bố mẹ mình hay giúp đỡ các hữu tình khác bằng Pháp được khi tôi còn là một con người bình thường, đầy khiếm khuyết”. Cần phải có lòng tin vào bản thân mình. Trong mỗi chúng ta đều có đầy đủ các khả năng để đạt đến Phật quả viên mãn. Ta có được thân người quý báu, lại sở hữu đầy đủ thân, khẩu, ý là những phương tiện hoàn hảo. Vì vậy, không có lý do gì khiến ta không tin rằng mình không thể thành Phật hay giúp chúng sinh khác thành Phật. Đức Phật trước đây cũng là một chúng sinh bình thường. Thế nhưng Ngài vì có lòng tin và vì hành trì đúng đắn thế nên bây giờ Ngài đã thành Phật.

Tuy nhiên, hiện giờ các năng lực của các con còn ở dạng tiềm năng. Chỉ có thể khiến chúng hiển lộ thành năng lực thật sự thông qua một con đường duy nhất đó là thực hành giáo lý. Cũng như một đứa trẻ, khi vừa ra đời thì mọi năng lực của nó đều ở dạng tiềm năng. Nếu giáo dục không tốt sẽ làm phí hoài cuộc đời của nó. Cũng đứa trẻ đó nhưng ở trong môi trường tốt đẹp nó sẽ phát triển thành người có đạo đức, tài năng. Thậm chí nếu gặp thuận duyên người ta có thể đạt được Phật quả viên mãn chỉ trong một đời.

Ta nhắc lại cho các con một lần nữa về **Bồ Đề Tâm**. Bồ Đề Tâm là tinh túy của tất cả 84.000 pháp môn của chư Phật. Vì sao Bồ Đề Tâm lại quan trọng tới như vậy? Vì động cơ của chúng ta khi làm việc gì đó chính là **nhân** của mọi sự. Nếu nhân sai thì sẽ sinh ra quả sai, nếu nhân đúng sẽ sinh ra quả đúng. Và quả gặt được của nhân Bồ Đề Tâm là đạt được mọi điều chúng ta mong ước (sở cầu như ý). Chúng ta ước muốn được giác ngộ, chúng ta sẽ được giác ngộ giải thoát. Chúng ta ước muốn chúng sinh hạnh phúc, tất cả chúng sinh sẽ được hạnh phúc. Và

người có trí tuệ sẽ sớm nhận biết được rằng phải giúp tất cả chúng sinh đạt đến Phật quả viên mãn thì mình mới có thể đạt đến Phật quả viên mãn. Có nhân là Bồ Đề Tâm thì mới có quả là Phật quả. Như ta đã nói ở trên, Bồ Đề Tâm là tinh túy của tất cả pháp môn của chư Phật, thế nên có được Bồ Đề Tâm chúng ta có thể thâm nhập được tất cả các pháp.

Ngoài ra, các con phải chú ý vào ba yếu tố **từ**, **bi** và **tâm**. **Từ** có nghĩa là thương yêu. Muốn phát triển thương yêu, ta phải biết bản chất của nó là gì! Trước tiên đó là sự cảm thông với người khác. Vì cảm thông được với đau khổ của người khác chúng ta mới có thể khởi phát được tâm Từ, sự thương yêu. Một cách khác nữa để phát triển tâm Từ là bắt đầu quan tâm chăm sóc người khác. Do sự quan tâm và chăm sóc thì ta sẽ dần dần cảm thông và từ đó phát khởi tâm Từ. Tâm Từ, tâm Bi và Bồ Đề Tâm như nước cam lồ, có thể xoa dịu đi những nóng rực của lửa sân hận, làm tan đi những băng giá lạnh buốt của thù hận. Từ tâm Từ chúng ta mới có thể khởi phát tâm **Bi**.

Khi chúng ta yêu thương người khác thật sự thì chúng ta mới có thể phát khởi được lòng mong muốn họ thoát khổ. Và dĩ nhiên với trí tuệ của người học Phật, cách thoát khổ toàn hảo nhất chính là giác ngộ viên mãn. Tâm Bi chính là lòng mong muốn tất cả chúng sinh sớm đạt được Phật quả. Khi tâm Từ và tâm Bi đã phát khởi chính là lúc **Bồ Đề Tâm** phát khởi.

Một điều quan trọng nữa, đó là **biết được tâm** của mình. Biết được tâm mình, biết được **động cơ** khi hành động vốn không phải là một việc dễ dàng. Động cơ cá nhân hay động cơ xuất phát từ Bồ Đề Tâm trong sáng? Để nhận biết được tâm mình chúng ta phải tu học. Người ta có thể làm rất nhiều điều nhìn từ bên ngoài rất tốt như bố thí, trì giới, trì chú v. v. nhưng nếu thật tâm không khao khát tất cả việc đó sẽ đem lại giác ngộ

giải thoát cho bản thân mình và cho tất cả chúng sinh thì lợi lạc thu được rất ít ỏi. Ngược lại nếu ta làm việc đó với sự khao khát giải thoát mãnh liệt và trong sáng thì quả chúng ta thu được là vô lượng.

***Tu là chuyển hóa tâm.*** Tâm cần phải được chuyển hóa. Thông thường, với phàm tâm khi được người khác khen ngợi các con cảm thấy rất thích thú. Ngược lại, ta sẵn sàng sân hận với những ai chê bai mình. Là một hành giả ta cần phải suy xét theo cách khác. Cần quán chiếu xem lời khen đó có đem lại ích lợi gì cho việc tu tập hay không? Tương tự, chúng ta phải quán chiếu những lời chê bai có khiến ta chậm tiến trên đường tu hay không? Có ảnh hưởng gì đến chuyện đạt giác ngộ giải thoát của ta không? Qua sự tu tập, tâm ta sẽ dần trở nên mạnh mẽ và những lời khen chê thế gian sẽ không còn ảnh hưởng đến chúng ta nữa.

Nếu chúng ta muốn tu hạnh Bồ Tát, chúng ta lúc nào cũng phải tự đặt mình ở vị trí thấp hơn người khác và phải luôn chăm lo người khác. Một điều đặc biệt cần nên tránh đó là không được lợi dụng những ưu điểm, lợi thế của mình cũng như của người khác để mưu cầu lợi ích cho cá nhân mình. Điều này là đi ngược với Đạo Pháp.

Có ba thành tố quan trọng đối với người tu khi hành xử trong tất cả mọi việc sẽ đem lại phước đức lớn lao.

- 1) Phát Bồ Đề Tâm trong tất cả mọi hành động (làm vì ai, vì điều gì)
- 2) Hành động
- 3) Hồi hướng (hết thủy hữu tình chúng sinh đều đạt đến Phật quả)

## II. KỸ LUẬT CỦA VIỆC HỌC PHÁP

*“Kỹ luật người tu hướng đến là kỹ luật bên trong*

*- kỹ luật của tâm.”*

Nói về kỹ luật của việc học pháp là chúng ta đang đề cập đến một thái độ kiên định tuyệt đối đối với chánh Pháp. Tuyệt đối ở đây có nghĩa là không thay đổi, bất thoỉ chuyển - một sự tinh tấn cao độ. Thông thường khi chúng ta thực hành Pháp thì cũng quy y, cũng phát Bồ Đề Tâm, cũng thọ giới v.v. Nhưng Bồ Đề Tâm chưa mãnh liệt, tâm chưa đủ tha thiết, sự tinh tấn chưa đủ dũng mãnh, sự kiên định với con đường mình đã chọn chưa đủ chín. Thế nên ta rất dễ dàng thoỉ chí. Hôm nay ta phát tâm tu tập và lễ lạy hăng hái nhưng ngày mai do một chướng duyên gì đó lại cảm thấy mệt mỏi và lại khất lần.... Nếu thật sự ta đủ lòng chuyên tâm với giáo Pháp, đủ kiên định với con đường mình đã chọn thì ta sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Ta sẽ trở thành “bất thoỉ chuyển”. Và lúc đó, bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu, ta

cũng chỉ có một mục tiêu duy nhất là giáo Pháp.

Khi chúng ta bắt đầu đến với giáo Pháp đó chỉ mới là sự yêu thích tạm thời. Ví dụ như khi các con đến một đạo tràng, thấy đạo tràng trang trí tôn tượng, pháp khí và thangka rất đẹp thế nên phát khởi sự thích thú. Hoặc như khi các con gặp một Rinpoche và nghĩ rằng “À, vị này nhìn cũng từ bi và hiền hậu”, “Vị này giảng pháp hay quá!” rồi từ đó có lòng mến mộ. Ở giai đoạn khởi đầu như vậy là tốt. Tuy nhiên, nếu sau đó cả cuộc đời chúng ta chỉ dừng lại ở sự “thích” hoặc “không thích” thì đó là điều rất nông cạn, chưa phải là trí tuệ đích thực. Chưa phải là phát nguyện mãnh liệt, chưa phải là Bồ Đề Tâm.

Nói về kỷ luật, thông thường chúng ta giữ kỷ luật đều vì danh, vì lợi hay vì những mục đích thế gian khác. Đó không phải là thứ kỷ luật mà người tu hướng đến. Thứ kỷ luật người tu hướng đến là kỷ luật bên trong, kỷ luật của tâm. Khác xa với thứ kỷ luật của thế gian, kỷ luật trong Phật giáo là loại kỷ luật giải thoát.

Khi nói về pháp tu trong Phật giáo thì có thể chia ra Hiển Giáo và Mật Giáo. Hiển Giáo bao gồm Nguyên Thủy và Đại Thừa còn Mật Giáo thì có Kim Cang Thừa. Pháp tu của Kim Cang Thừa có thể đối trị với tất cả mọi loại xúc tình tiêu cực - ngũ độc (tham, sân, si, mạn, đố) - từ mức độ thô tới mức độ vi tế nhất. Tuy chia như vậy nhưng trong tất cả mọi thừa của Phật giáo đều thống nhất với nhau rằng: việc tu hành thì phải thứ tự từng bước một, không thể thiếu trình tự hoặc đốt cháy giai đoạn. Vì tất cả chúng sinh luôn đầy nghiệp lực và xúc tình tiêu cực thế nên để được thanh tịnh thì ta phải lần lượt từng bước dẹp dần các tham nhiễm từ thô nhất cho đến vi tế nhất. Và một lỗi thông thường mà người Phật tử hay mắc đó là xu hướng du di đốt cháy giai đoạn. Nhiều người nghĩ chỉ cần biết một chút giáo lý của

Nguyên Thủy, một chút của Đại Thừa và một chút của Kim Cang Thừa là đủ. Suy nghĩ này thật sai lầm.

Trong đời thường, nếu ta muốn trở thành một vị thầy thuốc giỏi để có thể giúp ích cho đời thì chúng ta phải học hành rất kỹ lưỡng từ thấp cho đến cao, càng ngày càng sâu sắc hơn, càng lúc sở học càng đầy đủ hơn cho đến khi hoàn thiện. Lúc đó chúng ta mới có thể ra đời làm thầy và có thể giúp đỡ người khác. Ngược lại, nếu ta học nóng vội, học thiếu trình tự, học đột giai đoạn thì sẽ gây hại cho những người khác và cho chính cả bản thân của mình. Cũng thế, trong chuyện tu hành đức Phật đã truyền dạy cho chúng ta rất tỷ mỉ, chi tiết và chặt chẽ từ thấp lên cao - thứ tự từng bước một. Và bao giờ cũng vậy, điều đầu tiên các bậc thầy luôn nhấn mạnh là chúng ta cần phải có một nền tảng vững chắc. Khi nền tảng đã vững chắc thì chúng ta mới có thể xây tiếp ngôi nhà của mình. Vì thế, nếu chúng ta muốn giúp đỡ tất cả mọi chúng sinh thì trước hết chúng ta cần phải tu học. Cho đến khi chúng ta có được năng lực thật sự thì chúng ta mới có thể giúp đỡ họ được.

Ta nói ra điều này sẽ khiến các con cảm thấy nhàm chán thế nhưng đối với các con điều quan trọng nhất hiện giờ, việc phải làm cho tốt trước tiên chính là quy y.



### III. LAM RIM

*“Từ từ từng bước một (step by step).”*



Như ta đã nói ở trước, một trong những nguyên tắc quan trọng, bất di bất dịch trong quá trình tu học Phật giáo là ***từ từ từng bước một*** (step by step). Trong lịch sử Phật giáo, các bậc Đạo sư, chư Tổ sư và các Đại thành tựu giả là những người sau

nhiều năm tu học đã chứng đắc ở những mức độ cao nhất. Các ngài chất lọc tất cả những gì tinh túy nhất trong Phật giáo (của cả Hiện và Mật Giáo) để lập thành một bộ pháp tu từ từ từng bước một. Trong tiếng Tạng bộ pháp này gọi là “lamrim” - con đường tu có thứ bậc đến giác ngộ. Đó là một con đường có thể đi đến giác ngộ nhưng lại không quá khó và phù hợp với căn cơ của chúng sinh.

Trong Kim Cang Thừa có nhiều dòng truyền thừa nhưng về bản chất tất cả đều giống nhau.

Tương tự, pháp tu lamrim tuy có bộ ngắn, bộ dài nhưng thực chất vẫn chỉ là một mà thôi. Tất cả các bộ lamrim đều có chung một nguyên tắc đó là **tuần tự từng bước một**. Lý do phải đi từng bước một là vì giáo lý của chư Phật vốn dĩ thâm thâm, không dễ để nắm bắt và đưa nó vào cuộc sống đời thường. Cuộc sống con người vốn ngắn ngủi cho nên không thể thực hành hết được tất cả các Pháp môn đức Phật để lại. Thế nên điều chủ yếu là chọn lựa những thực hành phù hợp với mình, thông qua việc tuần từ từng bước một thì dần dần chúng ta sẽ đạt đến được kết quả cuối cùng - và tất cả bộ lamrim đều đưa đến một quả như nhau. Có những vị đạo sư không phải qua giai đoạn tu lamrim mà tu thẳng đến các pháp cao - nhưng đó là vì căn cơ các ngài cao. Còn chúng ta, những chúng sinh bình thường, không được phép nóng vội và tự cho phép mình đốt cháy giai đoạn bởi điều này sẽ đem lại những hậu quả rất nặng nề. Lamrim của dòng Kagyu được thể hiện trong cuốn Tràng Hoa Giải Thoát bao gồm 5 phần. Như lamrim của Drikung - “Năm giai đoạn của Đại thủ ấn”, bao gồm:

1. Gốc rễ của nhân chính là Bồ Đề Tâm.
2. Tinh túy của Kim Cang Thừa là Bốn Tôn
3. Tinh túy phẩm tánh giác ngộ là Bốn Sư (Guru Yoga 4 thân)

4. Gốc rễ của Ý nghĩa là Đại thủ ấn

5. Gốc rễ của phương pháp là sự tận tụy, trung thành, tâm xả thân vì Pháp

Năm phần này đã bao gồm và thấu suốt toàn bộ giáo lý của Phật giáo. Vì lý do này nên pháp tu của Kim Cang Thừa còn được gọi là pháp tu viên mãn - đầy đủ và thấu suốt. Trước khi đi đến năm phần này thì chúng ta phải đi thông qua Pháp tu tiên yếu - Ngondro. Ngondro bao gồm bốn phần Ngoại Ngondro và bốn phần Nội Ngondro.

Ta thường luôn nhắc các con: phải **hành trì**. Vì không có hành trì thì chúng ta không thể giác ngộ. Trong mỗi chúng ta đều có tiềm năng vĩ đại nhưng nếu ta không chịu hành trì thì đó vẫn chỉ là tiềm năng mà thôi và không thể trở thành hiện thực. Hành trì là con đường duy nhất. Trong Kim Cang Thừa có những pháp môn vi diệu tối thắng như là Đại thủ ấn, Đại toàn thiện. Tuy nhiên để có thể thực hành các pháp đó vẫn phải bắt đầu từ pháp cơ bản nhất: lamrim. Chỉ với sự thực hành chính xác pháp cơ bản này chúng ta mới đủ tư cách và sự chín chắn để thọ nhận các pháp cao cấp và thăng tiến đến Phật quả. Việc đạt đến Phật quả thật là một ước muốn cao đẹp, nhưng con đường để đến Phật quả thì thật sự là rất rất khó khăn. Thật ra ngay bản thân đức Phật lúc đầu Ngài cũng giống như chúng ta. Sau khoảng thời gian rất dài là 3 a tăng tỷ kiếp Ngài đã chứng đắc quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Đức Phật đã trao cho chúng ta những pháp tu Mật Thừa rất mãnh liệt và hiệu quả. Việc còn lại là do ở chúng ta. Và lamrim cũng như vậy. Lamrim là pháp tu nhanh. Nhưng nhanh một cách bài bản và chính xác.

Trong cuộc sống bình thường, khi muốn thành công một việc gì, các con dám bỏ rất nhiều thời gian, công sức, dám nỗ lực

hết mình. Thế nhưng, đáng tiếc đối với việc tu tập các con lại rất dễ buông xuôi. Vì thế mà không thể đạt được kết quả cho dù là nhỏ nhất. Các con cần thực hành một cách sâu sắc hơn, mãnh liệt hơn. Ví dụ hàng ngày các con tụng “kyab su chi” (con xin quy y) nhưng khi được hỏi quy y là gì thì nhiều người vẫn lầm tưởng quy y đơn thuần có nghĩa là dựa dẫm vào Phật Pháp Tăng. Điều đó là không đúng. Phật Pháp Tăng không chỉ là các đối tượng bên ngoài để cho chúng ta nương tựa mà thật nghĩa của quy y là nỗ lực phát triển hết mức những tiềm năng thành Phật đang còn ngủ say trong mỗi chúng ta.

Để có thể ngồi ở đây cùng nhau thì hẳn là chúng ta đã tạo được nhân duyên sâu dày từ vô lượng kiếp. Cũng thế, các con đã từng tích tập một lượng lớn công đức qua nhiều kiếp trong quá khứ nên mới có được thân người quý báu này. Thử hỏi: vì sao thân người lại quý báu? Câu trả lời đầy đủ phải rất dài, tuy nhiên tạm có thể nói ngắn gọn là: Mật Thừa xem thân người như là một phương tiện tối thắng để đạt đến Phật quả. Khi tu tập chúng ta phải liên tục sử dụng ba khía cạnh của phương tiện đó (*thân, khẩu, ý*).

Điều quý báu thứ hai là tất cả chúng sinh đều có Phật tánh.

Điều quý báu thứ ba là nhân duyên được thị hiện qua vị thầy. Cho dù chúng ta có sở hữu thân người quý báu, sẵn có Như Lai Tạng nhưng nếu không có ngoại duyên hỗ trợ thì cũng không thể đánh thức những tiềm năng còn ẩn sâu trong bản thân mình. Và vị thầy chính là người khơi nguồn cho mọi sự thành tựu của chúng ta. Không có duyên này thì những nhân duyên khác cũng không thể dẫn đến thành tựu. Ví dụ, thân người chúng ta là một con thuyền, luân hồi đau khổ là đại dương, bến bờ con thuyền muốn đến chính là giác ngộ giải thoát. Con thuyền đó cần một vị thuyền trưởng có thể dẫn dắt và đưa

nó đến được bến bờ giải thoát. Vị thuyền trưởng ở đây chính là Guru - Đạo sư.

Sau khi đã có một con thuyền tốt, một thuyền trưởng tốt thì cũng chưa thể khởi hành tốt được nếu không có một đường hướng tốt. Do vậy, ta cần có giáo lý. Giáo lý của chúng ta là giáo lý hoàn hảo. Những giáo lý thậm thâm, vi diệu từ chư Phật truyền lại, không gián đoạn, cho chúng ta là những giáo lý tuyệt vời, hoàn toàn có thể đem lại giải thoát.

Có được thân người quý báu đã là một điều hi hữu. Cùng với những điều kiện hoàn hảo khác về vị thầy và giáo lý - đó là điều tuyệt vời. Tuy nhiên, tất cả chỉ mới là điều kiện bên ngoài. Phần còn lại bao gồm: sự chí tâm, chí thành với giáo pháp, quyết tâm mãnh liệt, sự tinh tấn không ngơi nghỉ ... là do ở chúng ta. Và những nội duyên này chính là yếu tố quyết định. Nếu không có điều kiện này thì tất cả những yếu tố khác đều không thể phát huy khả năng được. Nếu không thì con đường đến với Phật quả của chúng ta sẽ còn chưa chắc chắn. Do vậy, ta hãy phát nguyện dũng mãnh và chí thành, quyết không bỏ cơ hội có được thân người quý báu này. Dành toàn bộ cuộc đời mình vào việc hành trì chánh pháp.

Milarepa từng nói: “Nếu như có khả năng quán chiếu được vô lượng đời trong quá khứ, thì chúng ta sẽ thấy được do đã tích lũy vô lượng thiện nghiệp từ nhiều đời trước”. Do vậy ta phải luôn tự trách mình: “Tại sao mình lại vô minh không biết giá trị của thân này”, “Tại sao lại phí hoài thời gian và không biết tận dụng nó cho mãi đến tận hôm nay.”

Sau khi đã hoàn thành các pháp tu khởi đầu (Ngondro) chúng ta sẽ bắt đầu bước vào các pháp tu chính thức. Đó là pháp tu bốn tôn. Tất nhiên pháp tu này cũng là con đường tuần tự thứ lớp và miên mật. Đồng thời vẫn phải tu Guru Yoga (Bốn Sư Du Già) ở

cấp độ cao. Rồi cuối cùng chúng ta bước vào Mahamudra (Đại thủ ấn). Đó là pháp tu cao nhất để đạt tới Phật quả.

Vốn dĩ nghiệp lực của chúng ta tích lũy từ vô lượng kiếp đến nay nhiều như hư không. Đồng thời tâm thức chúng ta còn nhiều tà kiến, mê mờ. Thế nên việc đầu tiên trong tu Ngondro là quán chiếu thân người khó được. Nhờ đó mà ta mới có thể khởi phát được hạnh xả ly và quyết tâm tu tập. Chúng ta có nhiều phương pháp để quán chiếu để thấy rõ có được thân người này là hi hữu như thế nào.

Điều quan trọng để có thể tiến bộ trong tu hành đó là nhập thất - **ấn tu**. Điều này đã được đề cập nhiều cả trong Hiến Giáo lẫn Mật Giáo. Ấn tu độc cư là nơi thanh tịnh, ở xa thành thị đông người. Đó phải là nơi có linh khí tốt và thiêng liêng. Là nơi nhiều bậc Đại Thành Tựu giả đã tu hành và thành tựu. Sẽ rất thuận duyên cho ta trong việc hành trì tại những nơi như vậy. Ở Tây Tạng có một từ gọi là “gompa” là nơi các tăng ni tu hành - thường ở khu vực xa trung tâm. Những nơi đó có điều kiện phù hợp cho công phu hành trì. Trong kinh điển Đức Phật cũng có giảng về những điều kiện cần thiết cho hành trì ở nơi những này. Đầu tiên là phải có đủ điều kiện để có thể duy trì sự sống cho hành giả (thức ăn, nước uống...). Mọi cảnh vật xung quanh phải thanh tịnh, yên tĩnh. Ví dụ như tiếng chim hót, tiếng suối róc rách, tiếng gió êm đềm... Những nơi đó phải tránh xa được những nhiễu hại của con người, ác thú và kể cả các loài phi nhân.

Sau khi đã có nơi chốn tốt, tiếp theo ta cần chuẩn bị thân và tâm cho việc hành trì. Trước hết chúng ta cần phải chuẩn bị cho thân bằng Tư thế bảy điểm. Sau đây là Tư thế bảy điểm của thiên định :

- (1) Chân xếp chéo trong tư thế kim cương, chân trái ở trên chân phải.
- (2) Đặt hai lòng bàn tay ngửa lên, tay phải trên tay trái nơi cách rốn bốn chiều ngang ngón trỏ, hai ngón cái chạm đầu vào nhau, với khuỷu tay kẹp hai bên phía sườn.
- (3) Hai vai thẳng ra và hơi bẻ về phía sau.
- (4) Xương sống cần giữ thẳng, giống như một mũi tên.
- (5) Cằm hơi gập xuống hướng về cổ họng.
- (6) Đầu lưỡi uốn cong lên chạm vào vòm miệng phần chân răng.
- (7) Mắt nhìn qua chóp mũi hướng tới phía trước vào một khoảng cách bằng bề rộng mười hai ngón tay.



## IV. NGOẠI NGONDRO

*“Pháp tu ngondro quan trọng hơn cả các pháp nội mật.”*

Tổ Jigten Sumgon.

Tiếp theo, chúng ta chuẩn bị để thực hành bốn niệm chuyển tâm - Ngoại Ngondro - bao gồm:

- 1) ***Thân người quý báu khó gặp*** - nhằm đối trị dính mắc với cuộc sống thế tục. Khi biết được sự quý báu của thân người chúng ta sẽ sử dụng cuộc sống của mình một cách ý nghĩa.
- 2) ***Vô thường*** - nhằm đối trị với sự lười biếng, dễ duôi. Sự hiểu biết về cái chết có thể đến bất cứ lúc nào sẽ tạo ra cho chúng ta một sức mạnh khiến chúng ta tu tập.
- 3) ***Nhân quả*** - khi quán chiếu được luật nhân quả, thấy được sự đeo bám của nghiệp lực. Chúng ta sẽ cương quyết không làm những bất thiện nghiệp, chăm lo tích lũy thiện nghiệp và công đức.
- 4) ***Bản chất của luân hồi là đau khổ*** - nhằm đối trị dính mắc của chúng ta với luân hồi.

Bốn phần Ngoại Ngondro này chính là điểm dừng của các vị Thanh Văn và Duyên Giác, và quả vị cao nhất họ đạt được là A La Hán hoặc Đệ Nhất Giác Phật.

1. Trong bốn niệm chuyển tâm thì điều đầu tiên là **thân người quý báu khó gặp**. Chúng ta phải quán chiếu sự may mắn của mình khi được thoát khỏi các điều kiện xấu như không phải sinh vào năm cõi khác. Nếu chúng ta phải tái sinh trong cõi địa ngục thì đau khổ là điều không thể tránh khỏi. Tương tự cho cõi nạ quý: không có phút giây nào được thỏa mãn cơn đói khát của mình. Cái khổ ở cõi súc sinh là khổ của si - ngu dại. Vì không có trí tuệ cho nên có thể nói cõi súc sinh là cõi đáng thương nhất. Những chúng sinh cõi khác có thể chịu nhiều đau khổ, nhưng họ còn có thể suy nghĩ. Cõi Thiên, ở một khía cạnh nào đó cõi này, khá là sung sướng; và chúng sinh ở đó có tuổi thọ rất lớn. Nhưng do sung sướng như vậy nên chúng sinh cõi Thiên ham tận hưởng phước báu của mình mà không lo tu tập. Do phung phí hết tất cả phước báu nên khi mạng chung thông thường họ bị đầu thai xuống những cõi thấp. Chư Thiên do có thiên nhãn nên đã biết trước về cái chết của mình và biết mình sẽ tái sinh vào đâu. Chư Thiên khi ấy bị dày vò bởi sự lo lắng về cái chết, bị dày vò bởi nỗi sợ hãi bị đọa lạc. Những đau khổ vừa kể thật ra cũng không đau khổ bằng việc không thể tu được trong cõi này. Tương tự cho cõi Bán Thiên (Atula): chúng sinh cõi này cũng có một số năng lực, nhưng do tâm sân quá mạnh nên họ thường tranh đấu với nhau.

Vì thế họ khó có thể tu hành. Đồng thời việc tranh đấu cũng sẽ tạo ra nhiều nghiệp ác và kết thúc của cõi này cũng là đọa lạc. Duy chỉ có cõi người có đủ đau khổ lẫn hạnh phúc, và nhờ đó mà con người mới có thể phát tâm tu hành.

Điều thứ hai, không có tà kiến. Được sinh vào cõi người,

tin vào giáo Pháp của đức Phật và không vướng vào tà kiến là điều vốn dĩ không dễ. Thế nên đó là một điều rất may mắn. Điều may mắn thứ ba đó là được sinh ra trong thời Hiền kiếp vào thời gian giáo lý của Phật còn tại thế. Trong các chu kỳ của vũ trụ có những giai đoạn không hề xuất hiện một vị Phật nào cùng với giáo Pháp - còn gọi là “thời kỳ tăm tối”. Chúng ta có được may mắn sinh ra trong thời Hiền kiếp này, và đức Phật đã chuyển pháp luân ba lần. Những giáo lý đó lại được truyền trực tiếp đến ta qua dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn. Chúng ta thật may mắn vì có những vị thầy hoàn hảo từ những dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn. Các vị Đạo sư cũng như các Đại hành giả vẫn luôn liên tục hành trì để giữ sự liên mạch của giáo Pháp. Điều may mắn thứ tư, đó là không bị tật nguyên. Có 2 loại tật nguyên. Thứ nhất là câm, không nói được. Tuy nhiên với loại tật nguyên này nhưng nếu trí tuệ ta không bị giảm sút thì cũng còn là một điều may mắn. Khác với loại câm đó, trí tuệ câm (*sự ngu si*) là một bất hạnh lớn vì ngu si khiến người ta không thể thọ nhận được giáo pháp.

Năm phẩm tánh tốt lành - thiện duyên - bên trong chúng ta. Đầu tiên là đầy đủ lục căn. Kế đến là sinh ở nơi trung thổ - nghĩa là chúng ta được sinh ra ở nơi có giáo lý đức Phật được tu trì và truyền bá rộng rãi. Có nhiều nơi trên trái đất này chưa từng được biết đến giáo lý của đức Phật. Nếu chúng ta sinh ở nơi chốn đó thì chắc chắn không thể biết được đến giáo lý của đức Phật. Phẩm tánh tốt thứ ba, về giới tính, chúng ta không thuộc vào hàng bất định căn. Phẩm tánh thứ tư, chúng ta không phạm vào ngũ nghịch trọng tội (*giết cha, giết mẹ, giết A La hán, làm chảy máu một vị Phật, phá hòa hợp tăng*). Phẩm tánh cuối cùng, chúng ta có được lòng tin vào chánh Pháp.

Do vậy khi nói thân người quý báu là khi có được thân

người nhưng phải hội tụ đầy đủ 18 điều kiện vừa kể ở trên. Nếu không hội tụ đầy đủ 18 yếu tố đó, thì dù có được thân người cũng uổng phí mà thôi. Có một ví dụ kinh điển để diễn tả sự khó khăn có được thân người quý báu. Có một con rùa mù nằm dưới đáy biển, lại có một chiếc vòng nhỏ trôi vô định trên mặt biển khơi mênh mông. Con rùa mù cứ 100 năm mới nổi lên mặt nước một lần. Khả năng để con rùa mù nổi lên mặt biển và chui lọt đầu vào chiếc vòng này bằng với khả năng có được thân người (*gần như là không thể*). Một ví dụ khác về số lượng, số lượng chúng sinh trong cõi địa ngục nhiều như số lượng vi trần trong toàn thế giới. Số lượng chúng sinh trong cõi nạ quỷ nhiều như cát sông Hằng, số lượng chúng sinh trong cõi súc sinh thì như những hạt lúa mạch trong một thùng chứa bia, chúng sinh cõi Atula nhiều như lượng hạt tuyết trong trận bão tuyết lớn. Duy chỉ có số lượng của chúng sinh trong cõi Thiên và cõi người là rất ít so với các chúng sinh cõi khác - tựa như chút đất trong một móng tay. Do vậy, có được thân người này là vì chúng ta đã tích tập vô lượng công đức cũng như phát triển Sáu hạnh Toàn thiện (Lục độ Ba la mật) từ trong vô lượng kiếp trước. Thứ đến, chúng ta đã cúng dường lên Tam Bảo đồng thời hồi hướng công đức đó cho khắp tất cả nên công đức này mới được nhân lớn lên rất nhiều lần. Vì vậy, nếu chúng ta để cơ hội có thân người này vuột mất, thì gần như không thể có lại được nữa.

Đây là một niệm trong bốn niệm chuyển tâm của Ngondro. Và khi quán chiếu về những điều này chúng ta nên quán chiếu sao cho chúng thành những bức tranh càng sinh động càng tốt.

2. Niệm chuyển tâm thứ hai, **vô thường**. Vô thường là pháp đối trị rất mạnh đối với sự dễ duôi, giải đãi mà chúng ta hay mắc phải. Để quán chiếu về vô thường thì đơn giản nhất là chúng ta quán chiếu những gì đang xảy ra trong cuộc sống.

Chúng ta sẽ thấy rõ điều gì đến rồi sẽ đi, vật gì tăng trưởng rồi cũng có lúc suy tàn... Vạn vật có sinh ắt có diệt. Như mặt trời vừa nhô lên từ đằng Đông, cùng lúc đó thì bóng đã ngã về Tây. Tương tự như khi chúng ta vừa sinh ra đời là đã sẵn có một cái chết đang đến. Mọi việc trong cuộc đời này vốn không thể chắc chắn, duy chỉ có cái chết của tất cả chúng ta là việc chắc chắn sẽ đến. Qua sự quán chiếu về vô thường ta sẽ bớt được sự dính mắc vào những thứ mà chúng ta yêu quý. Ngoài ra, khi quán chiếu về vô thường chúng ta sẽ thấy được ngày nay chúng ta còn may mắn. Ở những thời kì trước, con người mang thân hình to lớn, cao 1 do tuần (16-20km), và thọ mạng lâu dài. Họ không cần phải ăn uống và có nhiều khả năng phi thường. Trải qua thời của ba vị Phật ở Hiền Kiếp này càng về sau thân thể và thọ mạng cũng như năng lực của con người ngày càng giảm dần. Như khi đức Phật Thích Ca còn tại thế tuổi thọ bình quân của con người là 100 tuổi. Đến thời chúng ta, bình quân tuổi thọ là 80 tuổi. Cứ vậy rút ngắn dần cho đến sau thời chúng ta, sẽ có lúc tuổi thọ con người còn lại chừng khoảng 10 tuổi. Và nguyên nhân chính để dẫn đến điều này đó là do chúng ta dính mắc vào tham ái, ngũ dục.

Quay trở lại với cái chết: cái chết đến với chúng ta một cách rất đột ngột. Nhân duyên để giữ được mạng sống của chúng ta thì rất mong manh và ít ỏi so với những nhân duyên có thể khiến ta mất đi mạng sống. Thậm chí đến những nhân duyên vốn là để duy trì thọ mạng của chúng ta vẫn có thể biến thành những nhân duyên khiến ta mất mạng như thuốc uống, thức ăn bị hư hoặc sai liều lượng...Điều kiện để duy trì sự sống của con người càng lúc càng khó khăn. Do quán chiếu như vậy ta sẽ thấy được sự trân quý của cuộc sống. Nhờ vậy mà ta có thể quyết tâm nỗ lực từ nay về sau tu tập tinh tấn hơn không phí hoài cuộc sống này nữa.

3. Niệm chuyển tâm thứ ba: **luật nhân - quả**. Trong cuộc sống chúng ta có thể nhìn thấy, người làm việc thiện thường gặp nhiều điều thiện, người làm điều ác thường gặp nhiều điều ác. Nhờ vậy ta sẽ phát được lòng mong muốn không tạo bất thiện nghiệp. Tất cả mọi đau khổ của chúng sinh, tựu trung lại chỉ do một thứ duy nhất đó là chấp ngã. Từ chấp ngã mà phát sinh ra những thứ như là “tôi”, “của tôi”... và từ đó mà có dính mắc. Vì nó mà chúng ta trôi lăn trong sáu cõi luân hồi. Vì nó mà chúng ta phát sinh tất cả những thứ tâm xấu như là đố kỵ, ganh ghét. Do vậy ta phải cố gắng tránh muồi bất thiện nghiệp. Trong đó có ba bất thiện nghiệp về thân (*sát sanh, trộm cắp, tà dâm*), bốn bất thiện nghiệp về khẩu (*nói dối, nói lời ác, nói hai lời, nói lời vô ích*), ba bất thiện nghiệp về tâm (*tham, sân, si*). Nghiệp theo ta như bóng theo hình, do vậy nếu chúng ta biết sợ quả báo thì phải quyết tâm tu hành và tịnh hóa thân, khẩu, ý.

4. Niệm chuyển tâm thứ tư là quán chiếu về **đau khổ trong luân hồi**. Chúng sinh trong 6 cõi luân hồi, tùy theo nhân duyên và nghiệp lực của mình mà cảm thọ những loại đau khổ khác nhau. Như nỗi đau khổ của chúng sinh cõi địa ngục là đau đớn về thân xác như là bị cắt, xé, nóng, lạnh trong một thời gian dài gần như là vô tận. Còn chúng sinh cõi ngạ quỷ lúc nào cũng bị dày vò trong cảnh đói khát nhưng không thể ăn uống - đồ ăn thức uống thì rất dơ bẩn hoặc họ không thể thọ nhận. Chúng sinh cõi súc sinh khổ vì không có trí tuệ. Chúng sinh cõi Atula thì luôn bị dày vò bởi tâm ganh ghét, sân hận với chư Thiên do vậy họ luôn gây chiến với các cõi trời và thường bị thất bại. Chúng sinh cõi trời thường chịu đau khổ trước lúc chết. Chúng sinh cõi người thì phải chịu đau khổ của sanh lão bệnh tử. Giữa các thời khóa ta cần liên tục quán chiếu sâu sắc không ngừng

về bản chất đau khổ của luân hồi.

Phần Ngoại Ngondro là một phần rất quan trọng vì nó giúp chúng ta phát triển được hạnh xả ly và quyết tâm thoát khỏi luân hồi sinh tử ngay trong kiếp này. Đồng thời giúp chúng ta tháo bỏ những dính mắc với cuộc đời này. Nếu chúng ta không liên tục quán chiếu hoặc quán chiếu một cách hời hợt không chuyên tâm thì sẽ không đạt được kết quả nào cả. Thông thường mỗi niệm chuyển tâm với các con chỉ yêu cầu miên mật quán chiếu trong một tuần lễ. Nhưng ở Tây Tạng, chư Tăng Ni nhập thất quán chiếu miên mật bốn tuần. Trong tuần đầu tiên mỗi ngày phải thiền định và quán chiếu miên mật hơn 10 tiếng. *(khi có người hỏi Rinpoche “miên mật” là thế nào - Ngài đáp : “Ăn sáng, ăn trưa, ăn tối và thiền định.” - Cả hội chúng cười ò).*

Sau khi đã hoàn tất ngoại Ngondro, chúng ta chuyển sang giai đoạn tu tập nội Ngondro. Nội Ngondro gồm 4 phần. Đầu tiên thực hành pháp quy y lễ lạy và phát Bồ Đề Tâm. Tiếp đến là tịnh hóa, tụng thần chú Kim Cang Tát Đỏa. Thần chú này rất mãnh liệt, có thể tịnh hóa nghiệp của thân, khẩu và ý. Phần ba, tích lũy công đức thông qua việc thực hành cúng dường mandala. Phần cuối cùng là Bốn Sư Du Già (Guru Yoga), dùng để thiết lập mối liên hệ gắn bó giữa đệ tử và Đạo Sư.



## V. QUY Y VÀ LỄ LẠY

*“Pháp quy y là pháp cao thượng nhất”*

Tổ Atisha



Trước khi quy y các con phải xác định được động cơ quy y của mình. Phải hiểu được rằng chúng ta không muốn luân hồi sinh tử nữa, chúng ta cần sự gia trì của Tam Bảo và mong muốn được

nương tựa vào Tam Bảo. Sau đó ta xác định đối tượng quy y là Tam Bảo, Guru rồi phát nguyện quy y.

Việc phát nguyện quy y trong Tiểu Thừa, Đại Thừa và Kim Cang Thừa có sự khác biệt. Mục đích quy y của Tiểu Thừa là đạt sự giải thoát cho bản thân mình và quy y chỉ trong cuộc đời này. Mục đích quy y của Đại Thừa là đạt giải thoát cho mình và tất cả chúng sinh và quy y cho tới khi đạt giác ngộ viên mãn. Đối với Đại Thừa không những quy y vì giải thoát cho bản thân mình mà còn vì hết thấy hữu tình chúng sinh. Như vậy mục đích và thời gian đều khác nhau.

Khi quy y, chúng ta cần phải biết mình quy y vào dòng truyền thừa nào. Dòng truyền thừa chính là dòng giáo pháp được truyền liên tục không gián đoạn từ đức Phật Thích Ca cho đến chúng ta. Nói về quy y, nhiều người lầm tưởng rằng nếu chúng ta sinh ra và lớn lên trong một gia đình Phật giáo thì chúng ta là Phật tử. Điều này không đúng. Chúng ta có phải là Phật tử hay không tùy thuộc vào chúng ta có thật sự nương tựa vào Phật hay không. Nếu tâm chúng ta lúc nào, làm gì, ở đâu cũng hướng hết cả về Tam Bảo, nương tựa vào Phật Pháp Tăng thì đó là một dấu hiệu chúng ta là một đệ tử của đức Phật, của Guru.

Trong truyền thống Phật giáo Đại thừa có rất nhiều vị Phật, trong Kim Cương thừa có rất nhiều vị Bổn Tôn. Và các vị xuất hiện không phải là để làm mẫu cho chúng ta may thangka hay tạc tượng rồi để lên bàn thờ mà thờ cúng, khấn vái một cách hình thức. Thờ cúng hay cúng bái một cách hời hợt, hình thức không phải là mục đích của hành giả. Mục đích của một hành giả chân chính đó là tu tập để chuyển hóa tâm. Các con phải khéo biết phân biệt.

Nhân nói qua về việc thờ cúng, ta sẽ nói thêm một chút

về việc thờ cúng người đã mất. Cách tốt nhất để chúng ta có thể chăm lo đối với người đã qua đời đó là dùng Pháp. Khi người qua đời là người thân hay vị thầy của chúng ta, với bốn phận là quyến thuộc hoặc đệ tử điều tốt nhất chúng ta nên làm là tổ chức những lễ puja. Việc này sẽ đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta và cho người đã mất. Nếu có thể, các con hãy làm lễ puja hàng tháng, còn không thì một năm một lần cũng không sao. Theo lệ thường sau khi hỏa táng người thân chúng ta cất tro đó vào hũ và để thờ ở nhà. Thật sự mà nói, điều này là không nên. Những nghi thức đối với người đã chết cần phải rất cẩn thận và chi tiết, không thể sai sót được. Sự tùy tiện của chúng ta chính là một vấn đề rất nghiêm trọng, ảnh hưởng không tốt đến người đã mất và chính bản thân.

Khi đức Phật chuyển pháp luân lần đầu tiên Ngài dạy về Tứ Diệu Đế. Lần chuyển pháp luân thứ hai đức Phật trao truyền giáo lý Tánh Không. Giáo lý Tánh Không vốn dĩ thâm diệu chúng sinh thông thường khó mà hiểu được. Lần chuyển pháp luân thứ ba đức Phật giảng về Như Lai Tạng. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đều có cơ hội thành Phật nhưng do mê mờ nên không nhận ra. Sở dĩ đức Phật giảng dạy cho chúng ta rất nhiều pháp môn là vì Ngài tùy căn cơ mà giáo hóa chúng sinh. Với mỗi loại ô nhiễm của tâm chúng sinh đức Phật dạy một Pháp môn đối trị. Chúng sinh có 84.000 loại che chướng phiền não, thế nên kinh sách hay nói tới 84.000 Pháp môn.

Trong Tam Tạng kinh điển có ba phần: Kinh (Sutra), Luật (Vinaya), Luận (Abhidharma). Đối với dính mắc nơi tâm đức Phật dạy Kinh. Đối với dính mắc nơi thân đức Phật dạy Luật. Đối với vô minh đức Phật dạy Luận. Sau rốt đức Phật dạy đến Vajrayana (Kim Cang Thừa). Đức Phật đưa ra bốn môn đối trị

như vậy nhằm chuyển hóa các loại tâm chúng sinh từ thô đến vi tế. Đức Phật trụ thế 80 năm và không để lại kinh sách gì. Những kinh sách được truyền đến chúng ta hiện giờ là do những cuộc kết tập kinh điển của các đệ tử Ngài.

Và chính đức Phật cũng đã từng tiên tri rằng sau khi Ngài nhập diệt giáo lý của Ngài sẽ đến Tây Tạng và phát triển rất mạnh mẽ tại đất nước này. Thời vua Trisong Deutsen đã có rất nhiều kinh sách Phật giáo được dịch sang tiếng Tây Tạng. Guru Rinpoche và nhiều vị học giả khác ở Ấn Độ cũng được mời sang Tây Tạng vào thời gian này. Thế nên Tây Tạng có đầy đủ kinh sách của ba thừa của Phật giáo: Tiểu Thừa, Đại thừa Hiển Giáo và Đại thừa Mật giáo.

Tiếp sau đây, ta sẽ nói qua một chút về sự khác biệt giữa Hiển Giáo và Mật Giáo. Các giáo lý và pháp môn của Hiển Giáo chủ yếu giúp cho các hành giả thanh lọc, tịnh hóa các nghiệp chướng cũng như các xúc tình tiêu cực thô. Còn Mật Giáo thì thanh lọc, tịnh hóa ngay cả các nghiệp chướng cũng như các xúc tình tiêu cực vi tế nhất. Một cách phân chia khác nữa đó là: Hiển Giáo là Nhân Thừa (Thừa Nguyên Nhân), Mật Giáo là Quả Thừa (Thừa Kết Quả). Sự khác biệt quan trọng nữa giữa Mật Giáo và Hiển Giáo là sự khác biệt về thời gian. Đối với Hiển Giáo, kể cả Đại Thừa và Tiểu Thừa, đều mất rất nhiều thời gian để đạt đạo quả. Mật Giáo, trái lại, là một con đường rất ngắn để đạt tới giác ngộ giải thoát.

Chúng ta cần có hiểu biết thật đầy đủ về đối tượng quy y. Thông thường ở Đại Thừa Hiển Giáo thì đối tượng quy y là Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng. Trong Kim Cang Thừa có năm đối tượng quy y. Đối tượng đầu tiên là Phật - vị thầy tâm linh. Thứ hai là Pháp - con đường dẫn đến giác ngộ giải thoát. Thứ ba là Tăng - người bạn tâm linh. Hai đối tượng khác nữa của Kim

Cang Thừa là Guru và Yidam. Guru (Đạo sư) là tập hội của mọi quy y. Yidam (Bổn Tôn) là gốc rễ của mọi thành tựu.

Khi quy y và xác định đối tượng của quy y là Phật thì chúng ta phải biết được các phẩm tánh của một vị Phật. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bản thân Ngài lúc đầu cũng là một con người bình thường như chúng ta, nhưng Ngài đã phát nguyện sẽ tu để trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác vì lợi ích của hết thảy chúng sinh. Khi Ngài phát nguyện như vậy và trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm qua ba a tăng kỳ kiếp với vô lượng những nỗ lực. Cuối cùng Ngài đã đạt tới giác ngộ viên mãn trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Những phẩm tánh của một vị Phật là bất khả tư nghì, vượt ngoài sự hiểu biết của chúng ta, tạm nói đến hai khái niệm Thập Lực và Tứ Vô Úy. *(Một trong Thập Lực là một vị Phật có khả năng biết được vô lượng kiếp trước và kiếp sau của chúng sinh, và có thể đọc được tâm của chúng sinh - tức mạng và tha tâm)*. Nói đức Phật là bậc Toàn Tri có nghĩa là Ngài biết được tất cả mọi thứ. Ví dụ như Ngài có thể đếm được số cát của sông Hằng một cách chính xác hoặc có thể biết được có bao nhiêu nguyên tử trong toàn bộ vũ trụ này.

Những phẩm tánh của một vị Phật là bất khả tư nghì cả về mọi phương diện thân, khẩu, ý. Có vị Bồ Tát Shug Chang muốn biết thế giới của một vị Phật rộng lớn thế nào. Ngài cứ đi lên mãi lên mãi nhưng thấy cõi của đức Phật đó không bao giờ kết thúc và không hề có giới hạn. Một vị Bồ Tát khác là Moungal Putra muốn kiểm tra xem giới hạn về khẩu của một vị Phật là như thế nào; Ngài đi qua rất nhiều cõi Phật để xem đi tới đâu sẽ không còn nghe được tiếng nói của vị Phật ấy thì thấy không có nơi nào là không nghe thấy tiếng nói của vị Phật đó. Có một vị Bồ Tát muốn kiểm tra xem khả năng trí tuệ của một vị Phật là như thế nào và, tương tự như vậy, Ngài cũng không

thể nào đo lường được khả năng đó. Nếu như trong một đồng lúa có rất nhiều mẩu than, một vị Phật có thể lấy từng mẩu than trong đồng lúa ra và chỉ rõ từng mẩu than đó thuộc về cây nào. Ví như có một người chủ trang trại tập hợp thóc từ rất nhiều những cánh đồng lại thành một đồng thóc rất lớn. Một vị Phật có thể lấy ra một hạt thóc bất kỳ từ đồng thóc đó và chỉ ra hạt thóc này thuộc về cánh đồng nào, mùa gặt nào một cách chính xác.

Khi chúng ta quán chiếu về năng lực của Pháp thì điều đầu tiên chúng ta thấy là sức mạnh gia trì gia hộ. Khi tu đúng chánh Pháp chúng ta sẽ không bao giờ bị đọa xuống các cõi thấp, đó chính là năng lực cứu độ của Pháp. Pháp giống như một viên thuốc kì diệu giúp ta thoát khỏi tham ái, là cội nguồn của những ô nhiễm khác. Từ tâm tham sinh ra tâm sân, si, mạn, đố - tất cả là ngũ độc khiến chúng ta trôi lăn trong luân hồi sinh tử và chịu đau khổ. Như vậy khi quán chiếu giá trị của Pháp ta tập trung vào sức mạnh giải thoát của Pháp, là khả năng đoạn diệt tham, sân, si, mạn, đố.

Khi quán chiếu sức mạnh của Tăng - những người đi theo con đường Đức Phật đã chỉ, đã thực sự tu hành trong nhiều kiếp và đạt tới giác ngộ viên mãn - ta nghĩ tới phẩm hạnh của các vị Đạo sư. Các vị Đạo sư là những bậc thầy đã chứng ngộ, các ngài có đủ năng lực để cứu độ chúng ta và chỉ cho chúng ta con đường giác ngộ, giải thoát. Từ “Konchog” trong tiếng Tạng hay được tụng, “Kon” nghĩa là “hiếm” (rare) nên rất quý, “Chog” nghĩa là “Tâm Linh”. “Konchog” là vô cùng quý hiếm và cao quý nhất trong vũ trụ này. Chữ này có ý nghĩa rất sâu xa, chữ “Kon” (quý hiếm) - nói khả năng xuất hiện trong cuộc sống, trong vũ trụ là rất hiếm, rất hy hữu. “Quý hiếm” còn có nghĩa là nó không có chút tỳ vết, không chút nhiễm ô, mà hoàn toàn trong sáng, hoàn toàn thanh tịnh. Vì

phẩm tánh các ngài trong sáng, thanh tịnh, quý báu như vậy nên Tam Bảo ví như món trang sức - là cái làm đẹp cho thế giới, vũ trụ này. Điều trân quý nhất của Tam Bảo là có sức mạnh, năng lực dồi dào để gia trì bảo hộ cho chúng ta và cứu chúng ta thoát khỏi luân hồi sinh tử. Khi đã quy y Tam Bảo ta sẽ được sự gia hộ không hư dối như vậy.

Khi chúng ta đã thệ nguyện thì phải giữ giới. Khi đã quy y đức Phật rồi thì không được quy y các vị thần, vị thánh khác như thần Shiva, Đế thiên Đế Thích hay các vị thần bản địa. Vì họ đâu là những vị thần nhiều năng lực nhưng họ vẫn chưa thoát được luân hồi sinh tử, không có khả năng giúp ta đến giác ngộ giải thoát.

Khi đã quy y Pháp, tất cả những gì chúng ta làm đều phải xét đoán. Nếu hợp với chánh Pháp thì chúng ta hãy làm, còn không hợp với chánh Pháp thì cương quyết từ chối.

Khi đã quy y Tăng, chúng ta không nên kết bạn với những người không tốt hoặc những người mà từ họ chúng ta chịu những ảnh hưởng không tốt.

Khi chúng ta đã quy y Phật rồi thì các hình ảnh Đức Phật như ảnh, tượng ... chúng ta phải trân quý như chính Đức Phật vậy. Chúng ta nên để ở những nơi cao và bầy tò lông kính ngưỡng.

Khi chúng ta quy y Pháp thì tất cả hình ảnh của Pháp như kinh sách chúng ta phải hết sức trân quý. Đức Phật dạy rằng khi viên tịch rồi thì Ngài sẽ xuất hiện lại dưới hình ảnh của kinh sách. Vì vậy kinh sách có thể xem là hình ảnh đức Phật hay hóa thân của đức Phật. Vì vậy kinh sách phải đặt ở nơi cao không được đặt ở dưới đất, không dẫm lên hoặc không bước qua. Khi dùng cũng phải nâng niu.

Khi chúng ta quy y Tăng là quy y Tăng đoàn Đại Thừa vị

vậy cho nên các hình ảnh của tăng đoàn đại thừa như màu đỏ và màu vàng y áo của Tăng chúng ta phải trân quý.

Khi quy y Phật chúng ta phải cúng dường đều đặn, ví dụ những ngày thiêng liêng trong một năm hay một tháng, như ngày sinh các vị Phật, ngày nhập niết bàn, ngày đức Phật chuyển pháp luân, ngày đức Phật thị biến thân thông, ngày sinh ngày mất của các vị đạo sư dòng truyền thừa... Vào các ngày này chúng ta tu tập thì công đức sẽ tăng trưởng vô cùng.

## VI. DÒNG DRIKUNG

*"Để dòng truyền thừa không gián đoạn Pháp được truyền phải thanh tịnh. Để Pháp được thanh tịnh phải có chân Đạo sư."* -

Pema Benza

Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng có bốn dòng phái lớn: Nyingma (Cổ Mật - Mũ đỏ), Kagyu (Mũ đen), Gelug (Mũ vàng), Sakya. Các dòng phái lớn này còn chia thành nhiều nhánh nhỏ.

Các dòng truyền thừa đều có chung một nguồn gốc là giáo lý của đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Tuy mỗi dòng truyền thừa đều phát xuất từ một vị tổ riêng biệt nhưng về căn bản giáo lý là giống nhau. Giáo lý dòng Mũ đen được ngài Kim Cương Trì truyền xuống cho tổ Tilopa là người Ấn Độ. Sau đó giáo pháp được truyền xuống tới ngài Naropa (cũng là người Ấn Độ). Ngài Naropa đã vượt qua tất cả 24 thử thách và thọ được toàn bộ các giáo lý do tổ Tilopa trao truyền. Sau đó giáo lý được truyền tới tổ Marpa. Ngài Marpa sinh ra tại Tây Tạng và sau đó Ngài sang Ấn độ ba lần để học giáo lý. Ngài học

giáo lý, tu trì liên tục trong suốt 16 năm theo tổ Naropa và đạt được chứng ngộ sau nhiều thử thách cam go. Ngài nổi tiếng là đại dịch giả đã dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng phần giáo lý căn bản của Kim Cương Thừa được gọi là giáo lý dòng Nhĩ truyền (“Oral Lineage” hay “Whispering lineage”). Đệ tử nổi Pháp của tổ Marpa là ngài Milarepa. Đệ tử của tổ Milarepa là ngài Gampopa. Tổ Gampopa đầu tiên tu theo dòng Kadampa. Sau khi gặp tổ Milarepa ngài Gampopa thọ Pháp, thực hành Đại thủ ấn và chứng đắc. Giống như hai dòng sông hòa vào làm một, Ngài đã thọ giáo lý của cả hai dòng Kadampa và Kagyupa rồi tổng hợp giáo lý của cả hai dòng lại hòa thành một.

Tổ Gampopa có nhiều đệ tử trong đó có bốn đệ tử chính là Dusum Khyenpa (*sáng lập ra dòng Karma Kagyu*), Barompa, Stalpa, Phagmo Drupa . Ngài Phagmo Drupa cũng có rất nhiều đệ tử, trong đó có 500 đệ tử đạt chứng ngộ cao nhất và có những chiếc lọng vàng trên đỉnh đầu, nhưng Ngài vẫn nói rằng đệ tử của Ngài chưa đầy đủ. Chỉ khi Ngài Jigten Sumgon, tới từ miền đông Tây tạng, xuất hiện và thì Ngài Phagmo Drupa mới nói rằng đệ tử của Ngài đã đầy đủ.

Khi đức Phagmo Drupa hấp hối, từ trong tim của Ngài một chày kim cương vàng bay ra và tan hòa vào trong tim của ngài Jigten Sumgon. Lúc đó tất cả mọi người đều nhìn thấy. Và nói với ngài Jigten Sumgon rằng : “Con sẽ là người thừa kế ta”. Sau khi Ngài Phagmo Drupa viên tịch, tổ Jigten Sumgon thay Guru lãnh đạo dòng truyền thừa. Ngài có được sự tiên tri từ Bổn sư của Ngài rằng: “Con phải chuyển tới Drikung”. Tổ Jigten Sumgon đã làm theo lời Sư phụ dặn và tới Drikung Thil, phía đông của Lhasa (*60km từ Lhasa*) - nơi sau này Tu Viện chính của dòng Drikung được xây dựng. Ngài đã được một con bò Yak cái dẫn đường ; khi đến nơi thì con bò biến mất. “Dri” có nghĩa là “con

bò Yak cái”. Cái tên “Drikung” của dòng truyền thừa xuất hiện từ đó. Một nguồn gốc khác của chữ “Drikung” có từ một vị thượng thư của vua Songsen Gampo có tên là Dri Serukhung Ston. Vị này sống trong vùng vì thế tên “Drikung” xuất phát từ đó.

Ngài Jigten Sumgon, tổ của dòng Drikung, là hóa thân của Ngài Long Thọ và được gọi là Long Thọ thứ hai. Trong Tu viện của Ngài Jigten Sumgon thời đó lúc đầu có 100.000 vị tăng và con số đó còn tiếp tục tăng lên. Vào thời đó các tu viện thường rất lớn ; lớn đến nỗi bầu trời vốn màu xanh nhưng vì quá nhiều tăng sĩ nên màu áo vàng hắt lên nên trời khiến cho bầu trời ngả sang màu vàng. Do vậy mỗi khi muốn thông báo vấn đề gì đó thì phải cho người lên đỉnh núi đánh cồng (gong) thì mới thông báo được cho cả một vùng rộng lớn.

Một ngày kia tổ Jigten Sumgon nói với tất cả các vị tăng trong Tu viện: “Tất cả các con phải nhập thất tu tập, ta sẽ lo lắng và quản lý Tu viện. Nếu các con không đi thì chính Ta sẽ đi nhập thất và các con ở lại trông coi Tu viện”. Sau đó Ngài bí mật rời khỏi Tu viện và tới một hang động để nhập thất, không ai biết Ngài ở đâu. Sau đó các vị Daka, Dakini từ ba nơi chốn linh thiêng gắn với thân, khẩu, ý của đức Chakra Samvara tới thỉnh Ngài Jigten Sumgon gửi những hóa thân của Ngài tới ba nơi đó để ban truyền Giáo Pháp. Sau khi tổ Jigten Sumgon gửi các hóa thân của Ngài tới ba nơi đó để truyền Pháp rồi thì các vị Daka, Dakini lại thỉnh Ngài ở lại với họ và không đi đâu nữa. Lúc đó Ngài nói rằng Ngài vẫn còn các đệ tử ở nhà và Ngài muốn tổ chức một đợt nhập thất cho họ. Ngài đề nghị triệu tập mọi người đến ba địa điểm linh thiêng đó: thứ nhất là núi thiêng Kailash, thứ hai là Sari, thứ ba là Lapchi. Mỗi địa điểm có 55 525 vị Tăng sĩ đến nhập thất. Tổng số tăng sĩ nhập thất lên tới gần 180.000 người, một con số khổng lồ mà đời nay khó có thể tin được.

Dòng Drikung Kagyu đã được thành lập từ cách đây 865 năm, sớm hơn một chút nhưng cùng thế hệ với dòng truyền thừa Drukpa Kagyu. Ngài Phagmo Drupa nắm giữ 8 dòng truyền thừa, Drikung Kagyu, Drukpa Kagyu, Yazang Kagyu, Shugseb Kagyu, Taglung Kagyu, Trophu Kagyu, Yerpa Kagyu, Smarpa Kagyu. Hiện giờ chỉ còn bốn dòng truyền thừa thuộc Kagyupa là Drikung Kagyu, Drukpa Kagyu, Taglung Kagyu, Barom Kagyu. Hai dòng mạnh nhất, về số lượng, hiện nay là Drukpa Kagyu và Drikung Kagyu, còn hai dòng Taglung Kagyu và Barom Kagyu ít hơn về số lượng. Các dòng kia không còn tồn tại nữa.

Từ Ngài Jigten Sumgon cũng có nhiều dòng truyền thừa Kagyupa khác nữa.

Trong lịch sử Đạo Phật đầu tiên phát triển ở Ấn Độ, rồi từ Ấn Độ lan truyền sang những nước khác. Kim Cang Thừa được truyền bá sang Tây Tạng, và phát triển rất mạnh ở Tây Tạng. Sau đó Đạo Phật từ Tây Tạng lại được truyền bá ngược lại Ấn Độ và chủ yếu tập trung ở vùng Ladakh. Thực tế bây giờ ở Ấn Độ Đạo Phật cũng đã bị suy tàn rất nhiều, không còn được như trước nữa ; nhiều nơi chỉ còn lại cái tên, trên thực tế không còn sự tu tập nữa. Tuy nhiên hiện giờ đang có dấu hiệu của sự hưng thịnh trở lại.

Tại Ladakh, những giáo lý đức Phật đã truyền dạy vẫn còn được phát triển khá mạnh. Bốn dòng phái lớn của Kim Cang Thừa là dòng Mũ đỏ (Nyungmapa), Mũ vàng (Gelugpa), Mũ đen (Kagyupa), Mũ trắng (Sakyapa) đều có đại diện của mình ở đó, nhưng số lượng đông nhất là dòng Kagyupa. Trong dòng Kagyupa thì mạnh nhất về số lượng là hai dòng Drukpa và Drikung. Các dòng truyền thừa thuộc Kagyupa đã từ Tây Tạng tới Ladakh từ khoảng hơn 500 năm trước đây. Dòng Drikung bắt đầu phát triển ở Ladakh cách đây khoảng hơn 500 năm. Sau phái Kagyupa là

phái Gelugpa cũng có số lượng khá lớn ở Ladakh. Phái Nyingmapa và Sakyapa không phát triển mạnh lắm, tính theo số lượng, tại Ladakh.

Ở Kathmandu trước đây chưa từng xuất hiện tên dòng Drikung Kagyu. Cách đây hơn 10 năm thì chính Sonam Rinpoche đã tới Kathmandu và xây dựng hai Tu viện Drikung tại Kathmandu và Lumbini (Lâm Tì Ni). Từ đó tên tuổi dòng Drikung mới bắt đầu được lan truyền tại Nepal.



## VII. CÂY QUY Y

*“Càng tu tập mãnh liệt thì ma quỷ càng mạnh mẽ.”*

Lời Vàng Thầy Tôi.

Trước khi quán tưởng cây quy y chúng ta bày trên bàn thờ tám món cúng dường hoặc các vật phẩm khác tùy theo khả năng của mình như đèn, nước thơm, thực phẩm... Kế đó, quán tưởng một cây Quy y rất to trong không gian phía trước mặt. Cây Quy y được trang hoàng bởi bảy loại bảo vật quý báu (*thất bảo: vàng bạc, lưu ly, xà cừ, ngọc, mã não, trân châu, mai khô - LND*). Cây Quy y có năm nhánh. Guru ngồi ở nhánh giữa, bốn nhánh còn lại bao bọc xung quanh tương ứng với bốn phương Đông, Tây, Nam, Bắc. Ở nhánh giữa là một Pháp tòa bốn tầng. Tầng đầu tiên là tòa sư tử được nâng đỡ bởi những con sư tử tuyết. Tầng thứ hai là một hoa sen ngàn cánh. Trên hoa sen ngàn cánh là một đĩa mặt trăng và một đĩa mặt trời (hai tầng còn lại). Giữa tòa là Bốn sư của ta trong hình tướng Kim Cang Trì (Vajradhara).

Tại sao chúng ta phải quán tưởng Bốn sư mình trong

hình tướng đức Kim Cang Trì? Vì trong truyền thống Mật Tông, tất cả mọi thứ chúng ta quán tưởng đều phải thanh tịnh. Khi tâm chúng ta còn bất tịnh thì chưa có khả năng trực tiếp thấy đức Bốn sư của mình là một vị Phật. Do đó phải quán tưởng Bốn sư trong hình tướng đức Kim Cang Trì. Quán tưởng đức Kim Cang Trì trong hình tướng Báo thân: thân Ngài màu xanh dương đậm - là màu xanh của bốn tánh nguyên sơ - với một mặt và hai tay. Trên thân Ngài là 13 món trang sức bằng châu báu và lụa là; 8 món trang sức châu báu là: 1/ vương miện 5 màu có ngọc như ý, 2/ hai hoa tai, 3/ hai vòng đeo ở hai cánh tay, 4/ hai vòng đeo cổ tay, 5/ hai vòng đeo hai cổ chân, 6/ hai dây đeo cổ dài, 7/ một dây đeo cổ ngắn, 8/ hai chiếc nhẫn ở hai bàn tay; 5 món bằng lụa: 1/ giải lụa buộc đầu, 2/ giải lụa dài quanh thân, 3/ thượng y, 4/ hạ y và cuối cùng là 5/ giải lụa buộc thắt lưng. Ngài ngồi thế kiết già, hai tay bắt chéo trước ngực tay phải cầm chày, tay trái cầm chuông. Thân Ngài trong suốt như được làm từ ánh sáng cầu vồng. Xung quanh Ngài là các vị hóa thân của bốn cấp độ tantra.

Xung quanh tổ Jigten Sumgon, tạo thành ba nhánh nhỏ phía trên, là ba dòng truyền thừa. Nhánh nhỏ ở giữa là dòng truyền thừa Gia trì Gia hộ (Blessing) - dòng truyền thừa chính yếu của hành giả. Quán tưởng các vị Đạo sư dòng truyền thừa Drikung, vị nọ xuất hiện dưới vị kia cách nhau một chút. Đầu tiên các con quán tưởng đức Kim Cang Trì (*như đã mô tả*), sau đó đến đức Tilopa, đức Naropa, đức Marpa, đức Milarepa, Gampopa, Phagmo Drupa, Jigten Sumgon. Tiếp theo đó là các vị đạo sư dòng truyền thừa Drikung, và cuối cùng là đức Bốn sư (trong hình tướng của đức Kim Cang Trì như đã mô tả ở trên).

Nhánh bên phải tổ Jigten Sumgon (bên trái hành giả) là dòng truyền Kiến Thanh tịnh - bắt đầu từ đức Thích Ca Mâu Ni

rồi đến đức Di Lạc, Ngài Vô Trước (Asanga) v. v. Nhánh bên trái là dòng truyền Giới luật Thanh tịnh bắt đầu từ đức Thích Ca Mâu Ni rồi tới đức Văn Thù, Ngài Long Thọ (Nagarjuna) v. v.

Theo nguyên tắc, để hành giả không bị dính mắc vào tư tưởng bè phái/bộ phái (sectarianism) cần phải quán tưởng đầy đủ các dòng truyền thừa khác của Mật giáo thuộc Gelugpa, Nyingmapa, Sakyapa và các dòng truyền thừa khác của Kagyupa. Các dòng truyền thừa khác bao xung quanh dòng truyền thừa chính của hành giả. Tuy nhiên, vì trong lịch sử đã từng có những vi phạm giới nguyện (samaya) nghiêm trọng khiến cho một vài dòng truyền thừa không còn được thanh tịnh. Vì vậy, nếu hành giả không biết chắc các dòng truyền thừa đó có thanh tịnh hay không thì không nên quán tưởng.

Khi quán tưởng Bổn sư (Guru) bao giờ cũng nằm ở trung tâm của cây quy y bởi vì đối với Kim Cương Thừa, Bổn sư là tất cả, là Phật là Pháp là Tăng, một ngàn vị Phật cũng nằm trong vị thầy của mình. Guru là quan trọng nhất, luôn nằm chính giữa, là hiện thân của Tam Bảo. Thân của Ngài là Tăng bảo, khẩu của Ngài là Pháp bảo, ý của Ngài chính là Phật bảo. Bổn sư là bậc thầy đại diện cho chư Phật quá khứ, là bản chất của chư Phật hiện tại và là nguồn cội của chư Phật tương lai. Vị Bổn sư là hiện thân của chư Phật, chư Bồ Tát nhưng Ngài từ bi hơn chư Phật, vì Ngài trực tiếp làm lợi lạc cho chúng ta, trực tiếp dạy dỗ, dẫn dắt chúng ta. Chư Phật thuộc về quá khứ đã không còn trụ thế, chư Phật tương lai chưa xuất hiện trên cõi này, vị Phật hiện tại nay cũng đã thuộc về quá khứ rồi. Vậy người ở lại với chúng ta, thực sự chăm lo cho chúng ta chính là Guru của ta, vì vậy Ngài là người quan trọng nhất.

Tiếp theo trên cánh cây phía bên phải Guru (bên trái của hành giả) là tập hội của chư Phật. Ở trung tâm tập hội chư Phật

là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni - giáo chủ của cõi Ta Bà. Xung quanh Ngài là 1000 vị Phật của thời Hiền Kiếp này cùng tất cả các vị Phật của quá khứ, hiện tại và vị lai trong mười phương. Các vị đều trong hình tướng Hóa thân siêu việt, đắp y tu sĩ, có đầy đủ 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp của Phật quả như nhục kế nhô cao, lòng bàn chân có in dấu các luân xa. Tất cả các ngài an tọa trong thế kim cương - các ngài không còn dính mắc vào Luân Hồi lẫn Niết Bàn.

Nhánh phía sau lưng Guru là Pháp bảo trong hình tướng của những bộ sách. Có tất cả 103 bộ kinh sách - tượng trưng cho tất cả giáo lý Phật đà.

Trên cành cây bên trái Guru (bên phải hành giả) là tầng đoàn Đại thừa và Tiểu thừa. Ở phía trên là tầng đoàn Đại thừa với tám vị Đại Đệ Tử. Dẫn đầu là đức Văn Thù Sư Lợi, đức Kim Cang Thủ, đức Quán Tự Tại ; xung quanh các ngài là tầng đoàn tôn quý gồm toàn thể chư vị Bồ tát. Phía dưới là tầng đoàn Tiểu Thừa dẫn đầu là hai vị Thanh Văn (Sravaka) chính yếu - Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên - cùng tập hội chư vị A La Hán và Độc Giác Phật tôn quý. Các Ngài xuất hiện trong hình tướng hóa thân, đầu cạo trọc, khoác ba lớp y tu sĩ, tay trái cầm bình bát, tay phải cầm tích tượng và đi chân không.

Xung quanh cây Quy y ở nhánh phía trước là tập hội chư Daka, chư Dakini, chư vị Bản tôn (Yidam) và chư vị Hộ pháp.

Không cần nhớ hết các vị tổ, các vị Đạo sư. Bước đầu chỉ quán tưởng đức Kim Cang Trì và một vài vị Đạo sư của dòng truyền thừa. Sau đó khi có thời gian nghiên cứu lịch sử, tiểu sử các Ngài thì sẽ ghi nhớ dần dần.

Khi thực hành quy y phải quán tưởng như sau: hành giả có nhiều thân, số lượng như vi trần ngập tràn trong không gian. Mỗi thân của hành giả lại có vô lượng đầu, mỗi đầu có vô lượng

lưỡi để tán thán chư Phật. Bên phải là mẹ hành giả và vô lượng chúng sinh nữ. Bên trái là cha hành giả và vô lượng chúng sinh nam. Phía trước là những kẻ thù, những kẻ gây chướng ngại cho hành giả. Sau lưng hành giả là bạn bè và thân nhân của mình. Tất cả cùng lễ lạy và trì tụng câu kệ Quy y với hành giả.

Hai bàn tay khi chấp lại lễ lạy phải giống như đang cầm một bông hoa bên trong. Phải phát tâm chí thành quy y chư vị đạo sư, quy y Phật, Pháp, Tăng và chư vị hộ pháp của dòng truyền thừa. Sau đó để tay trước trán và quán tưởng tất cả thân nghiệp của chúng sinh và mình đều được tịnh hóa. Đồng thời quán tưởng tất cả chúng sinh và bản thân mình đều có nhục kế trên đỉnh đầu giống như đức Phật. Tiếp theo đặt tay xuống cổ, hãy quán tưởng tất cả khẩu nghiệp của chúng sinh và bản thân mình đều được tịnh hóa. Tại nơi cổ, hãy quán tưởng cổ của chúng sinh và bản thân mình đều có ba ngấn như đức Phật. Ba ngấn này là hình ảnh ốc tù và chiến thắng - tượng trưng cho kim khẩu đức Phật. Sau đó chuyển tay xuống giữa ngực (luân xa tim), đồng thời hãy quán tưởng phàm tâm của chúng sinh và bản thân mình được tịnh hóa hoàn toàn. Nơi đó xuất hiện một “nút vĩnh cửu” - tượng trưng cho sự thanh tịnh nơi tâm bí mật của chư Phật.

Trong truyền thống Kim Cang Thừa chúng ta lễ lạy theo cách “ngũ thể đầu địa” (*năm vóc sát đất*) - trán, 2 lòng bàn tay, 2 đầu gối. Khi lễ lạy các con hãy quán tưởng rằng ngũ độc của chúng sinh và bản thân mình chảy hết vào lòng đất. Khi đứng dậy hãy quán tưởng nhờ công đức này mà tất cả chúng sinh và bản thân mình đạt được Phật quả viên mãn.

Khi hành trì lễ lạy phải tụng câu quy y bằng tiếng Tạng, phát âm càng chuẩn xác càng tốt. Khi thực hành quy y có một vài điều các con phải thường hằng tâm niệm. Thứ nhất, từ bây

giờ cho đến lúc giác ngộ nguyện không quy y một nơi nào khác ngoài Tam Bảo và không xao lãng tâm quy y vào Tam Bảo dù chỉ một phút giây. Thứ hai, không một nơi nào có thể che chở cho con ngoài Tam Bảo. Cuối cùng, con cùng tất cả chúng sinh khác cùng quy y Tam Bảo.

Trong khi lễ lạy không được ngưng quán tưởng.

Sau phần lễ lạy là phần hóa tán quán tưởng: vạn pháp (*toàn bộ vũ trụ*) tan thành ánh sáng nhập vào các vị hộ pháp, các vị hộ pháp tan ra hòa vào các Tăng đoàn. Sau đó Tăng đoàn tan ra hòa vào Pháp bảo, Pháp bảo tan ra hòa vào chư Phật. Tiếp đó chư Phật tan ra hòa vào chư Yidam, các vị Yidam tan ra và hòa vào đức Kim Cương Trì (đầu tiên trên cùng) rồi Ngài lại tan ra hòa vào chư Đạo sư. Các vị Lama dòng truyền thừa từ từ từng người một tan ra - người đầu tiên tan ra hòa vào người thứ 2 và cứ như thế cho đến vị cuối cùng, từ trên xuống dưới. Cuối cùng đức Bổn sư (trong hình tượng Kim Cang Trì) tan thành ánh sáng dần dần từ dưới lên trên và hòa tan vào trán của hành giả. Sau đó ngồi thiền vô niệm khoảng mười lăm phút và cuối cùng kết thúc bằng việc tụng đọc các nguyện âm, phụ âm.

## VIII. THỜ CÚNG TRONG KIM CANG THỪA

*“Hãy thực hành, đừng thờ phụng suông.”*



Trước hết, nói về phòng tu tập. Nên có một phòng riêng, ở phía trên. Không nên để bàn thờ ở phía dưới, nơi có phòng sinh hoạt ở trên.

Bàn thờ nên có 2 tầng:

- Tầng trên để đặt tất cả đối tượng của thờ cúng: tượng Phật, Thangka, kinh sách, tháp bảo v. v.

- Tầng dưới để tất cả các vật cúng dường. Cần lưu ý: không nên dùng các câu minh chú để làm vật trang trí, in vào chén bát, ghế ngồi... Khăn, áo, vật dụng cá nhân có chữ của câu chú thì có thể chấp nhận được nhưng phải lưu tâm, không được để xuống đất hay chỗ dơ bẩn.

Cách sắp xếp bàn thờ chuẩn theo truyền thống Tây tạng là:

- Tượng, tranh của các vị đại Đạo sư của dòng truyền thừa, của Guru ở khu vực trung tâm của bàn thờ (Thân). Theo truyền thống Mật thừa, Guru bao giờ cũng là quan trọng nhất.

Tiếp đến là tượng tranh của chư Phật, chư Bồ Tôn (Thân).

- Bên phải tượng, tranh là các tập sách, các bản kinh (Khẩu).

- Bên trái là tháp bảo (Ý). Nếu có thể đặt xá lợi vào trong tượng thì nên đặt ở phần đầu của tượng.

Có nhiều cách để cúng dường. Có thể sắp đặt 8 món cúng dường, trong đó các phẩm vật cúng dường càng quý giá càng tốt, nhưng nếu không có điều kiện thì cúng nước cũng tốt. Tất cả các chén bát đựng đồ cúng dường phải sạch sẽ, không vỡ, không có nguồn gốc phi pháp. Phải trong sạch cả về tinh thần và hình thức. Nếu đồ cúng dường bị sút mẻ phải đổi ngay lập tức.

Nước cúng: cúng càng nhiều càng tốt, tuy nhiên theo truyền thống Tây Tạng thì nên cúng 5 hoặc 7 chén nước. Trước khi cúng, lấy khăn sạch lau sạch, khô các chén. Khi rót nước cúng, phải để ý không để chén không trên bàn thờ. Có 2 lý do phải làm như vậy: Thứ nhất, ngạ quỷ có thể vào cư trú các chén rỗng để ngửa. Thứ hai, để các chén rỗng trên bàn thờ là không có dấu hiệu cát tường, vì dấu hiệu cát tường bao giờ cũng là viên mãn, tràn đầy.

Trạng thái rỗng không là trạng thái nghèo nàn. Rót đầy từng chén, để lên bàn thờ rồi tiếp tục chén tiếp theo. Hoặc rót một chén có nước, từ chén đó đổ qua các chén khác, mỗi chén vài giọt nước là được. Đặt các chén nước lên bàn thờ, sau đó rót thêm cho đầy. Đặt các chén thẳng hàng, không nghiêng ngả, cách đều nhau. Khoảng cách giữa các chén phụ thuộc chén to hay nhỏ. Nước cúng phải lấy từ vòi ra rồi cúng luôn, không dùng nước đun chín. Khi rót nước phải tập trung & thành kính, không được rơi rót nước ra ngoài. Không rót quá đầy, cũng không quá vơi. Vừa rót nước, vừa trì chú OM AH HUNG.

Tụng chú RAM YAM KHAM trong lúc thanh tịnh hóa các phẩm vật cúng dường: Đốt hương (nhang) hươ lên: thanh tịnh bằng lửa.

Dùng quạt phẩy nhẹ: thanh tịnh bằng gió.

Dùng chân hương (chân nhang) nhúng vào ly nước, vẩy nhẹ vài cái: thanh tịnh bằng nước.

Chú ý: khi sắp đặt các vật cúng dường, nên đeo khẩu trang để tránh vô tình thưởng thức hương thơm cũng như tránh làm dơ bẩn các phẩm vật.

Thay nước trước mỗi thời công phu hoặc thay nước vào cuối ngày, trước khi mặt trời lặn, không được thay nước vào buổi tối. Nếu lỡ quên thì để sang sáng hôm sau, trước thời công phu mới thay nước. Nếu thay nước vào lúc mặt trời lặn trời tối, ngạ quỷ hoặc các chúng sinh yếu bóng vía khi nhìn thấy bình nước sẽ tưởng là bình máu. Làm như vậy là mình đã tạo nghiệp vì làm họ sợ.

Nước đã cúng nên đổ vào một cái bình và úp chén xuống. Sau đó đổ nước đi vào nơi sạch sẽ (tưới cây) chứ không được đổ ở nơi đường xá, nơi dơ bẩn, nơi có người bước chân lên.

Lưu ý: Không nên uống nước sau khi cúng cũng như không nên dùng các phẩm vật đã cúng dường. Lý do thứ nhất là vì khi cúng chúng ta đã dâng các vật phẩm đó lên chư Phật, chư Bồ tát, và chúng đã thuộc về Tam bảo. Nếu chúng ta thọ dụng, có nghĩa là chúng ta dùng của Tam bảo, thì sẽ tạo nghiệp. Sự vi phạm này tuy không nặng nhưng vẫn nên tránh. Lý do thứ hai là nếu chúng ta giữ thói quen dùng các vật phẩm cúng dường thì khi mua vật phẩm cúng ta thường có xu hướng suy tính tới việc sẽ dùng các vật phẩm đó sau khi cúng. Điều đó làm cho tâm ta bị ô nhiễm và việc cúng dường sẽ vì thế mà giảm phước đức. *(Cũng vì lý do đó mà Rinpoche khuyên chúng ta không nên thường thức các vật phẩm cúng dường trước khi bày lên bàn thờ; ví dụ như một động tác nhỏ là ngửi và khen hoa cúng thơm, đẹp cũng nên tránh - LND)*. Các vị tăng cũng cần rất cẩn trọng khi nhận lễ lạy, cúng dường của Phật tử. Những gì thuộc về chùa chiền, Tam Bảo cũng không được động đến nếu không được phép. Nếu quý thầy chia cho thì mình có thể được thọ hưởng vì đó là phước nhưng cũng chỉ nên dùng một cách khiêm tốn. Đặc biệt chú ý những gì thuộc về các vị Đạo sư tôn quý, các bậc chúng ngộ thì càng tuyệt đối không được tự tiện động tới vì sẽ tạo nghiệp rất nghiêm trọng.

Nên phân biệt cúng dường hàng ngày & lễ cúng Tsok. Các đồ của lễ cúng Tsok sau khi làm lễ nếu chúng ta không dùng thì sẽ là sai phạm. Tuy nhiên, cũng chỉ được dùng một ít và cũng không được mang về để chia phần cho người thân, bạn bè. Cúng dường hàng ngày không nên cúng nhiều.

Không được cúng ngựa quý và chúng sinh khác ở trong nhà. Chỉ có thể cúng ở ngoài trời, ngoài đường. Và nếu như không biết cúng thì họ cũng không thể nhận được. Do đó, không nên làm khi chưa được học.

Phải rất cẩn thận khi cúng dường. Với hoa cúng, chúng ta không nên ngắt, ngửi, khen đẹp...

Không nên thưởng thức các đồ cúng dường vì như vậy là làm ô nhiễm đồ cúng. Khi mua đồ cúng, cũng không nên có tâm lý tiếc rẻ vì trót mua đắt, khen chê đắt rẻ vì cúng dường với tâm như vậy sẽ làm giảm phước đức.

Trong các chén cúng dường cũng không được để lẫn lộn các phẩm vật với nhau. Ví dụ: một vài hạt gạo rơi vào chén nước, 1 vài cánh hoa, tàn nhang rớt sang chén gạo... Ta gọi đó là “cúng mù” (blind offering). Các con hãy nhớ chăm chút, cẩn trọng trong việc cúng cũng phải làm như (nếu không hơn) trong sinh hoạt hàng ngày. Khi người ta đưa cho mình chén trà có vài miếng thịt, trong rượu rớt vài cọng trà thì mình có thích không? Trong cuộc sống mình cẩn thận như vậy thì tại sao mình lại còn làm thế khi cúng dường? Chúng ta thường sống một cuộc sống đầy đủ, xa hoa, sạch sẽ và đôi khi là quá cầu kỳ. Vậy tại sao không đơn giản hơn trong cuộc sống và cẩn thận hơn trong việc thờ cúng? Những nề nếp này tuy khó luyện tập nhưng rất cần thiết nếu ta muốn có được sự cúng dường hoàn hảo về cả thân, khẩu, ý. Chúng ta cúng dường với cái tâm như thế nào vẫn là điều quan trọng nhất. Tâm cúng dường quyết định công đức của người cúng dường và việc cúng dường có tác dụng chuyển hóa tâm rất lớn nếu được làm đúng cách.

Tám món cúng dường cần sắp xếp theo đúng thứ tự từ trái sang phải, bao gồm:

- Nước: để uống
- Nước: để rửa chân
- Hoa: trang trí cho đầu
- Trầm hương: hương (cho mũi)

- Đền bơ: sắc (cho mắt)
- Nước thơm: ý (cho tim)
- Thực phẩm: vị (cho miệng)
- Nhã nhạc: thanh (cho tai)

Phần nhã nhạc có thể để dưới dạng các hình thức tượng trưng: Chuông, pháp loa bằng ốc, đàn ghi ta, nốt nhạc...

Lưu ý:

Các ngày sau đây là những ngày quan trọng trong năm, cần cúng & cần tu tập vì những ngày đó công đức được tăng trưởng lên một triệu lần (*theo lịch Tây Tạng*):

1- Tháng đầu tiên: ngày mồng một cho đến ngày 15 của tháng là 15 ngày Đúc Phật phô diễn thân thông. Đây là những ngày cần cúng để Phật tử phát triển tín tâm và tăng trưởng công đức. Ngày 15 là ngày quan trọng nhất.

2- Tháng thứ tư - tháng của đức Phật Sakyamuni: Ngày 15/04 có ba sự kiện trùng nhau: Phật đản sinh, Phật thành đạo và Phật nhập Niết bàn.

3- Tháng thứ 6, ngày thứ 4: Đức Phật chuyển Pháp luân lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển.

4- Tháng thứ 9, ngày 22: Đức Phật từ cõi trời Indra (*Đế Thích - xin xem giải thích ở phần trên \_ LND*) xuống trần sau ba tháng thuyết pháp cho mẹ. Sau khi sinh đức Phật ra đời được một tuần thì mẹ Ngài mất và bà được lên cõi trời Đế Thích. Đức Phật lên cõi trời Indra thuyết pháp cho mẹ trong ba tháng giúp cho bà đạt được chứng ngộ. Ngày 22/9 là ngày đức Phật xuống trần. Đây là ngày rất quan trọng, công đức tăng trưởng rất lớn, do đó chúng ta nên tinh tấn tu tập cả tháng 9, nếu không thì cũng phải tu tập chăm chỉ vào ngày 22/9.

5- Các ngày 8, 10, 15, 25, 30 của mỗi tháng cũng là những ngày công đức tu tập được tăng trưởng nhiều lần:

- Ngày 08: ngày vía Phật Dược sư.
- Ngày 10: ngày vía Guru Rinponche (đức Liên Hoa Sinh)
- Ngày 15: ngày vía Phật A Di Đà.
- Ngày 25: ngày vía Dakini.
- Ngày 30: ngày của Đức Phật Sakyamuni.

Về các ngày thiêng trong năm Mật giáo có truyền thống rất phong phú và được duy trì không gián đoạn. Mỗi dòng truyền thừa có hàng trăm, hàng ngàn vị đại đạo sư (các ngài chính là các bậc Bồ Tát). Do đó có rất nhiều ngày đặc biệt liên quan đến ngày các ngài sinh, các ngài nhập Niết bàn. Hầu như tất cả các ngày đều có liên kết đến một sự kiện đặc biệt nào đó. Chính vì vậy các vị thầy của chúng ta ngày nào cũng phải tu. Chúng ta nếu cũng thực hiện tu tập đều đặn được như vậy thì rất tốt. Nếu không thì cũng phải tu tập vào những ngày quan trọng là những ngày liên quan đến đức Phật và những ngày đã kể ở trên vì những ngày đó công đức tăng lên hàng trăm, hàng triệu lần.

***Phật pháp không biết đến sự phân biệt dòng phái;***  
có sự phân biệt là do tâm con người mà thôi. Tất cả mọi hành trì đúng cách đều nhận được sự gia trì như nhau. Khi chúng ta quán tưởng, người truyền lực gia trì là Bổn sư (Root Guru). Thực chất năng lực gia trì mà Guru truyền xuống là hiệp hội của lực gia trì, gia hộ của tất cả chư Phật, chư Bồ Tát, chư Tổ sư, chư vị Đại đạo sư của tất cả các dòng truyền thừa của Kim cương thừa. Do đó năng lượng nhận được là tổng hợp của tất cả; không nên

sinh tâm phân biệt giữa các dòng truyền thừa. Khi chúng ta tụng chú, chúng ta thường cầu nguyện “Chư Phật mười phương, chư Bồ Tát mười phương gia trì, gia hộ” và sự thật đúng là như vậy. Vị Bổn sư của mình giống như một thấu kính hội tụ, Ngài quy tụ tất cả năng lượng của vô số chư Phật, chư Bồ Tát, chư đạo sư của các dòng truyền thừa từ vô thủy đến nay. Chính vì vậy Kim cương thừa mới có sự **thống nhất**, không có sự phân biệt. Sự phân biệt là do tâm đệ tử, còn đối với các bậc Đạo sư thì - không bao giờ có sự phân biệt. Khi đệ tử có lòng tin mãnh liệt vào Guru rồi thì có nghĩa là người đó kết nối được với tất cả các dòng truyền thừa của Mật giáo.

Chúng ta cúng dường ba thời, mười phương chư Phật thì công đức có được ấy so với cúng dường Bổn sư cũng chỉ như một lỗ chân lông so với toàn bộ cơ thể mà thôi. Vì vậy, trong pháp tu Ngondro có pháp Bổn sư Du Già rất quan trọng.

# *Garchen Rinpoche*





# Ba mươi bảy pháp hành

## Bồ tát đạo

*“Trí tuệ phân biệt, biết đâu là việc tốt nên làm,  
đâu là việc xấu nên bỏ.  
Đấy chính là Phật.”*

Có thể nói rằng trong vòng 10 năm qua, thầy đã đi hoằng Pháp ở khắp nơi trên thế giới, và Pháp bảo mà thầy đã quảng bá trong suốt khoảng thời gian thầy đi hoằng Pháp, tựu chung chỉ có tuyển tập Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo này mà thôi. Thầy đã thọ nhận giáo lý về Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo từ Bốn Sư của thầy, và đây là tất cả những gì mà thầy đã nương vào để [làm cái gốc cho việc] tu học. Ngoài những giáo lý này thì thật ra thầy đã chẳng học được gì nhiều cho lắm.

Trong Phật Giáo, có những truyền thống tu tập khác nhau, những pháp môn hành trì khác nhau nhưng tựu chung thì tinh túy của tất cả các giáo lý của Đức Phật chỉ đơn thuần có một

mà thôi. Tất cả tinh túy của các Giáo Pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta [mà chúng ta nhận được] từ các dòng truyền thừa khác nhau, thực sự chỉ tóm gọn trong hai chân lý. Hai chân lý ấy là [tinh túy của] tất cả những gì mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Đức Phật đã thuyết tất cả 130 pho Kinh, nhưng thực sự những gì được thuyết trong toàn bộ kinh điển cũng không nằm ngoài hai chân lý ấy [chân đế và tục đế].

Đạo Phật cho chúng ta cơ hội được tu tập theo những dòng truyền thừa và những pháp môn khác nhau. Tất cả những truyền thống tu tập này được phát triển là bởi vì chúng ta có những nhu cầu khác nhau. Ở trong thế giới này cũng thế, chẳng hạn khi chúng ta nói về thức ăn, thì chúng ta có cơm gạo, có rau trái. Cơm gạo hay rau trái ở đất nước nào cũng giống nhau nhưng chúng ta lại có những phương thức khác nhau để chuẩn bị hay nấu nướng. Cũng giống như khi chúng ta nói đến những phương pháp tiếp cận khác nhau trong Phật giáo, ai thích hợp [với pháp tu nào thì] tu theo pháp ấy.

Trong Kim Cang Thừa, chúng ta có tất cả bốn dòng truyền thừa chính, gồm có: Sakya, Nyingma, Gelug và Kagyu. Bốn dòng truyền thừa này đều có những pháp tu khác nhau, những phương thức tiếp cận khác nhau. Trên thực tế, cho dù chúng ta thọ nhận giáo Pháp từ một bậc đạo sư, một lama hay một guru nào đi chăng nữa, thì tựu chung, tất cả chỉ có một con đường, một cái đích tối hậu, và chỉ có một điều duy nhất mà chúng ta cần phải đạt được. Con đường đó, cái đích đó, điều cần đạt đến đó chính là trí tuệ, là một trong sáu pháp Toàn thiện Siêu việt [Lục độ Ba la mật].

Vậy làm sao để có thể đạt được tuệ giác hay trí tuệ bát nhã ấy? Có những người hành trì theo pháp Đại Thủ Ấn Mahamudra, có những người tu tập theo pháp Đại Viên Mãn

Dzogchen, lại có những người tu tập theo pháp Trung Quán Madhyamika. Nhưng cuối cùng, cho dù theo pháp tu nào đi chăng nữa thì điều quan trọng nhất vẫn là làm sao để trực nhận ra được bản tâm. Giống như Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta, chúng ta cần phải hoàn toàn nhiếp phục được tâm của mình.

Bây giờ, thầy sẽ chia sẻ đôi lời khai thị về những giai đoạn tu tập [để nhiếp phục tâm], là những giai đoạn tu tập đã được đề ra trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo.

Trong phần đầu của tuyển tập Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo, chúng ta tụng câu “ Con xin chí tâm đảnh lễ vị Đạo sư vô thượng và Thủ hộ chủ Quán Tự Tại (Quán Thế Âm), trong khi quán chiếu sự bất lai, bất khứ (không đến, không đi) của vạn Pháp...” thì ở đây, câu này đang nói đến chân lý tuyệt đối. Khi Đức Phật trực chứng bản tâm thì ngay đó, ngài đã thấu tột được tất cả mọi hiện tượng trong cả hai cõi ta bà cũng như niết bàn. Khi an trú trong chân tánh, ta sẽ nhận thức ra được rằng không có gì đến mà cũng chẳng có gì đi.

Tánh thật của các hiện tượng, tánh ấy hoàn toàn không trụ vào đâu cả, tựa như hư không. Khi ta trực chứng được điều này, như Đức Phật đã chứng ngộ, thì chính điều ấy sẽ che chở được cho chúng ta, giống như đức Chenrezig có thể che chở cho ta vậy. Nhưng cũng có vô lượng vô số chúng sinh chưa trực chứng được bản tâm. Và bất kỳ chúng sinh nào chưa trực nhận ra được bản tâm thì chúng sinh ấy sẽ phải trải qua những đau khổ rất lớn lao.

Tiếp theo, trong chánh văn có nói rằng, vì muốn đem lại lợi lạc cho chúng sinh mà các giáo lý [sau đây] đã được giảng dạy. Đầu tiên, chúng ta cần phải khấn nguyện Đức Phật toàn giác, khấn nguyện Tam Bảo. Từ sự chứng ngộ con đường tối thượng, Đức Phật đã truyền bá giáo pháp. Và cuối cùng, noi theo những

pháp tu [mà Đức Phật truyền dạy], tăng đoàn đã phát triển. Tóm lại, ở đoạn đầu có ý nói rằng, sự thành tựu đến từ chính sự thấu hiểu các pháp hành đạo, và bây giờ, ngài [Ngulchu Thogme Zangpo] sẽ giảng dạy về các pháp tu ấy cho chúng ta nghe. Ở đây, những giáo lý được giảng dạy là để dành cho những chúng sinh nào chưa trực chứng được bản tâm. Còn đối với những ai đã kiến tánh, đã trực chứng được chân tâm thì họ không còn đau khổ [do họ nhận ra được bản chất huyền ảo của các đau khổ mà họ trải nghiệm].

Giáo Pháp mà Đức Phật giảng dạy cho chúng ta chính là cội nguồn đem đến lợi lạc và hạnh phúc cho chúng ta trong đời này cũng như đời sau. Ở đây, chúng ta đang nói đến những lợi lạc và hạnh phúc tạm thời. Điều này có nghĩa là, nhờ chúng ta hiểu được giáo lý, chúng ta sẽ tích lũy được nhiều lợi lạc nhất thời, chẳng hạn như là chúng ta sẽ được sinh vào những cõi cao. Chúng ta gạt hái được điều này là bởi vì chúng ta đã thấu hiểu về sự vận hành của nhân quả. Khi hiểu được về sự vận hành của nhân quả thì chúng ta cũng hiểu được đâu là nguyên nhân đưa đến đau khổ, chúng ta sẽ thực tập buông bỏ những nguyên nhân đó, và nhờ vậy mà chúng ta sẽ không phải trả quả báo đau khổ trong tương lai. Không những thế, [khi hiểu được về sự vận hành của nhân quả], chúng ta sẽ có thể chấp nhận được đau khổ trong khi chúng ta đang phải trả nghiệp. Đây chính là chân lý tương đối, gọi là tục đế, là sự thấu hiểu về nhân quả.

Cuối cùng, nương vào hiểu biết đó mà ta biết làm cách nào để rời xa những nguyên nhân đưa đến đau khổ. Những nguyên nhân đó, thật ra, chính là các xúc cảm ô nhiễm trong chúng ta. Khi có thể buông bỏ được tâm ô nhiễm thì chúng ta sẽ không còn phải bị đọa vào trong ba cõi thấp và sẽ không còn phải khổ đau. Chúng ta sẽ tiếp tục tiến tu trên con đường đạo. Con

đường ấy chính là con đường phát khởi lòng từ bi và tâm Bồ Đề. Đó chính là Giáo Pháp.

Nếu chúng ta không tu tập theo Giáo Pháp một cách đúng đắn, hoặc giả nếu chúng ta làm bộ tu tập mà thật ra là chúng ta lại đang tạo ra nhiều phiền não, tạo ra nhiều vấn đề, lại phát khởi nhiều sân hận, thì phải hiểu rằng chính việc tu tập đó sẽ trở thành nguyên nhân để đọa chúng ta vào ba cõi thấp. Tại sao? Bởi vì con đường tu tập đích thực, Giáo Pháp đích thực, là lòng từ, là tâm bi, là tình yêu thương, cùng là sự buông bỏ tất cả những xúc cảm ô nhiễm. Và do đó mà Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo đã chỉ ra cho ta phương thức để đạt được giải thoát, để buông bỏ tất cả những xúc cảm đắm nhiễm tiêu cực.

Khởi đầu, trong tuyển tập Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo đã giảng dạy cho chúng ta về những pháp tu sơ khởi. Những pháp tu sơ khởi này bao gồm bốn niệm chuyển tâm hướng về Pháp, gồm có: (1) thân người hiếm quý, (2) cuộc đời vô thường, (3) nhân quả, và (4) những khổ đau trong luân hồi. Chúng ta cần phải hiểu một cách rõ ràng bốn niệm chuyển tâm này chính là nguyên tắc, là nền tảng cho việc tu tập của chúng ta. Nếu chúng ta không thấu hiểu bốn tư tưởng chuyển tâm hướng về Pháp, không hiểu về sự khó khăn để có được thân người, không hiểu về cái chết, không hiểu về vô thường, không hiểu về luật nhân quả và không hiểu về sự đau khổ của cõi luân hồi, thì chúng ta sẽ không có thể nào hiểu được đâu là nền tảng để có thể trưởng dưỡng tâm Bồ Đề. Bốn tư tưởng chuyển tâm này chính là phương tiện thiện xảo để cho tâm Bồ Đề có thể phát khởi nơi nào chưa phát khởi.

Bây giờ, nhờ có được thân người hiếm quý mà chúng ta có cơ hội để thực hành Phật Pháp, có cơ hội để phát khởi Bồ Đề tâm, có cơ hội để nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng. Đây là tất cả những nhân tố có thể giúp chúng ta đạt đến được giác ngộ, cho dù là đạt

được trong kiếp này hay đạt được trong những kiếp vị lai. Đây chính là căn nguyên đưa ta đến giác ngộ.

Do đó, trước nhất, chúng ta cần phải hiểu rõ rằng, thật khó khăn xiết bao để có được thân người, được làm người trong kiếp này [và vì thế, phải nỗ lực chuyên tâm sử dụng cơ hội hiếm quý này để tu tập]. Nếu chúng ta không thấu hiểu được điều này thì chúng ta [sẽ đánh mất cơ hội tu tập], sẽ khó lòng từ bỏ được sự tham luyến đối với cuộc đời này.

Ở đây có liên quan đến câu kệ thứ nhì trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo. Câu ấy dạy cho chúng ta biết buông bỏ tham luyến và bám chấp, buông bỏ oán ghét và sân hận. Nếu chúng ta chỉ biết quan tâm đến cuộc đời này thôi thì chúng ta làm sao còn có thể để tâm ngó ngang gì được đến kiếp sau và những kiếp sau đó nữa. Do đó, câu kệ thứ nhất và thứ nhì dạy cho chúng ta hiểu về sự hy hữu vô cùng để có được kiếp người, và chính vì vậy mà ta buộc phải buông bỏ hết tất cả những vọng niệm liên quan đến tham ái và oán ghét. Trong khi chúng ta tư duy, quán chiếu về mười tám điều kiện tự do và hoàn cảnh phú bẩm (là những thuận duyên giúp chúng ta tu tập), chúng ta sẽ thấu hiểu rằng thân người hiếm quý chính là phương tiện thiện xảo để giúp ta phát khởi được tâm Bồ Đề nơi nào chưa tâm ấy chưa phát khởi.

Đức Phật đã tuyên thuyết rằng, trong dòng tâm thức của mỗi một chúng sinh đều có một vị Phật. Nhưng hiện nay trong tâm của chúng sinh, mọi thứ đều ô nhiễm. Lý do là bởi vì chúng ta chấp ngã, nghĩ rằng chúng ta có một cái “ta” và chúng ta bám chấp vào cái “ta” này. Chúng ta bám chấp vào sự hiện hữu của cái “ta”, chúng ta phát khởi lòng tham luyến đối với cái “ta” và chúng ta phát sinh lòng đố kỵ đối với những người khác. Tâm của chúng ta giống như là nước đã bị khuấy đục. Từ nước vẩn đục này, chúng ta giúp cho đủ mọi loại tâm ô nhiễm phát sinh. Các tâm ô

nhiệm này thực sự đến từ tham, sân, si. Và vô minh lại là nguyên tố nặng nề nhất, tệ hại nhất. Tại sao lại là vô minh. Vô minh là bởi vì chúng ta không nhìn ra được rằng, thực sự, không có một cái ngã, không có một cái tôi. Rồi bắt nguồn từ sự vô minh và thiếu tỉnh giác này mà luân hồi đã sinh khởi và tiếp tục hiện hữu. Khi sống trong luân hồi, trong cõi ta bà, như đã có cát nghĩa trong câu kệ thứ ba và thứ tư, chúng ta phải trải nghiệm đủ loại quan hệ giữa bạn và thù. Chúng ta sanh lòng luyến ái gia đình và bạn bè. Chúng ta không ưa thích hoặc oán ghét kẻ thù. Thật sự, đâu có gì chắc chắn để chúng ta biết được ai là bạn, ai là thù? Những người xuất hiện trong đời này như là người thân trong gia đình chúng ta cũng có thể là những oan gia đến từ đời trước. Thật chẳng có gì bảo đảm được điều này. Hoặc giả trong đời trước, chúng ta đã không đền đáp công ơn dưỡng dục và lòng tử tế của cha mẹ, cho nên trong kiếp này, họ đã trở lại và xuất hiện như là kẻ thù của chúng ta. Thật rất khó lường để có thể quả quyết được ai là bạn và ai là thù.

Trên thực tế, trong vô lượng kiếp đã qua, tất cả chúng sinh đều đã từng là cha mẹ của chúng ta. Và nhất là những kẻ thù của ta trong kiếp này, những kẻ ghét ta hay những người mà ta oán ghét, chắc chắn rằng họ đã từng rất tử tế với ta trong những đời quá khứ. Chắc chắn rằng họ đã từng yêu thương ta rất nhiều trong tiền kiếp xa xưa, và đời lại, ta đã đối xử vô cùng tệ mạt với họ [trong kiếp đó] và ta đã không hoàn trả lại lòng tử tế của họ bằng sự tử tế của ta. Và cũng bởi vì như vậy mà họ trở nên sân hận, và giờ đây [trong kiếp này], họ xuất hiện như là kẻ thù của ta, là những người hết sức oán ghét ta. Điều này thực sự chúng ta chẳng thể nào biết được.

Trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo có dạy, khi chúng ta hiểu được ra rằng tất cả mọi chúng sinh đã từng là cha

mẹ của mình trong đời này hay những đời trước, thì thật sự đâu có lý do gì để ta lại sanh lòng luyến ái một người nào đó quá mực, hoặc sanh tâm ghét bỏ một người nào khác quá mực. Chẳng có ai để ta phải sanh tâm ô nhiễm cả [vì chúng sinh nào cũng đã từng là cha mẹ và đều tử tế với ta].

Tiếp theo, nếu chúng ta hiểu được về cái chết và hiểu được rằng bản chất của cuộc đời là vô thường [thì chúng ta sẽ không bám chấp vào cuộc đời này nữa]. Còn nếu chúng ta tham luyến, bám chấp vào cuộc đời này thì tất cả những hành nghiệp của chúng ta đều sẽ phải nằm dưới sự sai sử của tham, sân, si. Trên thực tế, cuộc đời này không kéo dài vĩnh viễn. Cuộc đời này thực sự chỉ giống như là giấc mơ của một đêm đã qua. Tối hôm qua, có thể chúng ta đã nằm mơ, nhưng ngày hôm nay khi mà chúng ta thức dậy, giấc mơ không còn hiện hữu nữa. Cuộc đời này của chúng ta cũng y hệt như thế. Mai sau, khi chúng ta chết đi, chẳng có gì của cuộc đời này sẽ còn tồn tại, và chúng ta buộc phải thức dậy, phải ra khỏi giấc mộng. Cuộc đời vừa trôi qua ấy sẽ chỉ giống như là hồi ức của giấc mộng mà thôi.

Sau khi chúng ta chết, chúng ta sẽ đem theo với mình những hành nghiệp mà chúng ta đã tích lũy, cũng như đem theo những nghiệp báo đã được tạo ra bởi những cảm xúc ô nhiễm trong ta. Chúng ta không có sự chọn lựa sẽ đi về đâu. Nghiệp lực sẽ lôi kéo ta và ta hoàn toàn không có được sự lựa chọn! Và như thế cho nên, nếu những tâm ô nhiễm như sân hận hay tham ái nổi lên một cách hết sức mạnh mẽ, thì đây sẽ là những nguyên nhân đẩy chúng ta rơi xuống những cõi thấp như súc sinh, địa ngục hay ngạ quỷ.

Cuộc đời này như là một giấc mơ, giấc mơ của một đêm đã qua. Đó chính là bản chất đích thực của cuộc đời này, đó là [vô thường]. Do đó, chúng ta cần phải ghi nhớ rõ điều này và phải

biết hướng đến việc chuẩn bị cho kiếp kế tới bằng cách tịnh hoá tâm của mình trước nhất. Bởi vì khi chúng ta ra đi khỏi cuộc đời này, thân xác này của chúng ta sẽ ra đi nhưng tâm của chúng ta sẽ không mất đi, tâm của chúng ta sẽ không bao giờ chết, tâm của chúng ta sẽ tiếp tục tồn tại. Và điều quan trọng là làm sao chúng ta có thể tịnh hóa được cái tâm đang và sẽ tiếp tục tồn tại đó!

Để thanh lọc được tâm, chúng cần phải nương tựa vào Đạo Sư của chúng ta, là người đã khai thị cho chúng ta, giúp cho chúng ta hiểu được về sự vận hành của nhân quả. Bởi vì thế mà Đạo Sư của chúng ta thật vô cùng kỳ diệu và vô cùng đặc biệt. Ngài đã chỉ ra cho chúng ta con đường tu để có thể thành tựu giác ngộ.

Trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo cũng có nói rằng, ta cần phải lánh xa những ác tri thức (bạn xấu), và phải dùng óc phán xét để biết được là qua [sự liên hệ với] những người bạn này, những xúc cảm ô nhiễm của ta có phát sinh hay không. Ví dụ như, khi chúng ta có những bằng hữu mà qua [sự liên hệ với những người này], ta phát khởi được tình yêu thương, sự tử tế và lòng từ bi, thì đấy chính là những người bạn lành của ta, là những thiện tri thức. Đây cũng ám chỉ đến những vị đạo sư tâm linh, đến những bậc thầy của chúng ta. Khi chúng ta tu học với các vị đạo sư tâm linh, nếu chúng ta phát khởi được tâm Bồ Đề, thì đây chính là những người bạn lành, những thiện tri thức chân chính đích thực, là những người mà chúng ta cần nương tựa vào. Nhưng ví dụ ngay cả nếu chúng ta có những vị thầy tâm linh [mà qua việc học hỏi với các vị ấy], chúng ta lại trở nên tham đắm hơn, oán ghét hơn và tâm ta lại tràn đầy các xúc cảm ô nhiễm, tiêu cực, v.v. thì phải hiểu rằng đây không thể là những người bạn lành, những thiện tri thức chân chính. Nếu thầy của chúng ta dạy cho chúng ta những giáo pháp dựa trên các biên kiến cực đoan, dựa trên sự ghét bỏ thì [giáo pháp ấy và vị thầy ấy] không

phải là chân chính.

Một vị minh sư phải là một người giúp cho chúng ta trưởng dưỡng được những đức tánh tốt lành trong dòng tâm thức của ta. Và vị minh sư ấy phải là người hiểu được về cách vận hành của luật nhân quả. Ví dụ như bây giờ, nếu có một người bạn nào đó, anh ta ta ban cho chúng ta cả trăm ngàn đô la chẳng hạn, chúng ta sẽ rất thích người bạn đó bởi vì anh ta cho chúng ta rất nhiều tiền để tiêu xài! Nhưng một ngày kia, số tiền ấy cũng phải cạn kiệt, sẽ bay đi mất hết. Nhưng còn đối với một bậc đạo sư tâm linh thì [chúng ta không nhận tiền của từ ngài], thật ra là chúng ta còn nhận nhiều, nhiều hơn như thế nữa. Ngài đã ban cho chúng ta đôi mắt. Ngài đã chỉ cho chúng ta con đường tu và [giúp chúng ta hiểu về] sự vận hành của nhân quả mà chúng ta mang theo mình từ kiếp này qua kiếp nọ. Và nhờ có cặp mắt mở to đó mà trải qua nhiều kiếp, chúng ta sẽ không phải chịu quả báo đau khổ, sẽ không phải bị đoạ vào những cõi thấp, sẽ được sinh vào các cõi cao hơn, và đến một ngày kia, sẽ đạt được giác ngộ. Và cũng bởi vì thế mà các vị thiện tri thức và những bậc đạo sư còn trân quý hơn bất cứ điều gì khác mà chúng ta có được trong cuộc đời này!

Ngoài ra, tự lúc khởi đầu, chúng ta còn phải biết trân quý và biết ơn lòng từ và sự tử tế mà chúng ta đã nhận được từ cha mẹ chúng ta nữa bởi vì chính cha mẹ chúng ta đã cho chúng ta thân người hiếm quý này. Thứ đến, chúng ta phải biết trân quý và biết ơn lòng từ của các vị thầy cô [trong thế gian này], là những người đã hướng dẫn chúng ta và dạy dỗ chúng ta về mọi mặt, về tất cả những gì chúng ta cần phải hiểu biết về cuộc đời này.

Nhưng đặc biệt hơn, chúng ta cần phải nhớ nghĩ đến tấm lòng từ của những bậc Đạo Sư đã dạy cho chúng ta về nhân quả, và hơn thế nữa, đến tấm lòng từ của những bậc Đạo Sư đã dạy cho chúng ta phương cách để phát khởi và trưởng dưỡng Bồ Đề tâm.

Sau đó, chúng ta cần phải thọ quy y, phải nương tựa vào những đối tượng quy y để có thể tu hành trên con đường chánh pháp cực kỳ quý giá. Khi đi tìm đối tượng để quy y, chúng ta phải tìm nương tựa nơi những đối tượng chân chính, đấy chính là Tam Bảo, gồm có Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Như trong Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo có dạy, chúng ta không thể nương tựa vào bất kỳ ai đang còn bị trói buộc trong vòng luân hồi. Điều này có nghĩa là bất kỳ ai chưa trưởng dưỡng được Bồ Đề tâm rốt ráo, bất kỳ ai vẫn còn tâm chấp ngã, bất kỳ ai chưa giải thoát được khỏi vòng tròn sinh tử. Nếu vị ấy chưa [tự mình] giải thoát được khỏi luân hồi thì sẽ không thể nào giúp được cho người khác. Cũng có thể thân của những vị này không còn bị kẹt trong cõi người nhưng tâm của những vị ấy vẫn chưa được hoàn toàn giải thoát. Đó có thể là những vị Trời, hay là những vị thần linh. Khi chúng ta nói đến những vị Trời hay chư Thiên thì có các vị Trời phạm tục, khác với chư Thiên trí tuệ. Và những vị Trời là những vị vẫn còn tâm chấp ngã, [vẫn còn bị chi phối bởi sinh tử luân hồi]. Bởi vì thế, họ chẳng thể nào giúp được chúng sinh một cách rốt ráo.

Trong khi đó, Phật, Pháp và Tăng đều phát xuất từ tuệ giác, và bởi thế, Tam Bảo [là nguồn nương tựa] đáng tin cậy nhất, [có khả năng giúp ta] hoàn toàn thoát khỏi luân hồi sinh tử. Và bởi thế mà Tam Bảo là nguồn [gia trì] chân chính nhất. Chúng ta gọi Phật, Pháp, Tăng là Tam Bảo “ngoại tại,” tức là quy y bên ngoài [nương tựa vào những đối tượng bên ngoài]. Đức Phật bên ngoài chính là chư Phật của ba thời. Có thể có hàng triệu triệu ức muôn chư Phật trong suốt ba thời. Nhưng tâm của các vị ấy chỉ thuần là một. Và đó chính là sự kết hợp giữa tánh không và từ bi.

Chúng ta cũng có được tiềm năng này trong ta. Đây chính là Phật tánh, Phật tâm mà chúng ta sở hữu trong dòng tâm thức

của chính mình. Là trí tuệ phân biệt, biết đâu là việc [tốt] nên làm, đâu là việc [xấu] không nên làm. Đấy chính là Phật đấy! Còn Pháp? Pháp bao gồm 84 ngàn giáo lý mà Đức Phật đã tuyên thuyết, nhưng tóm gọn, Đức Phật đã chỉ nói, hãy thực hành các thiện hạnh, lìa bỏ các ác hạnh, và hoàn toàn điều phục tâm. Đấy chính là Pháp đấy! Các giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy để giúp chúng ta tịnh hoá và điều phục tâm không là gì khác hơn ngoài tình yêu thương và tâm từ bi [vô ngã]. Còn ngoài ra, tất cả mọi thứ khác sẽ chỉ là nguồn gốc, là nguyên nhân dẫn đến luân hồi. Ví dụ như, nếu chúng ta có tình yêu thương dành cho con cái của chúng ta chẳng hạn, ngay khi có chút cái ‘tôi’ xuất hiện ở trong đó, thì chính đó đã là một nguyên nhân dẫn đến luân hồi rồi. Khi chúng ta nghĩ rằng, đây là con trai tôi, đây là con gái tôi... Ngay khi có một cái ‘tôi’ hiện ra thật mạnh mẽ, thì tự khắc, đấy là nguyên nhân dẫn đến luân hồi. Còn giả sử như chúng ta cảm nhận được tình yêu thương lan toả đến cho hết thấy chúng hữu tình, thì đấy chính là nguồn gốc của Bồ Đề tâm, đấy chính là Giáo Pháp.

Trong Phật Giáo, có ba thừa hay ba con đường tu tập dựa trên ba căn cơ khác nhau. Và bất kỳ ai đã bước vào trên con đường tu, [cho dù là thừa nào đi nữa], nghĩa là bất kỳ ai đã thọ giới nguyện quy y thì ta cũng có thể gọi người ấy là Tăng bảo. Tại sao chúng ta lại xem đấy là một điều quý báu (bảo)? Tại sao lại là Tăng bảo? Bởi vì đã là Tăng bảo thì ta phải nghĩ rằng, tôi không chỉ nghĩ đến bản thân mình như những chúng sinh tầm thường khác, mà bởi vì tôi là Tăng bảo nên tôi quan tâm và nghĩ đến người khác, đến các chúng sinh khác. Điều này cũng có nghĩa là khi các chúng sinh khác hãm hại tôi thì cho dù là thế nào đi chăng nữa, tôi sẽ hành trì hạnh nhẫn nhục, tôi có thể trả lại [tâm ác của họ] bằng tình yêu thương trong tôi. Đấy chính là ý nghĩa đích thực của Tăng bảo. Và đấy chính là Tam bảo “ngoại tại,” là ba viên ngọc quý ở bên ngoài.

Rồi sau khi đã quy y Tam bảo thì chúng ta cần phải hiểu rõ rằng chính bản thân ta là Tam bảo. Tam bảo đích thật là Tam bảo ngự trong bản tâm ta. Chánh niệm và tỉnh giác của ta chính là Phật. Chánh niệm và tỉnh giác là Đức Phật “nội tại,” Đức Phật ở bên trong. Nếu ta phát triển được tình yêu thương và tâm từ bi [vô ngã] thì đấy chính là Pháp nội tại, Pháp ở bên trong bản tâm ta. Và nếu ta có được đầy đủ chánh niệm, tỉnh giác và từ bi, thì tất nhiên, ta trở thành Tăng bảo! Ta có đầy đủ Phật, Pháp, Tăng ở trong ta!



*Pháp đàm  
với Garchen Rinpoche*



## THẦY - ĐỆ TỬ

*“Khi con có tâm chí thành, chí tín  
thì không quan trọng ai là Guru của con.”*

*“Bốn sư bên ngoài chỉ là minh họa  
của tâm giác ngộ bên trong ta.”*

*Câu hỏi: Con đã thọ pháp với nhiều vị đạo sư vậy làm thế nào để biết được ai là bốn sư của con?*

Tâm chí thành chí tín hướng đến bốn sư (Guru) thật mạnh mẽ, không gợn chút hoài nghi và tình yêu từ sâu thẳm con tìm đối với ngài - đây chính là yếu tố quan trọng nhất để nhận biết ai là Guru của con. Không nhất thiết chỉ được có một bốn sư mà có thể có nhiều bốn sư. Vị ấy cũng không nhất thiết phải là một người còn sống mà có thể là một vị hộ Phật hay một vị Phật ví dụ như đức Phật Thích Ca Mâu Ni hay đức Guru Rinpoche. Nếu ta có cảm nhận mãnh liệt về các ngài thì các ngài cũng là bốn sư của mình được. Không quan trọng bốn sư là ai, cũng không quan trọng là có bao nhiêu bốn sư mà quan trọng là tâm của mình có thật sự mãnh liệt, tận tụy dâng hiến, hướng tới các

ngài hay không. Ta có thể có nhiều bổn sư và phải hiểu điều quan trọng là tâm của các ngài đều như nhau, hoàn toàn hợp nhất. Đó chính là tâm giác ngộ.

Ở đây có hai khái niệm là bổn sư bên ngoài và bổn sư bên trong. Cần phải biết bổn sư đích thực là ai. Bổn sư đích thực chính là tâm của mình chứ không phải bổn sư bên ngoài. Bồ Đề tâm chính là vị thầy bên trong của con. Nhận ra bản tính chân tâm của mình là trở về với vị bổn sư bên trong ta. Con có bao nhiêu bổn sư cũng được vì các ngài đều như nhau. Điều quan trọng là con đừng để bị dính mắc vào hình tướng bên ngoài của bổn sư như mặt mũi, áo quần mà phải hướng tới cái tâm [của ngài]. Mà tâm của tất cả các ngài đều là một. Khi con có tâm chí thành, chí tín thì không quan trọng ai là Guru của con. Khi tâm của ta hòa được vào tâm của một bổn sư cũng có nghĩa là hòa được vào tâm của tất cả các vị bổn sư khác. Khi tâm ta gần với các vị bổn sư điều đó có nghĩa là ta đang quay về với vị bổn sư của chính bản thân mình. Bổn sư bên ngoài chỉ là minh họa của tâm giác ngộ bên trong của chúng ta mà thôi.

*Câu hỏi: Thầy dạy chúng con là một vị thầy giả mạo. Nhưng những gì vị ấy dạy đều là sự thật thì đối với người đó con phải có thái độ như thế nào?*

Con vẫn có thể nghe vị đó nói. Nếu là đúng thì con vẫn có thể được lợi lạc. Con không nên dính mắc vào lỗi lầm của vị đó vì nếu con phát sinh tà kiến thì con có thể bị đọa lạc. Nếu người đó sai thì người đó sẽ bị đọa lạc vì những việc làm sai trái của mình - đó không phải là việc của con. Con phải xem lại người thầy đó đã dạy cái gì, nói cái gì. Nếu có Pháp trong đó thì vẫn học được. Đừng dính mắc vào hình tướng, quan trọng là ta phải biết trong những điều dạy ấy điều gì đúng và điều gì sai. Có câu chuyện về

một vị thầy giả lại có một đệ tử giỏi. Rốt cuộc đệ tử vẫn thành đạo, nhập Niết bàn và quay lại địa ngục cứu chính thầy của mình.

*Câu hỏi: Chúng con là cư sĩ và không phải lúc nào chúng con cũng có bậc đạo sư bên cạnh vậy Ngài khuyên chúng con nên tu tập như thế nào?*

Sự hiện diện về tinh thần quan trọng hơn sự hiện diện về thân xác. Giữa tâm và tâm không có khoảng cách [vật lý]. Nếu con hướng tới Guru của con với tâm chánh niệm thì tâm tỉnh giác và chánh niệm của con cũng giống như tâm chánh niệm và tỉnh giác của thầy con, không có gì sai biệt. Ta [cũng như các bậc thầy khác] không bao giờ quên nghĩ tới các đệ tử của mình và bao giờ cũng thương yêu họ. Bất cứ khi nào con nghĩ tới thầy con thì tâm con và tâm ngài là một. Khi nào con nghĩ tới thầy con và khẩn nguyện thì nhờ chánh niệm mà mọi nghi ngờ, thắc mắc tự nhiên tan biến. Bởi vì tâm không biết đến khoảng cách. Thân xác có thể xa nhưng tâm không vì thế mà xa. Khoảng cách vật lý không có ý nghĩa gì đối với tâm. Vì tâm thức không bị chia cắt bởi không gian vật lý.

Chẳng hạn như con là đệ tử của thầy và con hành trì ở Việt Nam, thầy thì công phu bên Mỹ. Nếu con tu và ta cũng tu thì tuy thân xác chúng ta xa nhau nhưng tâm lại là một, rất gần nhau. Gần nhau giống như hòa làm một. Cũng như trên trái đất này có rất nhiều nguồn nước khác nhau nhưng đều có chung một tên gọi là “nước”. Mỗi khi con nghĩ về Guru của mình với tâm chí thành, chí tín thì tâm con sẽ hợp nhất với tâm của đạo sư. Tâm của chúng ta giống như tấm gương soi phản ảnh tất cả những gì ta suy nghĩ trong đầu. Nếu tâm của ta nghĩ đến Guru thì tự khắc ta sẽ nối tâm được với ngài. Khi không có cơ duyên được gặp gỡ thường xuyên với vị Guru của mình thì chúng ta có thể gặp gỡ các vị đạo sư khác và

cũng sẽ có được lợi lạc từ các vị ấy vì thật ra tâm của các ngài đều như nhau.

*Câu hỏi thứ 11: Xin ngài giải thích cho chúng con về cõi tịnh độ và khi một đấng giác ngộ nhập Niết Bàn thì việc đó có lợi lạc gì cho chúng sinh ạ?*

Cõi Tịnh Độ là hiện thân của Bồ Đề Tâm. Các cõi tịnh độ đều được hóa hiện ra bởi Tâm Bồ Đề của các vị Phật. Những ai trưởng dưỡng được Tâm Bồ đề làm lợi lạc chúng sinh thì do có sự tương đồng người đó có thể sinh về cõi Tịnh Độ. Đối lập với cõi Tịnh Độ là cõi địa ngục. Sân hận của nhiều chúng sinh hợp lại tạo thành cõi địa ngục. Nếu ta khởi tâm sân hận thì ta sẽ rơi vào địa ngục, nơi đã có rất nhiều chúng sinh đã do tâm sân hận mà bị đọa

Sau khi một đấng giác ngộ nhập Niết bàn thì Ngài có ba thân: Pháp thân, Báo thân, Hóa thân. Báo thân, ví dụ như một vị Bồ tát, chỉ có những bậc đã thanh tịnh được nghiệp chướng mới thấy. Như vậy Báo thân Phật xuất hiện để làm lợi lạc cho những chúng sinh đã thanh tịnh nghiệp. Hóa thân có thể xuất hiện trong bất cứ hình tướng nào ở sáu nẻo luân hồi để làm lợi lạc cho các chúng sinh ở các cõi đó. Có thể so sánh ba thân như sau: Pháp thân giống như không gian, Báo thân giống như các cụm mây còn Hóa thân giống như những trận mưa vậy.

*Câu hỏi 21: Tại sao gây cản trở khó khăn cho các vị Bồ Tát hoàng pháp lại chịu quả báo nặng nề đến như vậy?*

Nếu vị Guru của ta là một vị Bồ Tát và ta bất đồng ý kiến với Ngài, ta khởi tâm sân hận đối với Ngài rồi nói điều đó với những người khác khiến họ phát khởi tri kiến sai lạc, bất tịnh về vị Đạo sư thì tất cả sẽ bị đọa địa ngục do tà kiến đó. Đó là lý do tại

sao mà quả báo lại nặng nề đến như vậy. Hơn nữa, chúng ta có giới nguyện Bồ tát; nếu chúng ta phá vỡ giới nguyện ấy thì việc làm đó cũng giống như cắt đứt sợi dây tròng hạt ra làm đôi. Đó là phá vỡ thế nguyện Bồ Đề tâm. Vì vậy việc tệ hại nhất là việc nói xấu một vị Guru bởi vì những người khác có thể tin vào lời nói đó và do mắc tà kiến mà bị rơi vào cõi thấp. Cho nên, khi chúng ta không đồng ý với Guru thì vẫn không được làm tổn thương tới tâm chí thành, tới lòng tin [của ta và người khác] đối với Ngài.

Thậm chí nếu ta không nói ra điều gì nhưng ta gây cản trở tới việc hoằng Pháp của một vị Bồ tát thì việc đó cũng tạo ác nghiệp nặng nề. Bởi vì một vị Bồ tát có khả năng đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Các chúng sinh này cần có ánh sáng của giáo Pháp. Cản trở việc hoằng pháp của Ngài, sẽ gây thiệt hại to lớn cho rất nhiều chúng sinh.

Guru giống như một chiếc bình chứa đầy nước tinh khiết. Khi ta nổi sân, gây cản trở cho việc hoằng pháp của Ngài thì tâm của ta giống như nước đã nhiễm chất độc. Đó là tâm đã bị nhiễm chất độc. Tất cả tâm chúng sinh đều được kết nối làm một. Vì vậy, tâm nhiễm độc ấy sẽ tràn ngập tâm của tất cả các chúng sinh khác. Đó là lý do tại sao mà chúng ta phải trưởng dưỡng tình yêu và lòng khát ngưỡng đối với tất cả các bậc Đạo sư. Đặc biệt đối với những ai đã thọ giới Bồ tát thì việc nói xấu Guru là một việc làm tệ hại nhất.

*Câu hỏi 22: Tại sao ủng hộ a dua theo người đang làm việc sai trái cũng chịu quả báo cùng người đó? Về mức độ thì nhẹ hay là nặng hơn?*

Khi ta có những người bạn xấu, họ tạo những ác nghiệp nhưng chúng ta không tán đồng với những ác nghiệp của họ, không làm những việc họ muốn ta làm thì ta không có chịu quả

báo giống như họ. Còn nếu ta hoan hỉ với việc họ làm thì sẽ phải chịu quả báo xấu cùng với người đó. Nhưng nếu ta bị ép buộc phải làm thì không phải chịu quả báo nặng giống như người kia.

Khi ta có những người bạn xấu, điều tốt lành nhất chúng ta có thể làm là phát tâm từ bi đối với họ, cầu nguyện cho họ. Điều nguy hiểm nhất là khi những người bạn xấu gieo vào trong chúng ta lòng ngờ vực với Phật, Pháp, Tăng khiến ta nảy sinh tà kiến. Đó là ác hạnh to lớn nhất. Cái nghiêm trọng nhất, nguy hiểm nhất là đánh mất lòng tin đối với Tam Bảo.

Tâm của chúng ta và tâm của chúng sinh là một và tâm này cũng đồng với tâm Phật. Khi mà chúng ta tu tập theo Kim Cang Thừa, chúng ta phải giữ giới. Nếu mà chúng ta không giữ giới, chúng ta để cho cái tâm sân hận, vô minh nổi lên che mờ và chúng ta sẽ bị đọa những cõi thấp. Đừng nghĩ rằng các giới đó là đặc biệt có ở Kim Cương Thừa mà thôi.

Khi giữ giới chúng ta có được tình thương yêu thì đây chính là nối kết giữa chúng ta với những người bạn đạo, giữa chúng ta với sư phụ. Khi ta không có tình yêu thương và ta phá giới thì việc này đồng nghĩa với việc chúng ta cắt đứt sợi giây chỉ của chuỗi tràng hạt. Khi ta cắt đứt sợi chỉ này thì ta sẽ mất đi sự nối kết giữa mình và bạn đạo, giữa mình với Đạo sư.

Phật tánh mà tất cả chúng sinh có giống như nguồn điện. Còn tâm từ bi và trí tuệ giống như sợi dây dẫn điện. Nếu ta có cả hai: nguồn điện và sợi dây dẫn thì ánh sáng sẽ được thấp lên tức là giác ngộ tối thượng. Còn nếu ta đánh mất tình thương yêu, tâm từ bi thì sẽ không có được ánh sáng. Đó cũng là chánh niệm và tỉnh giác. Nếu chúng ta luôn có được chánh niệm và tỉnh giác thì ta luôn có được giới nguyện thanh tịnh. Bởi vì toàn bộ giới nguyện tựu chung đều nằm trong hai chữ “chánh niệm” và “tỉnh giác”.

*Câu hỏi 23: Giữ im lặng không nói khi người khác làm điều sai trái thì có phạm giới Bồ Tát hay không? Nếu phạm giới thì có nặng hay không?*

Khi ta biết rõ bạn mình và có tình thương yêu, có lòng tin thì khi thấy bạn mình làm sai, tốt nhất là nên nói thẳng với người đó. Nên nói bằng tất cả tấm lòng chân thành, với tâm từ bi. Nói như vậy người bạn có thể hiểu và sửa được cái sai của họ. Như vậy là tốt nhất bởi vì trong trường hợp đó mình vừa giúp được người bạn của mình và cũng vừa giúp được bản thân mình, cùng nhiều người khác nữa.

Còn trong trường hợp mình không biết rõ về người kia, mình cũng không biết chắc phản ứng của người ta như thế nào thì điều tốt nhất là khởi tâm từ bi, cầu mong cho người đó nhận ra được cái sai của họ. Những người làm sai mà không có người giúp đỡ là do họ thiếu phước đức. Trường hợp có một tên tội phạm đang gây hại cho nhiều người khác trong cộng đồng. Nếu vì lợi ích của mọi người mà chúng ta báo với nhân viên an ninh thì đó là một việc làm rất tốt. Như vậy là chúng ta đã làm một việc ích lợi cho cộng đồng và cho đất nước của mình. Còn nếu không báo cho nhân viên an ninh biết về tên tội phạm đó và để nó tiếp tục hại nhiều người khác, hại cộng đồng của mình, đất nước của mình thì như vậy là mình đã không thực hiện thệ nguyện bồ tát làm lợi lạc cho những chúng sinh khác.

*Câu hỏi: Kính Thầy chỉ dạy cho chúng con dấu hiệu tâm linh nào giúp chúng con có thể nhận biết được vị thầy có duyên nghiệp với chúng con, ai là vị đạo sư gốc của chúng con?*

Những dấu hiệu đó sẽ hiện lên trong chính tâm thức của con và con phải là người trả lời câu trả lời đó chứ không ai khác trả lời thay được. Khi nào trong tâm con không còn thấy bất kỳ sự hoài nghi nào, tâm con hoàn toàn tràn đầy niềm tin tưởng. Khi

con cảm thấy tâm mình tràn ngập tình yêu thương với Đạo sư và ngược lại [con cảm thấy] Đạo sư cũng dành đầy tình yêu thương cho con, thì lúc đó dù xác thân vật lý này cách xa Ngài thì tâm trí con cũng vẫn hòa nhập với tâm Ngài.

## BỒ TÁT HẠNH

*“Khi con gặp chướng duyên  
thì càng phải nhớ nghĩ tới thệ nguyện Bồ Tát.”*

*Câu hỏi 27: Việt Nam vào hai thời Lý, Trần đạo Phật rất phát triển. Có các thiền sư làm nhiệm vụ hộ quốc, chống xâm lăng, mang lại hòa bình cho quốc gia. Vậy điều thứ 13 [trong Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo] được giải thích như thế nào? Có vi phạm hạnh Bồ Tát hay không? Bảo vệ tổ quốc thì phải tiêu diệt kẻ thù. Vậy tội sát sinh này nên hiểu như thế nào ?*

Nếu như buộc phải sát hại người khác để bảo vệ tổ quốc của mình thì nghiệp báo không lớn bởi vì yếu tố quyết định quá báo ta phải chịu là động cơ dẫn đến hành động ấy.

Trong Phật giáo Đại thừa bao giờ cũng nhấn mạnh Bồ đề tâm, nhấn mạnh rằng tâm chúng ta làm việc gì cũng hướng về lợi ích của chúng sinh chứ không phải lợi ích của riêng bản thân

mình. Nếu như chúng ta buộc phải làm việc đó để bảo vệ tổ quốc mình thì quả báo có thể sẽ nhẹ chứ không nặng. Thậm chí nếu như chúng ta giết một con vật thôi mà ta làm với động cơ ích kỷ, vì tham lam hay sân hận, thì quả báo nhiều khi còn nặng nề hơn rất nhiều. Nếu ta làm việc gì đó với động cơ vị kỷ thì đôi khi mình tưởng đó là việc nhỏ nhưng thật ra quả báo lại có thể rất nặng do tâm ác tạo ra.

Khi ta sát hại người khác, cho dù ngay cả ta làm việc đó với động cơ vị tha thì ta cũng đã tạo ra nghiệp giữa chúng ta với họ, nhưng quả báo đó có thể sẽ không nặng. Ví dụ, trong kinh Hiền Ngu có kể câu chuyện về Đức Phật. Kiếp trước Ngài là một thuyền trưởng của một thuyền buôn. Trên thuyền buôn đó 500 hành khách. Thuyền trưởng biết rằng trong số hành khách đi trên chiếc thuyền buôn đó có một tên cướp muốn giết những hành khách kia. Ông biết nếu để kẻ đó giết những người còn lại thì quả báo của hắn sẽ vô cùng nặng nề nên ông đã giết tên cướp kia để hắn không bị đọa ngục vì tội lỗi khủng khiếp đó. Kết quả, thuyền trưởng không bị đọa ngục mà quả báo của ngài rất nhẹ: kiếp sau ngài bị một cái gai ở chân.

*Câu hỏi 32: Các ngài dạy rằng nên khởi tâm để chán ghét sinh tử. Vậy nên hiểu thế nào cho đúng bản chất vấn đề này. Ví dụ có đạt giải thoát nhưng cũng là để quay trở lại độ cho các cõi và để tự tại ở đời. Vậy mục tiêu và phương pháp có gì mâu thuẫn không và nên hiểu thế nào cho thấu đáo về vấn đề này?*

Gốc rễ Luân hồi chính là tâm chấp ngã vị kỷ. Chư Phật không có tâm chấp ngã, tâm chư Phật là Pháp thân, rộng khắp như hư không. Vì vậy dù các Ngài ở đâu cũng không bao giờ thực sự trải nghiệm đau khổ, chướng ngại. Các ngài không còn chấp ngã. Chư Phật có thể xuất hiện dưới nhiều hình tướng khác nhau

trong sáu cõi luân hồi. Dù ở đâu, thậm chí ngay cả trong địa ngục, các ngài đều không cảm thấy đau khổ bởi vì như đã nói trong Ba Mươi Bảy Pháp hành Bồ tát đạo, tất cả đau khổ đều bắt nguồn từ tâm chấp ngã. Vì vậy tất cả các vị Bồ tát xuống trần đều không bao giờ thực sự trải nghiệm khổ đau hoặc chướng duyên. Mặc dầu các Ngài có mặt ở đây để giúp hữu tình chúng sinh, nhưng đồng thời các Ngài cũng hiểu rằng tất cả chỉ là một giấc mơ. Bởi vì các ngài đã trực nhận được chân tánh của thực tại, nên các ngài hiểu rằng vạn Pháp là huyền.

Như trong phần đầu của Ba Mươi Bảy Pháp hành Bồ tát đạo đã nói, chư Bồ tát đã chứng ngộ được vô khứ vô lai. Các Ngài đã trực chứng được chân lý tối hậu. Vì vậy các Ngài nhận thấy được rằng cõi ta bà này chỉ là một cõi ảo mộng không thực sự tồn tại. Do đó các Ngài không còn chấp ngã. Vì không còn chấp ngã nên thậm chí nếu một vị Bồ tát muốn xuống địa ngục thì Ngài có thể làm điều đó một cách dễ dàng vì lợi lạc của hữu tình chúng sinh ở đó.

*Câu hỏi 33: Khi chúng con đã thọ giới Bồ Tát rồi thì có cần phải thọ giới thường xuyên không ạ?*

Việc nhớ và nghĩ tới Giới Bồ Tát quan trọng hơn việc thọ giới. Tất nhiên nếu con thọ giới hàng ngày thì cũng tốt nhưng tốt hơn là luôn nghĩ đến nó. Ví dụ, nếu con phát nguyện tụng OM MANI PADME HUM thì buổi đêm mỗi khi con thức dậy con phải tụng vài biến rồi mới ngủ lại (để duy trì chánh niệm, tỉnh thức - LND). Cũng như vậy, khi con gặp chướng duyên thì con càng phải nhớ nghĩ tới thệ nguyện Bồ Tát.

Giới Bồ Tát có nghĩa là phải thương yêu hết tất cả hữu tình chúng sinh không sót một ai. Nguyên nhân dẫn đến phạm giới Bồ Tát là tâm sân hận, oán ghét. Khi con nhận ra rằng

mình đang oán ghét, sân hận một ai đó thì cần phải phục hồi lại Giới Bồ Tát bằng tình thương yêu. Vì vậy có câu nói rằng giới nguyên Bồ Tát có thể bị phá vỡ một cách dễ dàng nhưng cũng có thể phục hồi giới nguyên này dễ dàng thông qua việc sám hối và phục hồi tình thương yêu với người mà mình oán ghét, sân hận.

Điều rất quan trọng trong khi hành trì Ba Mười Bảy Pháp hành Bồ tát đạo là hành trì miên mật (tụng đọc) từng câu kệ một với chánh niệm, tỉnh thức. Và con có thể giữ chánh niệm tỉnh thức bằng cách trì tụng OM AH HUM. Con có thể tụng như vậy suốt ngày với từng hơi thở của mình. Ý nghĩ của giới nguyên Bồ Tát là ở chỗ ta không được đánh mất tình thương yêu đối với chúng sinh, và ta không được để cho ganh ghen, đố kỵ, sân hận nổi lên. Nếu con giữ chánh niệm tỉnh giác thường xuyên thì đó có nghĩa là con sẽ không phạm bất cứ giới nguyên nào thuộc Biệt giải thoát giới, Bồ Tát giới và Mật nguyện.

Trong Ba Mười Bảy Pháp hành Bồ tát đạo có dạy rằng ta phải luôn luôn quan sát để biết được tâm mình, để biết được tâm ta đang ở trong trạng thái nào (có tham, sân, si nào nổi lên - LND). Tóm lại bằng việc thường xuyên duy trì chánh niệm tỉnh giác ta có thể thực hành Bồ Tát đạo vì lợi lạc của hữu tình chúng sinh. Sâu trong tâm chúng ta phải đặt người khác lên trước bản thân mình và trong hành động ta phải đối xử với người khác như đối với bản thân mình.

*Câu hỏi: Vũ trụ vận hành có vẻ như luôn tồn tại song song với yếu tố tâm linh và yếu tố vật chất, luôn tồn tại năng lượng từ bi và trí tuệ hay cũng luôn tồn tại năng lượng âm và năng lượng dương. Đó dường như là sự tất yếu trong thế giới ta bà này. Vậy nếu Phật pháp phát triển muôn phương thì phải chăng quy luật tự nhiên cũng không bị mất đi, tức là chẳng thể nào có thời kỳ nào mà tất cả*

*đều từ bỏ thế giới để trở thành các đạo sư tâm linh. Tức là không có thời kỳ nào mà tất cả trở thành Bồ tát được hết mà [phàm phu] vẫn tồn tại dưới những hình thức khác nhau để cân bằng cho vũ trụ. Nếu tất cả chúng ta đều từ bỏ thế giới vật chất để đi theo tâm linh thì chúng ta có xây dựng được thế giới mới ở cõi ta bà này không?*

Toàn thế giới này rồi sẽ trở thành như cõi Tịnh độ, một cõi Tịnh độ là nơi luôn có các Báo thân và Pháp thân. Nhưng thực sự con không cần phải lo lắng đến điều này mà nên quan tâm đến việc tu tập thế nào để đạt được giác ngộ trước đã. Suy nghĩ đến điều này sẽ chẳng mang lại lợi ích cho con trong thời điểm này. Đối với một chúng sinh đã thanh tịnh nghiệp báo của mình và có cái nhìn thuần tịnh thì thế giới này đã là cõi Tịnh độ rồi. Còn với chúng sinh có nghiệp báo xấu thì họ lại sẽ thấy thế giới này là cõi địa ngục.

Đức Phật đã dạy rằng chỉ có một ly nước thôi mà chúng sinh trong sáu cõi nhìn thấy sáu thứ khác nhau do họ có cách nhìn khác nhau. Qua lăng kính màu của những cảm xúc ô nhiễm trong mình mà chúng sinh trong cõi Thiên thấy cốc nước là cam lồ, chúng sinh trong cõi Người và cõi Súc Sinh thì thấy là nước bình thường, chúng sinh trong cõi Ngạ Quỷ thì thấy là máu và mủ, còn chúng sinh trong cõi Địa Ngục thì thấy đó là sắt nung chảy. Do đó, nếu tịnh hóa được hết tâm ô nhiễm thì sẽ nhìn ra được bản tính thật của nước, cũng như nhìn ra được bản tính thật của thế giới, không phải chỉ thế giới này thôi mà còn vô lượng thế giới khác trong những dải ngân hà khác. Thậm chí có những thế giới chúng ta không thể nào thấy bằng mắt phàm vì những thế giới đó không có hình tướng.

Như đã nói, khi tâm của chúng sinh là những tảng băng tan chảy thành nước thì nước đó sẽ hòa vào đại dương và đại

dương thì luôn ở đó cho dù những tảng băng có tồn tại hay không. Qua sự suy nghĩ này các con sẽ hiểu giác ngộ là như thế nào.

Thầy sẽ kể một câu chuyện về một đệ tử của Thầy. Cách đây nhiều năm, sau khi hoàn thành ba năm nhập thất ở một vùng thuộc Ấn độ, cô ấy muốn ẩn tu trên một ngọn núi Lapchi thuộc dãy Hymalaya. Lúc đầu nơi đó giống như cõi Địa Ngục vì quá lạnh nên tưởng chừng cô không thể nào ở lại nổi, nhưng cô vẫn tiếp tục hành trì. Sau đó cô chia sẻ kinh nghiệm với Thầy rằng có lúc cô ấy cảm giác nơi cô sống giống như cõi Tịnh độ, song đôi khi lại rất khó để chịu đựng vì quá lạnh; nhưng cô vẫn tiếp tục hành trì. Bây giờ thì cô không bao giờ muốn rời khỏi ngọn núi đó nữa.

*Câu hỏi: Tâm cũng vô thường. Sau khi qua bào thai, tâm thức sẽ bị quên đi rất nhiều và sẽ phải được dạy dỗ, nhắc nhở lại. Vậy một vị Bồ tát sau nhiều kiếp tu hành nếu lơ là tại một vài kiếp nào đó thì có khả năng thoái chuyển tâm thành rồi lại ngập lặn trong luân hồi sinh tử không? Hay sau khi thành Bồ tát rồi thì vị ấy bất thoái chuyển?*

Khi một người đã bước vào Bồ Tát đạo rồi thì điều duy nhất làm cho họ thoái tâm là khi họ phá vỡ giới nguyện giữa họ với vị Đạo sư của họ. Khi phá vỡ giới nguyện vị Bồ Tát sẽ gặp chướng ngại. Tuy nhiên, nếu biết sám hối, tịnh hóa thì vị Bồ Tát đó có thể vượt qua chướng ngại đó một cách dễ dàng. Lúc này những gì họ đã tích tụ được trong quá khứ lại có thể hiển lộ, đó chính là Bồ Đề Tâm – tâm nền tảng các vị Bồ tát. Có nhiều đứa bé được sinh ra với thân tướng rất đẹp đẽ, luôn luôn hạnh phúc an vui, luôn nở nụ cười và không sợ hãi. Trong quá khứ những đứa trẻ đó đã từng phát nguyện Bồ Tát và đã đi theo con đường của các vị Bồ tát. Nhiều đứa trẻ khác khi sinh ra đòi lại luôn luôn sợ hãi, khóc lóc. Sự sợ hãi

đến từ tâm chấp ngã rất mãnh liệt và nguyên nhân là do không phát Bồ Đề Tâm mạnh mẽ trong quá khứ. Dấu hiệu nhận biết của một vị Bồ Tát là tâm hoan hỷ và vô úy, không sợ hãi.

Thế nào là một vị “Bồ tát”:

Về ngoại nghĩa: Bồ tát là người đã thọ giới, quy y Tam bảo.

Về nội nghĩa: Bồ tát là người đem đến tình yêu thương, an lạc, hạnh phúc cho các chúng sinh khác.

Về mật nghĩa: tất cả chúng sinh đều có Phật tính, tất cả chúng sinh đều có khả năng để thành Phật. Hiểu được như vậy thì chúng ta sẽ không còn tâm nhị nguyên phân biệt giữa người bất tịnh với người thanh tịnh vì tất cả chúng sinh đều có thể trở thành Phật, ai cũng là Phật tử, ai cũng có tâm Phật.

## CĂN BẢN ĐƯỜNG TU

*“Tu đúng cách quan trọng hơn chính việc tu.”*

Tổ Gampopa.

*Câu hỏi: Con xin hỏi thầy về các trình độ tu chứng đối với người học đạo?*

Tuần tự có những bước sau để đạt đến giác ngộ:

Chúng ta cần phải tiêu trừ hết tâm ngã chấp, khi đó ta đạt được sự tự chủ đối với tâm của mình. Khi thoát được tâm chấp ngã có nghĩa là tảng nước đá tan chảy. Tảng nước đá chỉ tan khi ta đã có thể phát triển được tâm từ bi, tình thương yêu mọi loài chúng sinh. Càng phát triển tâm từ bi bao nhiêu thì trí tuệ càng tăng trưởng bấy nhiêu và chấp ngã càng giảm bớt đi.

Ngoài ra còn có những dấu hiệu giúp cho chúng ta biết ta đang đi đúng đường. Ví dụ như khi tâm ô nhiễm vừa phát khởi, như tâm sân hận, ta liền nhận biết được và đoạn trừ được nó ngay khi nó vừa phát khởi. Đó là dấu hiệu tiến bộ, tăng trưởng định tuệ. Điều đó có nghĩa là công năng tu tập của chúng ta đã phần nào đạt được kết quả.

Những tham, sân, si, mạn, đố, đau khổ xuất hiện là chuyện bình thường và còn xuất hiện nhiều lần nữa. Thay đổi ở đây không phải là chúng không đến nữa mà điều quan trọng chính là khi chúng đến thì tâm ta nhận diện được ngay và chúng biến đi ngay. Đó là dấu hiệu con đang tiến trên con đường dẫn tới Phật quả.

*Câu hỏi: Với Phật tử việc tranh luận có phải là vọng ngữ hay không? Chúng ta nên quan niệm đúng sai như thế nào?*

Nếu chúng ta có hoài nghi hay thắc mắc gì về Phật pháp thì rất cần phải làm sáng tỏ vấn đề, giải tỏa hoài nghi. Việc tranh luận, nêu ra câu hỏi thắc mắc là rất quan trọng vì nó có tác dụng gỡ bỏ hoài nghi. Còn khi ở một mình để công phu thì nên giữ tâm tĩnh lặng, không nên suy nghĩ nhiều về những hoài nghi của mình. Để có thể tu tập cần phải cắt đứt hết tất cả những vọng tưởng mà chú tâm vào thiên định. Rất tốt cho chúng ta nếu có thể trò chuyện với những người bạn đạo có nhiều kinh nghiệm hơn để học hỏi thêm và giải tỏa nghi ngờ nhưng trong quá trình tranh luận đừng để tâm tham và tâm sân chen vào. Đừng nghĩ rằng truyền thống này tốt còn truyền thống kia xấu.

*Câu hỏi: Con biết việc hành hạnh nhẫn nhục, đặt người khác lên trên quyền lợi của bản thân mình rất khó. Hiện nay con đang sống theo nguyên tắc đạt được bình đẳng giữa các chúng sinh và con chỉ có thể đặt được những người con yêu thương lên trên quyền lợi của bản thân mà thôi. Xin thầy chỉ cho con biết cách nào để con đạt được hạnh nhẫn nhục nói trên?*

Khi đọc “Ba mươi bảy Pháp hành Bồ tát đạo” thì không nên hiểu những lời dạy trong đó với nghĩa đen. Phải hiểu đây chỉ là phương pháp để trị sân hận. Nếu không có kẻ thù thì ta không

tu hạnh kham nhẫn được. Vì vậy kẻ thù chính là vị thầy giúp ta tu trì. Không nên ghét bỏ kẻ thù vì nếu không có kẻ thù thì ta không thực hành được hạnh nhẫn nhục. Phải quán tưởng kẻ thù ở trên đỉnh đầu và quán tưởng người đó là thầy của mình. Đó là một phương diện của vấn đề. Xét từ góc độ khác, mọi chúng sinh đều có Phật tính. Có nghĩa là tâm người đó xét về bản chất là tâm Phật nhưng tạm thời bị che mờ bởi vô minh ám chướng.

Kẻ thù thật sự không tồn tại. Tự trong tâm ta có sân hận nhưng ta không biết vì nó tàng ẩn. Nó tàng ẩn nhưng vẫn ở đó chưa tận diệt. Chính nhờ kẻ ấy mà ta biết được tâm mình để sửa. Người giúp mình nhận ra điều đó đáng là vị thầy của mình. Ngài Jigme Lingpa nói: “Những ma quỷ độc ác nhất là những nhà đại hảo tâm vì họ giúp tôi đoạn diệt nhiễm ô.” Tương tự, Ngài Milarepa lúc đầu do mất hết tài sản về tay người chú mà sinh tâm sân hận. Ngài học huyền thuật để trả thù. Rốt cuộc nhờ kẻ thù mà Ngài quyết tu mà trở thành bậc Đạo sư chứng ngộ, truyền trao giáo lý cho học trò của Ngài.

*Câu hỏi: Cần hiểu và ứng dụng chủ trương không bộ phái/không bè phái (non-sectarianism) trong Kim Cang Thừa như thế nào để có thể tu tập cho đúng đắn.*

Để có thể tu tập tinh thần bình đẳng, không phân biệt đối xử, theo cách nhìn của Kim Cang Thừa, ta cần hiểu rằng trong vũ trụ này mọi chúng sinh đều là thuần tịnh từ khởi thủy. Nếu ta nghĩ chỉ có mình và phái mình/phe mình là thuần tịnh còn những chúng sinh khác là bất tịnh thì ta không thể tu tập Kim Cang Thừa được.

Mọi chúng sinh đều có Phật tính và thân xác đều do 5 nguyên tố (ngũ đại) hợp thành: đất, nước, lửa, gió, không gian. Xét về bản chất, năm nguyên tố đó có chân tánh của năm vị Phật

nữ. Năm loại xúc tình tiêu cực (tham, sân, si, mạn, đố) về bản chất chính là 5 loại trí tuệ khác nhau hóa hiện ra mà thành. Đó cũng là bản chất của toàn thể vũ trụ. Hiểu theo cách đó thì một con người là một tiểu vũ trụ bao gồm toàn bộ vũ trụ và tất cả hữu tình chúng sinh. Nếu ta không hiểu rằng bản tánh chân tâm của một con người là thuần tịnh thì không thể thành hành giả Mật Thừa được.

Thấy được rằng vạn pháp đều là hình tướng hóa hiện của bốn tôn tức là đạt đến giai đoạn toàn thiện của Kim Cương Thừa. Đức Milarepa có ba điều tuyên thuyết:

Tôi không nhìn thấy các hiện tượng khác nhau trong cõi Ta bà mà tôi chỉ nhìn thấy thực tánh (nature) của các hiện tượng này mà thôi. (Điều này chứng tỏ Milearepa đã trực chứng rằng tất cả các hiện tượng chỉ là huyễn ảo và tự chúng không thể hiện hữu được).

Tôi không nhìn thấy tâm thức vẫn đục của cõi Ta bà mà tôi chỉ nhìn thấy trí tuệ (Điều này có nghĩa là nếu ta nhìn vào chân tâm và nhận ra được bản tánh của mình thì ta sẽ thấy được trí tuệ và đó chính là Phật tánh).

Tôi không nhìn thấy chúng sinh mà chỉ thấy những vị Phật (Đây chính là điểm chính yếu. Các chúng sinh đều có Phật tánh, đức Phật đã dạy như vậy. Vẫn đục là tạm thời và khi tịnh hóa tâm ô nhiễm thì chúng sinh thành Phật).

Vì bản tính của chúng sinh là thuần tịnh không sót một ai nên ta cần phát khởi tâm từ bi với tất cả chúng sinh. Ba điều ngài Milearepa tuyên thuyết không khác gì các vị Phật khác đã tuyên thuyết rằng tất cả chúng sinh đều là các vị Phật đang thành.

*Câu hỏi: Trong câu 3 và câu 5 của “Ba mươi bảy pháp hành Bồ*

*Tát Đạo” có câu “Nên tránh xa các đối tượng xấu để tránh tam độc gia tăng” nhưng thiết nghĩ với tâm bồ đề nếu ta tránh xa họ thì ta sẽ không thể giúp họ thay đổi những tính xấu đó. Đặc biệt nếu họ là người thân, bạn bè của mình thì ta cần làm như thế nào cho đúng?*

Các hành giả bắt đầu tu với các căn cơ khác nhau. Nếu là hành giả sơ cơ, ta sẽ dễ dàng bị ảnh hưởng bởi bạn xấu và đó là lý do chúng ta cần phải tránh ảnh hưởng của họ đối với tâm ý của ta.

Nhưng nếu đó là cha mẹ, người thân, bạn bè của ta thì không nên vì lý do đó mà từ bỏ họ. Trong “Ba mươi bảy pháp hành Bồ Tát Đạo” ở các đoạn sau có chỉ dạy cách thức để thực hành hạnh nhẫn nhục.

Nếu một bạn xấu nói với ta rằng anh ta không tin vào nhân quả và câu nói của anh ta tạo cho ta tâm nghi ngờ thì ta phải hiểu xa lìa bạn xấu ở đây có nghĩa là xa lìa tâm xấu ác, đừng để tâm của mình bị người khác ảnh hưởng, điều này vô cùng quan trọng. Xa lìa ở đây không phải là xa lánh, cô lập họ mà là xa lìa tâm thức tiêu cực nảy sinh dưới tác động tệ hại của người ác xấu, tà kiến. Xa lìa là xa lìa về tâm chứ không phải về thân xác vật lý.

*Câu hỏi: Xin ngài hãy giảng cho chúng con biết nghĩa của câu “Hãy từ bỏ xứ sở chánh quán” thuộc câu kệ thứ 2 trong “Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo” là gì?*

Thực ra đó chỉ là ý thứ nhì thuộc câu kệ thứ 2 thôi. Như chúng ta đã biết ngài Milarepa đã từ bỏ quê hương hiển dương cuộc đời cho việc hành trì Phật pháp và thành tựu trong một đời. Còn trong ngữ cảnh của các con câu kệ trên chỉ có nghĩa là ta phải từ bỏ tất cả những tư tưởng tham luyến, sân hận, đố kỵ mà tu tập tâm bồ đề để biết yêu thương cha mẹ anh em và cả những

người oán ghét ta, gây chướng ngại cho ta hoặc người mà ta không ưa thích. Nếu chúng ta rời bỏ xứ sở quê hương mà không rời bỏ tâm ô nhiễm thì không được lợi lạc nào cả.

Tại sao lại có người oán ghét ta và thường xuyên gây chướng ngại cho ta? Đó là vì trong tiền kiếp người ấy đã từng là cha mẹ, anh em, bạn bè thân thiết của ta và họ đã đối xử tốt với ta nhưng ta đối xử không tốt với họ. Chính vì cái nhân ấy mà ta nhận được quả báo ngày hôm nay.

Ví dụ: Khi cho người nào đó mượn một triệu đô la nhưng sau đó họ không trả cho ta, ta lập tức nổi giận và kiện họ ra tòa. Việc này dưới con mắt của Đạo Pháp là gì? Việc bị quyết tiền chính là nghiệp báo của ta. Khi ta kiện họ ra tòa thì đòi được hay không đòi được cũng là do nghiệp báo chứ không do ở ta. Thế nhưng vấn đề là ở chỗ: tâm sân hận nổi lên vì chuyện này sẽ có thể đưa ta xuống thẳng địa ngục.

*Câu hỏi: Xin Thầy giảng cho chúng con nghe về nghi thức làm lễ phóng sinh và ý nghĩa của phóng sinh.*

Loài vật cũng trải nghiệm khổ đau. Đôi khi do si mê mà chúng không cảm nhận được điều này nhưng chúng vẫn trải nghiệm khổ đau. Vì vậy, khi thực hiện nghi lễ phóng sinh, hãy nghĩ về những người ta yêu quý nhất như cha mẹ, bạn bè. Quán tưởng rằng những người thân yêu đó của ta chính là những con vật đó và họ đang rất đau khổ. Khi đó ta sẽ cảm thấy khổ sở vô cùng và muốn giải thoát cho họ. Khi tâm ta phát khởi tình thương yêu đối với các con vật đó thì chúng sẽ cảm nhận được tình thương yêu và hạnh phúc. Nếu các con vật đó mang nghiệp nặng phải đọa địa ngục thì khi ta thực hành pháp tu phóng sinh, chúng có thể được cứu thoát khỏi nghiệp ác đó và lợi lạc đem lại thật lớn lao.

Về bản chất tâm của ta và chúng sinh khác là một và không có sự ngăn cách thực sự nào giữa ta và người. Nếu tâm ta phát khởi tình thương yêu đối với ai thì tâm từ bi của ta sẽ bao trùm tới tâm của chúng sinh đó. Nếu ta có tình thương yêu thì tâm của chúng sinh mà ta yêu thương sẽ tràn đầy tình yêu của ta. Tâm và tâm luôn nối kết. Khi thực hành pháp tu này nên thỉnh cầu Đức Quán Thế Âm hoặc Đức Tara; tức là trì chú và tụng lời cầu nguyện cho những con vật được phóng sinh được tái sinh vào cõi cao hơn. Chúng ta có thể dùng thuốc Pháp cho các con vật được phóng sinh và chúng sẽ không bị đọa lạc. Nếu các con giơ tấm thẻ có in câu chân ngôn trong kinh Đại Vũ do đức Phật tuyên thuyết (tấm thẻ do Garchen Rinpoche ban tặng cho Phật tử - LND) này cho chúng thấy hoặc cho chúng đi qua phía dưới thì nghiệp của chúng sẽ được tịnh hóa như đã giải thích ở trên tấm giấy này.

*Câu hỏi: Thưa Ngài, mua các con vật từ những người chuyên bắt các con vật để bán phục vụ những người này khi chúng ta đi phóng sinh thì như vậy có đúng với ý nghĩa của việc phóng sinh không ạ?*

Điều đó phụ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể. Nếu người bán hàng đã có thói quen như vậy thì không dễ gì thay đổi. Nếu con mua con vật họ bắt thì việc đó khiến họ tìm cách bắt nhiều con vật hơn để bán. Kết cục là việc phóng sinh như vậy vừa có lợi vừa có hại. Nhưng cái lợi vẫn nhiều hơn vì vẫn có những con vật được phóng sinh và thấy hạnh phúc nhờ việc làm của con. Tuy nhiên, nếu có được một luật định cấm săn bắt con vật hoặc tất cả mọi người đều đồng lòng không mua con vật bị bắt thì như vậy sẽ lợi lạc hơn nhiều.

Tuy nhiên vì điều này không thực hiện được nên phóng

sinh vẫn là việc nên làm vì khi ta phóng sinh thì con vật sẽ có được cảm giác hạnh phúc. Nếu con vật chỉ có được 5 phút trong cuộc đời nó được hạnh phúc thì con cũng đã làm lợi lạc cho nó rất nhiều rồi. Mặc dù người bán hàng vẫn tiếp tục mua những con vật khác nhưng con vẫn giúp được những con vật bất hạnh và đó là điều có lợi cho chúng.

*Câu hỏi: Phật dạy rằng không nên sát sinh bất cứ con vật nào kể cả muỗi, nhưng trong trường hợp những sinh vật này gây hại đến sức khỏe của chúng sinh thì sát sinh những con vật này để bảo vệ sức khỏe con người, hành động với động cơ vì lợi ích của các chúng sinh khác trong đó có cả mình, một hành động mang tác dụng tốt thì đó có phải là một thiện nghiệp không, hay vẫn là ác nghiệp?*

Có những sinh vật chuyên gây hại [cho chúng sinh khác] là do chúng đã tạo nghiệp ác (đã gieo nhân) như vậy từ những kiếp trước. Việc chúng bị giết (quả) vì cái hại chúng đã gây ra (nhân) cũng giống như chúng đã làm hại chính chúng. Cái gì chúng đã làm trong quá khứ là nhân đã gieo và chúng sẽ phải chịu quả báo tương ứng với nhân đó. Trong quá khứ chúng đã từng lấy đi nhiều mạng sống nên kiếp này đến lượt chúng phải chịu hậu quả - tức là bị giết chết như đã từng giết chúng sinh khác trong quá khứ. Nếu con buộc phải giết những vi trùng bởi chúng gây quá nhiều tác hại và còn tiếp tục gây hại nữa thì con phải cầu nguyện và hồi hướng công đức cho chúng. Việc bảo vệ thân thể của mình rất quan trọng bởi vì thân người là vô cùng quý báu - nó giúp chúng ta có điều kiện hy hữu để hành trì, tu tập. Phải hiểu đúng giá trị cao thấp của thân người và thân con vi trùng. Những sinh vật có hại bởi vì những ác nghiệp tích lũy nên chúng phải chịu quả báo. Nhân chúng đã gieo thì chúng phải gặt nghiệp quả.

*Câu hỏi: Cùng một lúc con có 3 sự lựa chọn để làm việc thiện: đi mua chim hay cá để phóng sinh, đi thăm và trợ giúp người ốm nặng, quyên góp để ấn tống kinh sách. Con không biết nên lựa chọn như thế nào, xin ngài cho con biết tiêu chí nào để giúp con trong việc lựa chọn.*

Trong ba sự lựa chọn thì việc ấn tống, mua và bán kinh sách lợi lạc nhiều hơn. Tiếp theo là việc giúp đỡ người bệnh; đặc biệt nếu con có thể giúp người đó khỏi bệnh bởi vì thân người là quý báu và làm như vậy là con đã giúp họ tiếp tục sử dụng thân người để hành trì, tu tập.

Về việc bán pháp khí và kinh sách, con phải bán chứ không nên phân phát một cách quá dễ dãi. Không nên bán với giá quá cao mà chỉ cần đảm bảo một khoản thu nhập rất khiêm tốn và việc này sẽ giúp mọi người tích lũy công đức. Nếu con mua kinh sách thì việc đó cũng [có công đức] như cúng dường mandala - đó là một hành động bố thí rất có ý nghĩa. Bất cứ ai mua pháp khí hoặc kinh sách đều tích lũy nhiều công đức.

*Câu hỏi: Nếu có một người mẹ đang mang bầu một bào thai mà biết chắc chắn rằng bào thai đó bị dị dạng tật nguyên thì bà mẹ đó nên bỏ hay giữ bào thai và những lý do để làm việc đó?*

Nếu thực sự bào thai bị dị dạng tật nguyên thì đứa trẻ sinh ra sẽ rất đau khổ. Trong trường hợp đó nên nạo thai nhưng cần phải cầu nguyện thiết tha mãnh liệt và sám hối đồng thời gửi tới bào thai nhiều lời cầu xin gia trì gia hộ để đứa trẻ sẽ không đau khổ nhiều trong tương lai.

*Câu hỏi: Khi ngôi thiên con bị vô hình quấy phá. Xin Ngài chỉ cho*

*con cách giữ mình cho được an lạc và an toàn.*

Con không được dính mắc vào ý nghĩ rằng tự ngã tồn tại. Đó chỉ là do tâm con tạo nên trong khi con ngồi thiền mà thôi. Con phải tự huấn luyện tâm mình hàng ngày rằng bất cứ cái gì ta cảm thấy, nhận thấy đều về thực chất là huyễn, như một giấc mơ. Trên thực tế không có gì thực sự hiện hữu. Như vậy điều quan trọng là con không nên tin rằng điều đó là có thật mà phải nghĩ rằng nó là trò huyễn hóa của tâm.

*Câu hỏi: Thiền định là một trong những phương pháp rất tốt giúp cho con người chuyển tâm hay có được những chứng ngộ về hạnh phúc viên mãn. Có những phương pháp thiền định nào mà cư sĩ nên áp dụng trong cuộc sống. Đặc biệt đối với những người chưa làm quen với thiền, như đối với những người già, làm thế nào để biết được mình thiền đã đúng đường hay chưa?*

Con phải huấn tập trưởng dưỡng tình thương yêu và tâm từ bi. Trước hết con phải quán chiếu đau khổ của hết thầy hữu tình và qua đó tăng trưởng tình thương yêu trước hết là với cha mẹ, thầy cô, với tất cả các bậc thầy, đặc biệt là với các vị đạo sư và cả tình yêu đối với Tổ quốc. Khi nghĩ về đau khổ của hữu tình thì hãy quán chiếu rằng trên thực tế tất cả hữu tình chúng sinh đã đều từng là cha mẹ của con trong các kiếp trước và họ đang phải chịu khổ đau mà gốc rễ của nó là tâm chấp ngã. Nhờ đó con trưởng dưỡng tâm từ bi đối với họ và cầu nguyện rằng họ sẽ đoạn diệt được tâm chấp ngã. Nếu con là nam, con có thể tu pháp Quán Thế Âm, quán tưởng và tụng chú của Ngài. Nếu con là nữ, con có thể tu pháp Tara, quán tưởng và tụng chú của Ngài. Khi con làm như vậy, con sẽ tịnh hóa được tất cả mê mờ và che chướng của hết thầy hữu tình chúng sinh.

Tóm lại, con phải phát khởi tình thương yêu, tâm từ bi;

sau đó với tâm từ bi hãy nghĩ về bốn tôn và tụng chú của Ngài. Điều quan trọng cần nhớ là những hoạt động của thân và khẩu chỉ là thứ yếu, tâm mới là yếu tố quan trọng nhất. Nếu ta không huân tập tâm của mình thì sẽ gặp phải gặp nhiều đau khổ và chướng duyên. Như vậy chúng ta phải huân tập tâm mình thì thiên mới có kết quả. Điều đó có nghĩa là tâm phải tự quan sát lấy mình. Con phải tỉnh giác, nhận biết rõ ràng cái gì đang diễn ra trong tâm.

Con phải nhận ra được những xúc tình tiêu cực, những vọng tưởng nổi lên trong tâm. Và nhờ việc (1) nhận biết vọng niệm và duy trì chánh niệm, không để cho vọng tưởng lôi đi con có thể đoạn diệt xúc tình tiêu cực. Hoặc con có thể trưởng dưỡng (2) tâm từ bi và nhờ đó mà ngũ độc (tham, sân, si, mạn, đố) được tịnh hóa. Hoặc con có thể (3) trì minh chú và quán tưởng bốn tôn để đoạn diệt phiền não. Đó là những phương pháp nhằm tịnh hóa tâm. Thân và khẩu đóng vai trò thứ yếu bởi. Để đạt tới Giác ngộ viên mãn ta cần phải tịnh hóa tâm. Ta cần phải đoạn diệt được chấp ngã. Phương pháp tốt nhất để diệt tâm chấp ngã là phát triển tình thương yêu và tâm từ bi. Không có gì mang lại lợi lạc lớn lao hơn điều này.

*Câu hỏi: Xin thầy cho chúng con biết ý nghĩa của việc quy kinh luân của thầy.*

Việc quay kinh luân chính là hoạt động có ý nghĩa tích tập công đức cả về thân, khẩu và ý. Bất cứ ai nhìn thấy kinh luân này đều sẽ không bị đọa vào các cõi thấp. Khi chúng ta lìa đời nếu có kinh luân này bên cạnh thì chúng ta sẽ không bị lang thang trong cõi luân hồi. Bản thân thầy luôn xoay kinh luân trên tay bởi thầy nghĩ đây là công phu tu tập rất tốt cho thân, khẩu, ý của thầy. Về tâm, muốn xoay được kinh luân tâm ta luôn cần giữ

được tỉnh thức và chánh niệm. Thân tích lũy công đức vô lượng nhờ phát triển hạnh kham nhẫn do việc khắc phục khó khăn của việc quay kinh. Về khẩu, hành động này khiến từng câu minh chú (năng lực khẩu - LND) của Đức Quán Thế Âm phóng tỏa ra xung quanh để cúng dường lên chư Phật và thanh tịnh nghiệp chướng của tất cả chúng sinh. Mỗi vòng quay như vậy giúp từng chủng tử của minh chú hóa hiện ra trong hình tướng của Đức Quán Thế Âm, tỏa ánh sáng và đem lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh.

*Câu hỏi: Con đã quy y theo một dòng truyền thừa, vậy con có được phép thọ nhận các pháp của dòng truyền thừa khác không, và nếu được thì con có phải xin phép đạo sư của con để được thọ nhận không?*

Các con có thể thọ nhận giáo lý, khẩu truyền ... của bất cứ vị thầy nào vì Pháp nói chung chỉ là một. Không có gì sai cả. Tuy nhiên cần phải ghi nhớ rằng dù thọ nhận pháp hay giáo lý của những vị thầy khác thì ta vẫn phải hành trì liên tục pháp môn mà Bổn sư đã truyền dạy cho mình.

## GIA ĐÌNH - NGƯỜI THÂN

*“Hãy từ bỏ bám chấp bất kỳ thứ gì con  
tham luyến nhất trong cuộc đời này ...”*

*Câu hỏi: Hai vợ chồng con xung khắc, nay chỉ sống vì con cái. Có nên chia tay không hay coi đây là nghiệp?*

Nếu cả hai đều muốn chia tay thì có lẽ chia tay là tốt nhất cho họ. Còn nếu một trong hai người hoặc cả hai không muốn chia tay thì nên coi đây là cơ hội để tu hạnh kham nhẫn, Hãy giúp đỡ người kia và coi người kia là thầy của mình trong việc tu trì. Nên tu “Ba bẫy Pháp hành Bồ tát đạo” nhất là phần về hạnh kham nhẫn. Hãy xem người kia là vị thầy dạy mình hạnh kham nhẫn.

*Câu hỏi: Con là Phật tử nhưng người thân chưa tin vào Phật pháp. Con phải làm gì để gia đình con nương vào tam bảo?*

Điều đầu tiên là ta phải phát khởi tâm từ bi yêu thương đối với người thân của mình vì họ còn vô minh, không hiểu được

nhân quả nên sẽ phải chịu đau khổ trong kiếp tương lai. Bên cạnh việc phát tâm từ bi, ta nên tụng chú Tara hoặc chú của đức Quán Thế Âm thì từ từ người thân của ta sẽ chuyển hóa một cách rất tự nhiên. Quan trọng là ta không được phát khởi tâm giận dữ đối với họ.

*Câu hỏi : Gia đình con có những người thân rất tin tưởng và quy y vào thần thánh ngoài phật giáo , vậy làm thế nào để có thể giải thích cho họ quy y vào Phật pháp.*

Khi trong gia đình có những người tin theo thần thánh khác ngoài đạo Phật thì điều đầu tiên là ta nên tu tập kín đáo nếu việc tu tập này làm những người thân trong gia đình giận dữ. Thứ hai, ta cần có tâm từ bi đối với họ. Người ta chưa hiểu về đạo Phật và dính mắc ngoại đạo là do những duyên nghiệp riêng của họ. Vì thế việc đầu tiên là mình không nên thúc bách họ - nếu làm như vậy sẽ khiến cho họ sân hận. Ta có thể tụng chú Quán Thế Âm hoặc chú Tara rồi hồi hướng cho họ. Điều quan trọng là phải thương yêu họ vì khi tâm từ bi phát khởi nơi ta thì nó sẽ lan tỏa tới họ và chuyển hóa những người thân.

Khi chúng ta đến với bất kì tôn giáo nào, đó không phải do chúng ta muốn mà là do trong quá khứ chúng ta đã có những liên kết về nghiệp. Chúng ta đến với đạo Phật vì trong quá khứ đã gieo những duyên lành liên kết với đạo Phật. Còn những người đã có liên kết nghiệp với các tôn giáo khác thì kiếp này cái quả đó trở cho nên họ theo những tôn giáo đó. Thế nhưng nếu kiếp này chúng ta hồi hướng, cầu nguyện, sống từ bi với họ thì tất cả những việc tốt của ta sẽ trở quả trong kiếp sau. Nhờ những nhân duyên ấy, họ sẽ dần dần chuyển sang tu Phật. Nhưng phải có thời gian và theo luật nhân quả chứ không thể nào ép buộc được .

Khi người ta đến với một tôn giáo nào đó thì là do duyên

nghiệp. Ví dụ như Hindu giáo có nhiều tương đồng với đạo Phật. Tuy nhiên, Hindu giáo cũng có nhiều điểm khác biệt. Người theo Hindu giáo tin những vị thần, vị thánh thế gian vì họ có những duyên nghiệp với các vị đó. Sự thay đổi của họ cũng cần có thời gian. Tâm linh, tôn giáo là một quá trình tiến hóa qua rất nhiều kiếp.

*Câu hỏi: Chúng con được dạy rằng cúng gia tiên (một cách thiếu trí tuệ, thiếu hiểu biết - LND) sẽ làm họ dính mắc với ta. Trong khi văn hóa bản địa và truyền thống tâm linh của Việt nam phải thờ cúng gia tiên vào các ngày lễ trọng, ngày giỗ. Vậy xin Ngài cho con lời khuyên con nên làm thế nào tốt nhất để không làm sai trái và tạo nghiệp bất hiếu với truyền thống mà vẫn giúp được gia tiên.*

Thực sự truyền thống thờ cúng tổ tiên không có gì là sai trái cả và không đi ngược lại những điều mà Phật đã giảng dạy nếu các con xem họ như là những vị hộ pháp hoặc những người có thể bảo vệ che chở cho mình tương tự như Tam Căn trong Phật giáo Tây tạng: Bồn sư, Bồn tôn và các Daka, Dakini. Quan trọng là các con không được quy y với họ, không xem họ như là nơi nương tựa tối thượng của mình vì họ vẫn còn là những chúng sinh trong cõi luân hồi.

Nhân câu hỏi này, thầy muốn kể thêm một câu chuyện nói về tâm thành kính khi cúng dường. Câu chuyện về đức Milarepa. Có một lần khi Ngài đang ẩn tu trên ngọn núi cao, một cơn bão tuyết rất lớn khiến tất cả các con đường đều tắc nghẽn trong sáu tháng. Các đệ tử của Ngài không thể nào mang đồ ăn, thức uống cho Ngài được. Các đệ tử rất lo lắng và nghĩ rằng Ngài sẽ chết vì không thể nào sống trong một hoàn cảnh không thức ăn, không nước uống như vậy trong sáu tháng được. Suốt thời gian đó, hàng tuần các đệ tử của Ngài đều cúng dường thực phẩm cho

Ngài trong tâm thức. Sau sáu tháng, họ tìm thấy Ngài vẫn còn sống trong động. Các đệ tử hỏi Ngài và được biết có lúc các vị Daka, Dakini mang thức ăn tới cho Ngài, lại có những lúc Ngài không biết tại sao Ngài cảm thấy no mặc dù không hề có gì để ăn. Các đệ tử hỏi Ngài xem thời gian đó xảy ra vào lúc nào. Khi được trả lời thì họ thấy trùng hợp với những ngày họ cúng dường thực phẩm tới Ngài. Do tâm thức của đức Milarepa và các đệ tử đã được kết nối bằng tình yêu thương mà Ngài đã nhận được tất cả những phẩm vật cúng dường. Thế nên Thầy muốn dạy các con một điều: tình yêu thương đối với tất cả chúng sinh là vô cùng quan trọng và vô cùng hữu hiệu.

Nếu chúng ta cúng dường hoặc hồi hướng công đức bằng tình yêu thương chân thật một cách vô điều kiện, không nghĩ đến bản thân mình thì sẽ kết nối được với tâm của tất cả chúng sinh. Họ sẽ nhận được nhiều lợi lạc, cũng như phá được tâm chấp ngã để sinh vào những cõi cao hơn và sau đó là đạt đến giác ngộ giải thoát. Tình yêu thương giống như một thứ mà các nhà khoa học nói đến, đó là một chất hóa học đặc biệt trong bộ não của chúng ta (endorphin) được sản sinh ra khi chúng ta vui vẻ, hạnh phúc và Thầy cho rằng đó chính là tình yêu thương, là tâm Bồ Đề mà chư Phật đã dạy cho chúng ta. Và khoa học cũng đồng ý như vậy.

*Câu hỏi: Con có thể để ảnh Phật trên bàn thờ gia tiên không hay con nên lập một bàn thờ Phật riêng?*

Con có thể để ảnh Phật trên cùng một bàn thờ gia tiên, nhưng tất cả phải dưới tượng Phật. Tầng cao nhất là tượng Phật, phía dưới là chư Đạo sư và dưới đó là Bốn tôn (Yidam), dưới nữa là hộ pháp hoặc gia tiên có thể đặt cùng nhau.

Điều quan trọng nhất là khi chúng ta hành trì và hồi hướng cho gia tiên với tình yêu thương vĩ đại thì họ sẽ nhận được

lợi lạc lớn lao. Không có gì sai khi chúng ta để hình tổ tiên chung trên bàn thờ Phật vì với tri kiến thanh tịnh họ cũng đầy đủ Phật tính ở bên trong.

## NHÂN QUẢ

*“Đừng xem thường ác hạnh dù nhỏ bé.”*

Kinh Hiền Ngụ

*Câu hỏi: Việc giết chúng sinh khác như giết kẻ khủng bố chẳng hạn thì nghiệp ấy có nặng không và sám hối cách nào là đúng nhất?*

Đối với những kẻ khủng bố sát hại nhiều người thì tốt hơn hết là giết người đó để hấn khỏi giết hại những người khác. Thứ nhất, vì làm như vậy sẽ cứu được nhiều người khỏi bị hấn tấn công. Hơn nữa, nếu để người đó tiếp tục giết người thì hấn sẽ tích tập nhiều ác nghiệp cho chính bản thân - như vậy còn hại cho kẻ đó hơn nữa. Nếu giết hấn thì có thể làm lợi cho kẻ đó nhiều hơn là để kẻ đó sống và tiếp tục giết nhiều người, tạo ác nghiệp. Và quan trọng là động cơ của việc giết kẻ sát nhân đó. Nếu đó là để bảo vệ những người khác và cả kẻ sát nhân thì nên làm. Còn nếu giết vì sân hận, vì lợi ích cá nhân thì sẽ bị đọa địa ngục. Khi ta giết một con vật thì phải cầu nguyện cho con vật đó có được tái sinh tốt đẹp, sẽ có tình thương và ít sân hận. Nếu ta thật sự có tình thương với con vật đó thì lời cầu nguyện sẽ giúp nó giảm tâm sân hận, chấp ngã.

*Câu hỏi: Hàng ngày chúng con vẫn phải giết thịt chúng sinh để sinh sống, vậy có câu chú nào có thể đưa được chúng sinh bị giết về cõi tịnh độ hoặc giúp cho chúng không bị ô nhiễm bởi nghiệp lực của chúng không?*

Quan trọng nhất là tâm của chúng ta như thế nào khi thực hiện việc sát sinh đó. Nếu ta giết chúng vì lòng từ bi và tình thương xót thì các chúng sinh đó thậm chí có thể sinh vào cõi trời. Ví dụ, nếu con là nữ thì có thể quán mình là đức Tara, nếu là nam thì quán tưởng mình là đức Quán Thế Âm và tụng chú “Om Mani Padme Hung”. Hoặc có thể niệm hồng danh Phật như “Namo Adi Đà Phật”. Làm như vậy có thể giúp cho con vật đó được sinh vào cõi lành như cõi trời. Các con cũng có thể cho con vật thấy câu chú ở tấm sticker hoặc cho chúng đi qua phía dưới thì chúng sẽ không bị dọa vào cõi thấp. Nếu các con giết chúng với tâm từ bi thì chúng sẽ có một tái sinh tốt đẹp.

Nhưng nếu ta giết hại chúng với tâm sân hận hoặc ích kỷ, vì lợi ích của bản thân, thì các chúng sinh đó sẽ phải đau khổ. Tóm lại nếu buộc phải giết thì phải giết với tình thương yêu và tâm từ bi, khi đó con vật sẽ không phải chịu nhiều đau khổ.

*Câu hỏi: Khi con tụng chú [Kim cương hàn tam thế] thì vợ con cho rằng việc đó làm vợ con trở nên ốm yếu. Đây chỉ là khúc mắc hoài nghi trong gia đình, xin ngài giải thích cho con.*

May mắn là việc con tụng chú đó hay bất cứ chú gì khác đều không có liên quan gì đến tất cả những gì [xấu] xảy ra trong cuộc đời này kể cả bệnh tật của vợ con. Đức Phật đã dạy muốn biết kiếp trước của ta thế nào thì hãy nhìn vào kiếp hiện tại và muốn biết kiếp sau của mình thế nào thì phải dựa vào những nghiệp mình tạo trong kiếp hiện tại này. Mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời này đều do những nhân đã gieo từ kiếp quá khứ. Nếu ta phải

chịu khổ đau trong kiếp này thì càng nên phát tâm tu tập và nỗ lực trì tụng nhiều hơn nữa để chuyển hóa các nghiệp xấu ác mà ta đã tạo trong quá khứ.

Tu Kim Cương Thừa hành giả thường trì chú. Khi trì chú thì điều quan trọng là phát tâm từ bi vì lợi lạc chúng sinh. Vì vậy khi tụng chú hãy quán tưởng mình và tất cả mọi hữu tình chúng sinh là vị Hộ Phật như Quán Thế Âm hoặc Tara.

*Câu hỏi: Xin ngài truyền lung cho chúng con câu minh chú trong tấm thẻ (sticker) về giải thoát qua sự nghe mà sáng nay ngài đã ban cho chúng con.*

Theo truyền thống Phật Giáo, đây là phương pháp đạt được giải thoát qua sự nhìn ngắm nên không cần trì tụng mà chỉ nhìn thấy là đủ. Cũng không cần khẩu truyền (lung) minh chú này. Hơn nữa, câu minh chú thuộc truyền thống Hiển giáo nên không thực hiện truyền lung.

Các con nên in các tấm thẻ [hoặc làm các tấm huy hiệu] có minh chú này của đức Phật [trong Kinh Đại Vũ] và phổ biến cho mọi người, việc này cũng lợi lạc như việc cúng dường mandala. Các con có thể làm ra nhiều tấm thẻ như vậy và có thể bán các tấm đó cho mọi người dùng. Không có gì sai trong việc bán các tấm thẻ đó; trái lại có thể tích tập được nhiều công đức nhờ việc đưa chúng tới tay mọi người. Xưa nay ngoài ta ra chưa có ai là người làm các tấm đó và phát cho mọi người. Nếu các con làm được thì đó là điều rất tốt.

*Câu hỏi : Xin thầy hãy giải thích thêm về sự giải thoát trong Mật Tông, chẳng hạn như giải thoát qua sự nhìn ngắm, giải thoát qua sự lắng nghe. Sau khi đã gặp được một trong những sự giải thoát*

*trên thì có khả năng chúng ta còn tiếp tục bị đọa xuống cõi thấp không?*

Chúng sinh nào nhìn thấy những tấm thẻ có câu minh chú trong kinh Đại Vũ này là cũng đã từng tích lũy công đức trong nhiều kiếp chứ không phải chỉ mới đây.

Chư Phật có rất nhiều cách để cứu giúp chúng sinh, đặc biệt là những chúng sinh không có được thân người, không có được cơ hội thực hành giáo Pháp, như loài vật chẳng hạn. Ví dụ, những loài vật nhìn thấy câu chú trên tấm thẻ này có thể sẽ được sinh về cõi thiên. Rồi sau đó dần dần ác nghiệp giảm bớt thì họ sẽ sinh về cõi người và có thể gặp Phật pháp nhờ chính nhân duyên hy hữu này. Khi được nhìn thấy minh chú này thì sẽ không bị đọa cõi thấp kiếp sau; tuy nhiên dù có lên được cõi cao thì vẫn không có nghĩa là họ sẽ thoát khổ vì mỗi cõi của luân hồi đều có những khổ đau riêng. Cõi thấp hay cõi cao thì chúng ta cũng đều bị đau khổ cả vì chúng ta đã tạo ra rất nhiều ác nghiệp .

Có người nói rằng khi họ được nhìn câu minh chú đó, họ không thấy có thay đổi, hay lợi lạc gì cả, như vậy nghĩa là sao. Thật ra có sự thay đổi nhưng nó ngấm ngấm; họ không thấy được bởi nghiệp của họ quá sâu dày. Họ không nhìn thấy được bằng mắt phàm, họ không nhìn thấy được những sự thay đổi bên dưới bề mặt. Giống như ngọn núi phủ đầy tuyết trắng. Mặt trời chiếu ánh nắng vào những lớp tuyết và tuyết có tan chảy đi từng chút, từng chút một. Nhưng vì núi tuyết quá dày nên ta không nhìn thấy sự tan chảy của những lớp tuyết bên dưới.

Những người nhẹ nghiệp chỉ có một lớp tuyết mỏng thôi chứ không phải cả núi tuyết lớn. Vì vậy họ có thể thấy rõ sự biến đổi như những lớp tuyết mỏng tan đi. Đối với những người đó thì sự chuyển hóa dễ nhận thấy hơn nhiều. Tâm họ trong sáng hơn, trí tuệ bùng nổ, tình thương yêu rộng lớn, mạnh mẽ hơn. Đó là

những dấu hiệu cho thấy họ tịnh hóa được nghiệp nhờ những phương tiện mà Chư Phật đã ban cho. Nhưng không phải tất cả chúng sinh đều giống nhau. Đa phần chúng sinh là những núi tuyết khổng lồ, nên ta không nhìn thấy sự thay đổi, sự chuyển hóa. Nhưng thật ra thì có thay đổi, tuy rất nhỏ và chậm.

Có nhiều loại chướng ngại nhưng chướng ngại tệ hại nhất vẫn luôn là tâm chấp ngã. Chấp ngã càng nhiều, tâm vị kỷ càng lớn thì chướng ngại càng nặng. Tất cả mọi phiền não, mọi đau khổ, mê mờ đều từ đó mà ra. Tâm từ bi, tình thương yêu của chư Phật dành cho chúng ta quả là mênh mông không bờ bến nên các Ngài muốn giúp cho chúng ta có nhiều phương tiện để hóa giải tâm chấp ngã đó. Bởi vậy mà ta nương vào tình thương yêu của Chư Phật và phương tiện cứu độ của các Ngài. Nhưng tựu chung thì chướng ngại to lớn nhất vẫn là tâm chấp ngã và phương tiện hiệu quả nhất mà chúng ta có thể áp dụng là phát triển tình yêu thương cho tất cả chúng sinh. Đó là pháp đối trị quan trọng nhất cho tâm chấp ngã

*Câu hỏi: Đất và nhà nơi con đang ở có nhiều hiện tượng xấu làm ảnh hưởng đến sức khỏe và quá trình tu tập của bản thân con, con nên làm gì để hóa giải?*

Trả lời: Con có cảm nhận về [sự có mặt của] những chúng sinh vô hình đang ở trong nhà mình nhưng thực sự ra chẳng có gì ở trong nhà con cả. Trong chúng ta, có những người đã phải trải qua những thiên tai như động đất, lũ lụt...những hiện tượng đó xuất phát từ tâm ô nhiễm của chúng ta, từ những nghiệp xấu mà ta đã tích tập từ quá khứ đến giờ. Nghiệp luôn luôn theo đuổi chúng ta và có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào.

Nếu chúng ta suy nghĩ về nghiệp theo một chiều hướng tiêu cực thì cách nghĩ đó chỉ mang tới thêm nhiều chướng ngại

nữa mà thôi. Thay vào đó, ta nên hiểu rằng đó là nghiệp của mình rồi trì tụng thần chú của đức Tara hoặc đức Chenrezig thì những chướng ngại đó sẽ biến mất. Những gì ta trải nghiệm trong cuộc đời này thường xuất phát từ nghiệp đã tạo nên trong những kiếp quá khứ. Ví dụ, trong quá khứ chúng ta đã từng hãm hại một ai đó thì bây giờ chúng sinh đó vì muốn đòi món nợ cũ sẽ gây ra những chướng ngại tương tự cho ta. Cách hay nhất là phát Bồ Đề Tâm và lòng từ bi đến họ.

Nếu hiểu được rằng đây là nghiệp đến từ những hành động của mình trong quá khứ, các con sẽ cẩn trọng hơn trong hành xử và không tạo thêm nhiều những hành động tiêu cực trong đời này nữa. Dần dần chướng ngại sẽ không xảy đến nữa và nghiệp ta gây ra sẽ được tịnh hóa. Để rõ ràng thì phải tiêu trừ hết tâm chướng ngại, tâm ô nhiễm trong ta. Khi sự sợ hãi trôi dạt, con hãy nghĩ tưởng về đức Tara và trì chú của Ngài.

Đức Phật đã dạy không có vong linh nào cả mà vong linh, ma quỷ thật sự chính là những tạp niệm, là tâm ô nhiễm trong ta. Khi nào đoạn trừ hết tâm ô nhiễm thì lúc đó sẽ không còn vong linh nào nữa. Còn tham, sân, si, mạn, đố thì ta còn luôn có cảm giác có người đang oán ghét, đang hãm hại ta.

*Câu hỏi: Có những tôn giáo tin rằng nếu kiếp này làm người thì kiếp sau họ cũng sẽ vẫn là người chứ không thể bị đọa xuống những cõi thấp hơn. Một người đi theo niềm tin vào tôn giáo đó và thực hành theo tôn giáo đó thì kiếp sau họ có bị đọa xuống những cõi thấp hơn hay không, dưới cái nhìn của đạo Phật? Nếu có trường hợp như vậy thì tâm thức kiếp sau của họ sẽ như thế nào vì theo tôn giáo của họ thì họ vẫn là người, nhưng theo đạo Phật thì họ có thể là ngựa quỷ, súc sinh.v.v*

Chúng ta làm người trong kiếp này nhưng không có gì bảo đảm là sẽ được làm người trong kiếp sau. Chúng ta có thể tái sinh vào bất cứ một cõi nào trong sáu cõi luân hồi, tùy theo nghiệp báo. Chúng ta đầu thai vào đâu là do tâm thức của mình. Đức Phật đã dạy 84000 pháp môn khác nhau vì Đức Phật muốn truyền dạy cho chúng ta những phương pháp đối trị với từng loại tâm ô nhiễm khác nhau. Chúng sinh có rất nhiều hình tướng khác nhau: từ những con côn trùng bé nhỏ cho tới những con vật to lớn và cũng có cả những chúng sinh được sinh ra mà không có sắc thân do nghiệp báo của họ.

Điều quan trọng ta cần hiểu rằng không nên phân biệt tâm ta và tâm chúng sinh. Tâm của chúng ta và tâm của họ là giống nhau, đều có những tâm thức ô nhiễm ảnh hưởng đến sự tái sinh. Do nghiệp báo mà chúng sinh sẽ phải đọa lạc hay đầu thai vào những hoàn cảnh khác nhau. Thật vô cùng hy hữu và hiếm quý khi được sinh trở lại vào cõi người. Để được trở lại thành người, trong quá khứ chúng ta đã thực hành sáu hạnh Ba la mật rất tinh tấn. Nhưng nếu không có tâm từ bi, không có tình yêu thương thì chúng ta cũng không thể nào trở thành người được.



Cung tsok

## Ngondro

*“Lễ lạy bằng tâm quan trọng hơn lễ lạy bằng thân.”*

*Câu hỏi: Xin Ngài cho con biết những kĩ thuật về tụng chú và hướng dẫn lễ lạy ngondro ?*

Chỉ biết phải tu ngondro thế nào thôi chưa đủ mà điều quan trọng là phải suy tư, quán chiếu về điều này liên tục suốt ngày để cuối cùng có thể chuyển hóa, nhập tâm. Buổi sáng sớm khi mở mắt dậy phải nghĩ ngay đến “thân người quý báu khó gặp” như thế nào. Như vậy thì ta mới có động lực mạnh mẽ để không nằm ngủ nướng mà vùng dậy ra khỏi giường. Nếu không hiểu sâu sắc thân người quý báu và khó gặp như thế nào thì ta sẽ cho phép mình ngủ bao nhiêu cũng được. Còn khi đã hiểu sâu sắc điều này thì bạn sẽ không thể phung phí một giây phút nào trong cuộc đời. Vì vậy lúc nào trong tâm cũng phải tự nhắc nhở phải trân quý báu thân này.

Tương tự như vậy, phải luôn nhớ rằng quá trình ngủ rất giống với quá trình chết. Cùng một bản chất huyền mộng. Mỗi

giây có vô lượng chúng sinh chết đi, chỉ có điều là các con không biết đó thôi. Con có thể chết bất cứ lúc nào. Khi con chết, con sẽ bị nghiệp lực mà con đã tích lũy lôi kéo. Nếu con không thanh tịnh tâm mình trong kiếp sống này thì con sẽ không thể nào có lại được thân người quý báu ở kiếp sống sau. Tóm lại, vào buổi sáng, hãy nghĩ về “thân người quý báu khó được”; suốt cả ngày trong mọi hoạt động, hãy quán chiếu về nghiệp do thân, khẩu, ý tạo ra. Buổi tối trước khi rơi vào giấc ngủ, hãy nghĩ về vô thường. Con hãy làm như vậy suốt cả ngày, suốt cả đời, chừng nào vẫn còn sống trên cõi đời này.

Lễ lạy bao gồm cả lễ lạy bằng thân và tâm. Mà tâm là quan trọng nhất nên lễ lạy bằng tâm quan trọng hơn lễ lạy bằng thân. Khi chúng ta lễ lạy bằng tâm thì cần phải nhớ tới sự tôn quý của Tam Bảo và phát triển tâm chí thành, chí tín đối với Tam Bảo. Đó chính là lễ lạy bằng tâm. Khi lễ lạy, chúng ta phải quán chiếu rằng chỉ có một con đường duy nhất giúp chúng ta thoát khỏi luân hồi và đau khổ là nương tựa nơi Tam Bảo. Tam Bảo là cội nguồn duy nhất để chúng ta quy y.

Phật Bảo bên trong chính là chánh niệm. Pháp Bảo bên trong chính là tình thương yêu. Nếu chúng ta có hai thứ đó thì chúng ta sẽ được che chở, được hộ trì suốt cuộc đời. Nếu chúng ta thực hành được hai điều đó thì chúng ta sẽ có sangha (tăng) đích thực [chữ “sangha” có nghĩa là “tăng”, “đạo tràng”, “tăng đoàn”]. Để có được tăng/đạo tràng/giáo đoàn đích thực, chúng ta phải chăm lo cho những người khác và có như thế chúng ta mới xây dựng được cộng đồng của những người tu. Phải hết sức nỗ lực để mang lại lợi lạc cho những người khác. Hãy thương yêu những người khác. Nếu bạn thương yêu người khác, nếu bạn có lòng vị tha, thì thói quen chấp ngã sẽ giảm dần và biến mất. Ví dụ, như nếu bạn chăm lo cho cái chân thì cả cơ thể sẽ khỏe mạnh. Thế

nhưng, nếu bạn làm tổn thương cái chân thì cả cơ thể đều sẽ bị thương tổn. Phải hiểu rằng mình và người là không thể tách rời. Làm hại người khác tức là làm hại chính bản thân mình và cái hại sẽ quay trở lại với chính bản thân ta.

Giúp người khác chính là giúp bản thân mình - đó là vô ngã vị tha. Bạn sẽ hạnh phúc ngay bây giờ và trong tương lai. Đó chính là lý do tại sao bậc Đạo sư đều dạy rằng không được làm hại người khác và phải làm lợi lạc cho người bằng bất cứ cách nào khi có thể. Nếu chúng ta làm được điều đó tức là chúng ta có Tăng Bảo trong tâm.

Khi chúng ta lễ lạy, ta nghĩ tưởng tới sự tôn quý của Tam Bảo. Chư Phật có ba thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Pháp thân là tâm của chư Phật và tâm chư Phật là vô biên bao trùm khắp vũ trụ. Báo thân ví như bầu trời còn Hóa thân thì giống như mây trong hư không. Khi tu pháp Bốn tôn ta tụng nghi quỹ thì đó là lúc ta tiếp xúc với Báo thân - chính việc tiếp xúc với Báo thân sẽ đem lại vô lượng lợi lạc cho chúng ta.

Khi lễ lạy, hãy nghĩ tưởng tới cây Quy y, quán tưởng cây Quy y. Đôi lúc hãy nghĩ tới tất cả những nhiệm ô của mình và thành tâm sám hối với mong muốn mãnh liệt được tịnh hóa hoàn toàn. Đôi lúc hãy nghĩ tưởng tới công đức của Tam Bảo. Và điều quan trọng nhất là hãy nuôi dưỡng tâm chí thành, chí tín với Tam Bảo. Khi lễ lạy hãy quán tưởng rằng hiện đang có vô lượng chúng sinh với con số được nhân lên hàng triệu triệu lần. Hãy quán tưởng rằng mình đang lễ lạy cùng với chúng sinh của khắp sáu nẻo luân hồi, vô lượng chúng sinh đang cùng lễ lạy.

Việc lễ lạy có những khó khăn, gian khổ về phương diện thân và nhờ đó mà ta có thể tịnh hóa nghiệp về thân. Trong khi lễ lạy, chúng ta tụng lời nguyện quy y bằng miệng và nương vào đó mà tịnh hóa nghiệp khẩu như nói dối, nói dối đôi chiều gây chia

rẽ, nói lời hung ác, nói lời vô nghĩa. Khi lễ lạy chúng ta nghĩ tưởng tới công đức của Tam Bảo và làm tăng trưởng tâm chí thành, chí tín đối với Tam Bảo - đó là lúc chúng ta tịnh hóa những ô nhiễm về tâm là tham, sân và si. Như vậy chúng ta tịnh hóa tất cả những bất tịnh của thân tâm bằng pháp lễ lạy.

Khi lễ lạy bằng thân, ta phục xuống và nghĩ rằng mình đang xuống sáu cõi để cứu giúp cho chúng sinh ở đó. Khi đứng lên, chúng ta nghĩ rằng mình đang đưa tất cả các chúng sinh đó tới giải thoát tối hậu; không phải chỉ một mà là hết thảy chúng sinh không sót một ai. Như vậy, có thể nghĩ tưởng về công đức của Tam Bảo vào ngày đầu tiên, ngày hôm sau quán bốn niệm chuyển tâm và ngày hôm sau nữa quán tưởng cây Quy y. Cứ như thế mà thay đổi lần lượt.

Lễ lạy là nhằm tăng trưởng lòng kính quý, đức tin nơi Tam Bảo. Còn cúng dường mandala là pháp đối trị với tâm chấp ngã. Khi chúng ta cúng dường mandala chúng ta cúng dường toàn bộ vũ trụ bên ngoài, tất cả những gì tồn tại nơi đó. Đó là ngoại cúng dường. Ngoài ra, chúng ta phải thực hành cúng dường những gì tâm ta còn dính mắc. Ví dụ như trong nhà ta có một bức tượng nhỏ và ta luôn nghĩ: "Nó là của tôi. Của tôi!" Khi đó ta cúng dường nó cho Tam Bảo cùng với tất cả tài sản của ta, những gì tâm ta còn dính mắc. Đó là nội cúng dường. Khi ta nhìn thấy một bông hoa đẹp hay khi ta thấy bất cứ vật gì ta ưa thích thì không nên khởi tâm chiếm hữu: "Nó là của tôi! Của tôi!" Thay vào đó hãy hướng tâm tới Tam Bảo và nghĩ rằng Tam Bảo đã ban tặng cho ta điều kỳ diệu đó. Thứ ba, chúng ta cũng cúng dường tâm chấp ngã và đó là cúng dường ẩn mật.

*Câu hỏi: Khi chúng ta tụng chú nghi quỹ ngondro hay các nghi quỹ khác thì chúng ta tụng tiếng Việt hay tiếng Tạng, hay tụng cả*

*hai thứ tiếng và ý nghĩa của việc tụng từng thứ tiếng như thế nào ?*

Trước hết, phải hiểu ý nghĩa của kinh mình đang tụng vì vậy nên tụng nghi quỹ tiếng Việt trước đã. Chỉ khi nào hiểu được ý nghĩa của kinh và cái nghĩa đó dần dần thấm vào trong tâm thì khi đó Pháp mới ăn sâu bén rễ trong tâm thức. Thế nên chuyện tụng tiếng mẹ đẻ là rất cần. Còn khi nào mình tu tập theo nhóm, mình tụng cùng với nhau, mình có thể tụng bằng tiếng Tạng.

Khi chúng ta tu pháp bốn tôn, chúng ta phải cảm nhận được tình thương yêu của bốn tôn. Chúng ta phải trưởng dưỡng tình thương yêu đó nơi mình. Và nếu ta có tình thương yêu thì ta có tất cả hạnh phúc trên cõi đời này. Bởi vì nếu ta có tình thương yêu, chúng ta sẽ tự nhiên phát tâm bố thí, sẽ tự nhiên phát tâm trì giới; còn nếu ta không có tình thương yêu thì tự nhiên ta không muốn làm những việc đó. Kết quả của hạnh trì giới là có được thân người quý báu. Kết quả của hạnh bố thí là giàu có và hạnh kham nhẫn là trường thọ, có ngoại hình đẹp, có nhiều bạn bè hòa hợp. Tóm lại, cội rễ của hạnh phúc là tình yêu. Và nếu ta có tình thương yêu thì trí tuệ sẽ bừng nở. Vì vậy, khi chúng ta tu pháp Bốn tôn [ví dụ pháp Dzambala] chúng ta cũng không chỉ nghĩ: “Mong sao con được giàu sang”. Hoặ như khi tu pháp Phật Dược Sư, chúng ta không chỉ mong cho riêng bản thân mình thoát khỏi bệnh tật.

*Câu hỏi: Con xin thầy cho con biết ý nghĩa của việc hồi hướng công đức.*

Hồi hướng công đức có nhiều loại và có nhiều tầng mức khác nhau phụ thuộc vào c của ăn cơ của chúng ta. Hồi hướng công đức cao nhất là khi tâm ta hoàn toàn thanh tịnh và ta có thể an trụ nơi tự tánh. Tâm thanh tịnh đó không có nhị nguyên đối đãi phân biệt giữa ta và người. Khi đó ta sẽ không phải làm cái gì hết vì sự hồi hướng đã liên tục phát ra từ tự tánh không vương

một vọng niệm nào. Đó là sự hồi hướng hoàn hảo.

Nếu chúng ta không thể làm như vậy là do ta chưa thấy được chân tâm. Do đó trước hết phải bớt nghĩ đến mình và nghĩ đến các chúng sinh khác. Nguyên rằng : “ Nguyên cho công đức này đem lại lợi lạc cho hết thảy chúng hữu tình .” Ví như dù chỉ một câu chú “Cm Mani Padme Hung” mà ta làm với ước nguyện vị tha thì lời tụng có sức mạnh rất to lớn. Còn nếu ta tụng câu chú đó bằng tâm ô nhiễm, vị kỷ thì như vậy sẽ rất ít lợi lạc, ít sức mạnh. Điều quan trọng là ta làm việc đó với cái tâm như thế nào?

Thứ hai, khi ta hồi hướng thì công đức của ta sẽ không bao giờ bị tiêu tan. Nó sẽ tăng trưởng cho tới khi ta đạt vô thượng Bồ đề. Nếu việc thiện ta làm không được hồi hướng thì công đức sẽ mất đi nhanh chóng khi sân hận nổi lên. Có câu nói: “Cơn giận nổi lên trong khoảnh khắc đủ hủy hoại hết công đức tích tụ qua hàng ngàn a tăng kỳ kiếp, nếu không hồi hướng.” Thế nhưng, nếu hồi hướng thì công đức sẽ không mất mà được nhân lên mãi, được giữ lại mãi cho đến khi ta đạt được giác ngộ viên mãn.

Ta không thể đổi được nghiệp đã gieo. Nhưng nếu trưởng dưỡng Bồ Đề tâm thì ta có thể có được chút ít biến chuyển nào đó. Lý do là vì nghiệp sống trong ngôi nhà của nó là ngã chấp. Thói vị kỷ là nơi cư trú của nghiệp. Nếu không có ngã chấp, vị kỷ thì không có các thất tình lục dục như tham, sân, si. Nếu ta không ích kỷ, chỉ nghĩ lợi ích cho riêng mình; nếu ta nghĩ tới người khác thì chúng ta có thể tịnh hóa được nghiệp chút ít. Tuy nhiên, vì ta đã tích lũy nghiệp từ trong quá khứ nên không thể thay đổi được gì nhiều. Các nhà chiêm tinh học hay nhấn mạnh tới việc có thể tạo dựng hạnh phúc trong kiếp sống hiện tại nhưng họ không hiểu rằng nhân của khổ đau tới từ kiếp trước. Ta không dựa vào họ được. Chỉ có một hy vọng cho sự thay đổi là nếu kiếp trước ta làm việc ác nhưng ta đã quy y và sám hối thì trong kiếp sống này

có thể hy vọng thay đổi chút ít. Còn nếu kiếp trước ta không sám hối thì kiếp này tuy việc sám hối có thể thay đổi khổ đau do nghiệp báo nhưng chỉ chút ít thôi.

## Sám hối

*“Trụ trong tánh sẽ tịnh hóa  
được tất cả mọi bất thiện nghiệp.”*

Về sự sám hối. Đầu tiên, chúng ta có thể sám hối những hành động tiêu cực thông qua sự hối hận sâu sắc. Để có thể thấy hối hận, trước tiên chúng ta phải nhận thấy rằng mình đã hành xử sai. Và rồi ta phải lo sợ rằng mình sẽ phải rơi vào những cõi thấp. Đó là sự sám hối bên ngoài.

Sự sám hối bên trong là Bồ Đề Tâm. Chúng ta sẽ không giữ những cảm xúc đau khổ nữa bởi vì họ đã từng ít nhất một lần là cha mẹ của mình. Vì vậy chúng ta sẽ không còn giận dữ nữa. Đó chính là sự sám hối tốt nhất, sự tịnh hóa tuyệt vời nhất. Và khi các con sám hối theo cách này, các con có thể thực sự tịnh hóa hết tất cả những hành động tiêu cực của mình.

Còn sự sám hối bí mật, sự tịnh hóa bí mật vốn thông qua thiên định đơn thuần, đó là sự trực nhận được chân tánh của tâm.

Đó là sự thực hành về Mahamudra hay Dzogchen. Dù ở bất cứ tình huống nào ta vẫn trụ được trong tánh thì điều đó đã chứa đựng hết tất cả mọi pháp sám hối. Các bậc thầy thường nói rằng khi trụ trong tánh sẽ tịnh hóa được tất cả mọi bất thiện nghiệp. Và mục đích của chúng ta không gì khác ngoài việc trực nhận được chân tánh của tâm.

## Cúng dường Mandala

*“Bồ Đề Tâm chính là  
mandala tối thượng, mandala bí mật”.*

Điểm tinh yếu của thực hành cúng dường mandala là để loại trừ những bám chấp dai dẳng, quan trọng nhất là chấp ngã. Khi chúng ta muốn đoạn trừ những nỗi đau khổ của luân hồi, chúng ta phải đoạn trừ những bám chấp trong tâm. Có ba cấp độ cúng dường: bên ngoài, bên trong và bí mật.

Cúng dường Mandala bên ngoài nghĩa là cúng dường mọi thứ bên ngoài, mọi thứ tồn tại trong vũ trụ. Có hàng triệu vũ trụ giống như vũ trụ của chúng ta với vô lượng chúng sinh. Chúng ta cúng dường hết tất cả lên tới Tam Bảo và không giữ lại một thứ gì.

Và bất cứ một sự hạnh phúc nào chúng ta có được phải nghĩ rằng đó là do Tam Bảo ban tặng.

Cúng dường mandala bên trong nghĩa là buông bỏ bám chấp vào mọi thứ “của riêng ta”, những thứ có gắn kết chặt chẽ như chồng, vợ, con cái hoặc thậm chí cả bản thân ta. Không phải chúng ta phải từ bỏ với nghĩa đen mà chúng ta buông bỏ những dính chấp vào tất cả những thứ đó, những đau khổ từ đó. Cao hơn hết thấy, ta cần dưỡng trưởng Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm chính là mandala tối thượng, mandala bí mật. Khi ta phát Bồ Đề Tâm vì lợi lạc của hết thảy hữu tình là lúc ta cúng dường mandala bí mật, mandala tối thượng.

## Guru Yoga

*“Chúng ta phải hợp nhất được tâm mình với tâm Đạo sư,  
đó chính là tâm điểm của thực hành Đạo sư Du Già.”*

Pháp thực hành thứ tư là thực hành Đạo sư Du Già (Guru Yoga). Điểm cốt yếu của Đạo sư Du Già là để trực nhận được bản tánh của tâm ta là bất khả phân với tâm của Đạo sư.

Trong truyền thống Hiền giáo, để đạt đến giác ngộ, ta

phải tích lũy công đức trong ba a tăng tỷ kiếp. Tuy nhiên theo dòng truyền của Kim Cang Thừa, dòng truyền Gia trì Gia hộ, ta nhận được sự gia trì của Đạo sư và có thể đạt được giác ngộ chỉ trong một đời. Đó là sự trao truyền từ tâm đạo sư tới tâm thức của đệ tử. Khi thực hành, ta thiền định để nhận ra chân tánh của tâm. Khi đó với lòng sùng mộ sâu sắc, ta sẽ nhận thấy rằng tâm mình có cùng bản chất với tâm của Đạo sư.

Cốt tủy của việc giữ sự kết nối của ta với thầy là tình yêu thương đối với tất cả chúng sinh. Đó là hạnh nguyện của thầy, và cũng là hạnh nguyện của ta – phát Bồ Đề Tâm vì lợi ích của tất cả hữu tình. Chúng ta không bao giờ được khởi lên tâm sân hận hay thù hận dù chỉ với một chúng sinh riêng lẻ. Và nếu tâm ta hướng về tình yêu thương, thì tâm ta sẽ hợp nhất với tâm Đạo sư và ta sẽ dễ dàng nhận được bản tánh của tâm thầy.

Bằng cách nào mà ta nhận được sự gia trì của Đạo sư? Sự gia trì của Đạo sư chính thật là tình yêu thương được truyền tới dòng tâm thức của ta. Và nhờ đó mà ta nhận ra chân tâm bản tánh của mình. Sự nối kết được thiết lập thông qua tình yêu thương của Đạo sư dành cho ta và tâm chí thành, chí tín của ta đối với Đạo sư và nhờ gắn kết này mà ta nhận ra được tâm mình hợp nhất với tâm Thầy. Vị Đạo sư bên ngoài chỉ là Đạo sư về hình tướng; thân Đạo sư chỉ là yếu tố phụ. Các con cần nhận ra được vị Đạo sư bên trong. Điều đó có nghĩa là trực nhận được tâm Đạo sư và điều này quan trọng hơn. Chúng ta phải hợp nhất được tâm mình với tâm Đạo sư, đó chính là tâm điểm của thực hành Đạo sư Du Già. Chúng ta sẽ nhận được sự giác ngộ như Thầy, nhận được sự gia trì của Thầy. Và nếu thiền định về bản tánh chân tâm theo cách này, ta sẽ hợp nhất bất khả phân với Thầy.

## Cúng Tsok

*Thông qua sự kết nối cát tường này  
các con sẽ đạt tới Giác ngộ cùng nhau  
và sẽ cùng nhau tái sinh vào chung một cõi tịnh độ.”*

Tổ Milarepa đã đưa ra ba giáo huấn về cúng tsog. Ngài dạy rằng:

- Khi ta ăn thì thức ăn trở thành một bữa tiệc cúng dường thịnh soạn.
- Khi ta đi thì việc đó phải trở thành đi nhiều (cora).
- Khi ta ngủ và nằm mơ thì việc đó phải trở thành thực hành giấc mộng ánh sáng.

Thế nên khi các con thực hành cúng tsog, lama chopa, có nghĩa là cúng các con đường Đạo sư – đó là tiệc cúng dường. Khi tiến hành cúng dường hãy nghĩ rằng Đạo sư luôn ở trong tim con, Đạo sư luôn luôn ở trong tâm con. Bất cứ điều gì ta nghĩ tưởng sẽ đều trở thành sự thật. Ví dụ, khi con nghĩ tưởng về Bốn tôn, nghĩ rằng ta là Bốn tôn thì ta sẽ trở thành Bốn tôn. Và vì ta đã là một vị Bốn tôn, thức ăn ta thọ dụng sẽ trở thành

vật phẩm cúng dường Bồ tôn. Ta sẽ không bị vi phạm giới hạnh vì khi nghĩ tưởng về Bồ tôn thì lúc đó tâm ta không có ngã chấp.

Tất cả chỉ là bản tánh thanh tịnh của chư Phật, bản tánh của Pháp thân. Và nơi Tánh Không thanh tịnh điều gì cũng có thể. Vì nó vốn trống rỗng, nên nó có thể trở thành bất kỳ thứ gì mà ta nghĩ tưởng đến. Khi ta phát khởi Bồ Đề Tâm, và nghĩ tưởng về Bồ tôn, lập tức ta trở thành như vậy. Khi ta nghĩ về bản thân [với tâm chấp ngã], ta sẽ không thể trở thành Bồ tôn vì là “ta” rồi. Thế nên điều quan trọng nhất là khi chúng ta thọ dụng thức ăn và cúng dường như thế này thì chúng ta phải phát khởi Bồ Đề Tâm. Ta thực hành không phải vì lợi ích cho riêng bản thân mà còn vì lợi lạc cho tất cả những chúng sinh khác. Lợi lạc cho chúng sinh khác mới thật sự là tối quan trọng.

Để sinh tồn chúng ta phải ăn để sống – điều đó không gì đáng quan ngại. Nếu tâm chúng ta chân thật thì việc nuôi dưỡng thân mình không có sai trái gì. Để thân ta tồn tại và làm lợi lạc cho chúng sinh khác thì nó cũng cần được duy. Tuy nhiên, khi cúng tsog thì phải nhớ rằng đây là thực hành của Kim Cang Thừa. Điều này sẽ khiến ta khởi phát những tri kiến thanh tịnh. Trong khi cúng tsog, hãy nhận thấy rằng ta và các chúng sinh khác cũng đều thanh tịnh như Bồ tôn.

Về bản chất tâm ta hoàn toàn thanh tịnh. Thân chúng ta bao gồm ngũ uẩn. Về bản chất, ngũ uẩn cũng là hoàn toàn thanh tịnh. Người ta thường nói rằng ngũ uẩn chính là ngũ trí Phật mẫu. Ngũ độc trong tâm của chúng sinh khi được nhận biết sẽ trở thành ngũ trí Như Lai thực sự. Tất cả mọi thứ xuất hiện và tồn tại đều hoàn toàn thanh tịnh. Ví dụ, một miếng trái cây chứa đựng các nguyên tố, và vì vậy bản tính nó là

thanh tịnh. Vì thế điểm cốt yếu của cúng dường tsog là để nhớ rằng toàn thể vũ trụ và tất cả chúng sinh thật ra về bản chất đều là thanh tịnh. Nếu các con hiểu được điều này thì nó sẽ trở nên sự thật.

Cúng dường tsog chân thật sẽ nhận được sự gia trì gia hộ lớn lao. Nếu các con không còn bám chấp vào ngã, các con sẽ thấy mình và những người khác là Bồ tôn. Khi đó bất kể là con hưởng thụ lạc cảnh nào cũng không tạo thành những hành động bất thiện mà thay vào đó sẽ tích tụ phước đức không ngừng (*do ngũ độc chuyển hóa thành năng lượng từ bi trường dưỡng Bồ Đề Tâm*). Chỉ khi ta thỏa mãn, dính mắc với những tham luyến của mình thì mới tích lũy bất thiện nghiệp. Khi các con nuông chiều tâm chấp ngã của mình thì các con đã tích lũy bất thiện nghiệp. Vì vậy Bồ Đề Tâm cũng theo đó mà suy giảm. Cúng dường có trở nên thanh tịnh hay không phụ thuộc vào khả năng dưỡng trường Bồ Đề Tâm và tri kiến thanh tịnh. Nếu các con có khả năng khởi phát Bồ Đề Tâm thì những hưởng thụ lạc cảnh đều trở thành những bữa tiệc cúng dường thịnh soạn đến Bồ tôn. Không có Bồ Đề Tâm, không có tri kiến thanh tịnh, việc đó sẽ trở thành những hoạt động đơn thuần của luân hồi.

Trong lễ cúng dường tsog, kể cả những hỉ lạc từ ngũ uẩn chúng ta cũng cúng dường cho tất cả chúng sinh đang ngập tràn trong không gian, có thân lẫn không có thân.

Đức Phật từng dạy rằng để có thể liên tục giữ được tâm chuyên nhất chúng ta cần thực hành minh chú OM AH HUNG. Nếu các con thực tin vào câu minh chú đó với tâm chân thành thì với mỗi hơi thở, các con đều thâm nhập khắp sáu cõi luân hồi. Và khi ta cúng dường thức ăn đến họ, tâm chân thành và chuyên nhất sẽ lan tỏa khắp sáu cõi và đến tận những Tịnh

thở để dâng cúng đến toàn thể chư Phật. Các con thật sự đang tiến đến gần hơn với nhau để chia sẻ tình yêu thương, để hạnh phúc cùng nhau. Các con đã thiết lập được sự nối kết với nhau trong nhiều đời, và thông qua sự kết nối cát tường này các con sẽ đạt tới Giác ngộ cùng nhau và sẽ cùng nhau tái sinh vào chung một cõi tịnh độ. Trong tương lai, các con sẽ thâm nhập được cùng một mandala. Tuy nhiên để điều đó trở thành hiện thực, các con phải tuân thủ samaya (*giới nguyện*).

Khi nói về samaya, chúng ta thường nghĩ tới việc giữ giới nguyện thanh tịnh [trong quan hệ] với Đạo sư của mình. Tuy nhiên giữ giới nguyện trong sạch còn có nghĩa là không được phá samaya đó đối với các đạo hữu và những chúng sinh khác. Thật là vô nghĩa nếu ta nói mình giữ samaya với Đạo sư trong khi đó lại phá vỡ giới nguyện với đạo hữu. Giới nguyện này rất đơn giản - đó là tình thương yêu. Các con càng phải dành tình thương yêu này cho những người ở gần bên mình, xung quanh mình trong đời sống hằng ngày. Thế nên đừng bao giờ để samaya này suy giảm vì tất cả chúng ta có thể đạt đến giác ngộ cùng nhau.

Và tất nhiên, giận dữ có thể phát khởi bất cứ lúc nào. Tuy nhiên dù nó phát khởi, các con có thể nhận ra nó tức thời và sám hối. Thực hành kham nhẫn và luôn nghĩ tưởng rằng “Ta phải kham nhẫn”. Ngoài ra các con còn phải dưỡng trưởng tri kiến thanh tịnh trong tâm. Đặc biệt là đối với các đạo hữu, các con phải thấy rằng tất cả người nam đều là Chenrezig (Quán Thế Âm) và tất cả người nữ đều là Tara. Trong khi cúng dường tsog, các con nên cầu nguyện: “Nguyện cho tất cả chúng sinh nam đều khởi phát Bồ Đề Tâm và trở thành Chenrezig. Nguyện cho tất cả chúng sinh nữ đều khởi phát Bồ Đề Tâm và trở thành Tara.” Đây cũng là một lợi lạc khác của việc cúng

dường tsog. Lễ cúng dường tsog thanh tịnh hay không tùy thuộc vào năng lực dưỡng trưởng Bồ Đề Tâm và tri kiến thanh tịnh.

---

*Bài pháp thoại ngày 24.10.2010 tại Hà Nội này giảng về cúng tsok và pháp tu ngondro (bổ sung phần vấn đáp ngày 24.10 và 25.10).*

*Nối kết với  
chư vị họ Phật*

*“Ta có kết nối được hay không  
là phụ thuộc vào tâm Bồ Đề của chính ta.”*

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 Phật quả. 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 đảnh, chúng ta cần hiểu rõ sự liên hệ giữa vị Hộ Phật (của pháp quán đảnh mà chúng ta thọ nhận) với bản thân chúng ta là những hành giả đang thọ nhận quán đảnh 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 tảng<sup>1</sup>) 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 ngũ độc chế ngự, và từ đó, cõi luân hồi mới xuất hiện. Trong khi đó, đức Phật đã trưởng dưỡng Bồ Đề tâm, nuôi dưỡng tâm vị tha, và qua đó, đã thành tựu giác ngộ. Tuy thế, tâm của Phật và tâm

---

<sup>1</sup> Tiếng Anh dùng từ “ground” (nền tảng) để chỉ bản thể của 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 đảnh, 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 đảnh 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.

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 vẫn đục, dơ dáy. Nước trong sạch tinh khiết là tâm của Phật, và nước vẫn 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 có điểm 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 tưởng. 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 tuyên 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 hạnh 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 [hiểu] và có thể chấp nhận được đau khổ. Chúng ta hiểu ra được rằng bây giờ ta đang đau khổ là bởi vì những hành nghiệp mà ta đã tạo trong quá khứ. Chính những cảm thọ tiêu cực của ta đã tạo ra phiền não và đau khổ. Bây giờ, ta 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 vậy. 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 xúc tình tiêu cực trong chúng ta. Nói tóm lại, chúng ta cần phải [chuyển hoá] để buông bỏ những xúc tình 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 giác ngộ. Tâm giác ngộ ở đây là sự kết hợp giữa tánh Không và 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 vồng 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 trưởng 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, oán ghét sẽ tạo ra cõi địa ngục. Trong khi đó, tất cả những chúng sinh tràn đầy tâm yêu thương 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, về phương pháp giải thoát qua cái nhìn và 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 bớt 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 tuyên 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 nụ hoa nhưng vẫn chỉ là nụ hoa chứ chưa nở thành bông hoa được. Cho nên trên con đường Kim Cang thừa, để giúp cho nụ hoa ấy bừng 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 nụ 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 thôi. Hạt hoa ấy chưa được tưới tắm 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 đảnh và tốt hơn hết là không nên thọ nhận quá nhiều quán đảnh như vậy. Nhưng trên thực tế, thọ nhận nhiều quán đảnh không có gì sai trái cả, vì khi thọ nhận quán đảnh 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 đảnh thì sự gia trì của quán đảnh 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 đảnh 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 trưởng 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 đảnh 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 đảnh, 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 giảng này được ban tại lễ quán đảnh Phật Dược Sư.*

# *Dat Lai Lat Ma*





## BÀI THUYẾT PHÁP TẠI LADAKH

*“Pháp chân thật có nghĩa là  
thực sự đi thật xa,  
thật sâu,  
vào tận bên trong.”*

Đại Lai Lạt Ma

Để trở thành một con người có đạo đức - một con người có tình thương yêu rộng lớn - chúng ta không nhất thiết phải theo một tôn giáo nào cả. Hàng ngàn năm nay chuẩn mực đạo

đức đó đã tồn tại và tiếp tục tồn tại [trong các hệ thống tôn giáo lẫn thế tục]. Hiến pháp Ấn độ cũng dựa trên nền tảng căn bản của chuẩn mực đạo đức này.

Hơn nữa, khi bàn về các chuẩn mực đạo đức ta không nhất thiết phải đề cập tới những khái niệm như “Niết bàn”. Đạo Phật phát triển dựa căn bản trên sự hiểu biết “cái đang tồn tại ở đây” và Phật giáo không tin vào bất cứ một Đấng Tạo Hóa, hay một vị thần nào cả. Trong khi đó các tôn giáo hữu thần lấy đức tin vào Thượng đế, Đấng Tạo Hóa, thần linh làm cơ sở căn bản. Đạo Phật và một số tôn giáo khác như Kỳ Na Giáo hoặc Ấn Độ Giáo (Hindu giáo) vô thần không tin vào Thượng Đế. Họ giải thích sinh tồn, vũ trụ bằng thuyết Nhân quả - mọi thứ đều do nhân duyên hợp thành.

Tuy nhiên có sự khác biệt giữa Đạo Phật và hai tôn giáo kia ở chỗ họ tin vào sự lệ thuộc (dependence) mà triết học Phật giáo không công nhận. Đạo Phật tin rằng những cảm xúc của chúng ta xuất hiện do nhân và duyên. Luật Nhân quả là cốt lõi của giáo lý Phật đà. Đức Phật vì vậy đã dạy “Tứ Diệu đế” (Bốn Chân lý) với hai chân lý đầu tiên là “Khổ đế” và “Tập đế”. Hiểu nguyên lý đoạn diệt khổ chính là “Diệt đế”. Và con đường để thực hiện điều này là “Đạo đế”. Như vậy “Tứ Diệu đế” dựa hoàn toàn trên cơ sở của luật Nhân quả.

Giáo lý Phật giáo hoàn toàn dựa trên cơ sở thực tế (“fact” - “sự việc có thật”). Khi ta nói về một cảm giác đau là ta nói về một trạng thái tinh thần. Đó chính là tâm - cái trực tiếp trải nghiệm cảm giác đó. Ta biết rằng nó tốt hay không tốt. Vì có những cảm giác này nên ta tầm cầu hạnh phúc. Với động cơ mưu cầu hạnh phúc, với hiểu biết về nhân quả và nghiệp ta biết cách sống sao cho phù hợp. Có một nhà khoa học nổi tiếng, ông Hawking, cũng đã nghiên cứu và đưa ra kết luận rằng

không có Đấng Tạo Hóa nào cả - vạn vật trong vũ trụ đều do nhân duyên mà hợp thành. Ông Hawking cũng có những quan điểm về Đạo Phật như Anhstanh - ông ta cho rằng quan điểm của Đạo Phật tương đồng với khoa học. Ông ta nói rằng Đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ các tôn giáo khác đều ở chừng mực nào đó dựa trên đức tin. Ông ta không lập luận chống lại các tôn giáo khác mà chỉ muốn chỉ ra một sự kiện (“fact” - “sự việc có thật”). Đây là điều rất quan trọng chúng ta cần phải biết.

Thậm chí trong Phật giáo cũng có những trường phái khác nhau như tông Duy Thức, tông Trung quán. Các trường phái này bác bỏ các quan điểm triết học hữu thân. Đồng thời tông Trung quán cũng bác bỏ một số quan điểm của tông Duy thức. Đã có rất nhiều cuộc tranh luận triết học trong quá khứ giữa các tông phái khác nhau. Trong một cuốn sách của Ngài Thanh Biện (Bhavaviveka), một đạo sư Ấn độ vĩ đại, có nhắc tới Ngài Vô Trước (Asanga), người sáng lập ra tông Duy Thức và em của Ngài là Thế Thân (Vasubandhu). Vì Ngài Bhavaviveka theo tông Trung quán mà Ngài Vô Trước và Ngài Thế Thân (Vasubandhu) thì lại bác bỏ quan điểm của Trung quán nên trong cuốn sách đó Ngài đã gọi các bậc thầy này là “những vị đạo sư vô sỉ” (“shameless masters”). Tuy nhiên, đó là ngôn từ triết học. Điều đó không có nghĩa là ngài Bhavaviveka không kính trọng ngài Vô Trước. Là một bậc thầy lớn của Phật giáo chắc chắn là Ngài có lòng kính trọng đối với Ngài Vô Trước và Ngài Vasubandhu. Nhưng khi bàn luận các vấn đề của triết học thì những ngôn từ như vậy vẫn được dùng.

Cũng như hôm qua trong một buổi nói chuyện ở Kargil tôi ca ngợi đạo Hồi thì có căn cứ để làm việc đó vì công lao của các truyền thống tôn giáo trên thế giới đối nhân loại vô cùng to

lớn. Hàng triệu triệu con người trên thế giới được lợi lạc từ các truyền thống tôn giáo khác nhau. Và đây là nguyên nhân để chúng ta có lòng kính trọng đối với các tôn giáo khác. Trong khi chúng ta gìn giữ và phát triển đức tin, tâm chí thành đối với truyền thống của mình thì ta cũng phải kính trọng các truyền thống khác.

Ngài Nguyệt Xứng (Candrakirti) cũng đã bác bỏ quan điểm của Ngài Thế Thân, Ngài Hộ Pháp (*một luận sư của Duy Thức Tông*) và các vị Đạo sư khác. Ngài Candrakirti nói rằng họ không hiểu giáo lý một cách thật sự rốt ráo về bản chất rất **vi tế** của các mối quan hệ phụ thuộc, tương duyên giữa các sự việc hiện tượng. Vì vậy khi xem xét mọi thứ trong vũ trụ đều phải dựa trên cơ sở quan hệ nhân quả. Đạo Phật giải thích rất rõ ràng rằng vạn pháp đều do duyên khởi mà thành. Chính trên cơ sở đó đạo Phật giải thích mọi hiện tượng bao gồm cả việc vũ trụ được hình thành như thế nào một cách rất đầy đủ, chính xác.

Giáo lý Phật đã được gọi là “Dharma”. Trong tiếng Tây Tạng “Dharma” là “Chos”. “Chos” có nghĩa là “có tác dụng chỉnh sửa/chuyển hóa”. “Chuyển hóa” ở đây có nghĩa là chuyển hóa tâm vô kỷ luật. Chúng ta có đủ mọi ý nghĩ trong đầu - một số có hại cho ta còn một số khác thì có lợi. Thực hành Pháp là chuyển hóa tâm của mình từ cái tâm vô kỷ luật thành cái tâm có kỷ luật. Nhờ vậy ta có thể chuyển hóa hoàn cảnh của mình - hoàn cảnh khổ về bản chất - thành trạng thái hỷ lạc, thành Niết bàn. Niết bàn hay “Diệt đế” và “Đạo đế” không xảy ra ngay tức thì. Phải qua công phu hành trì lâu dài thì “Diệt đế” và “Đạo đế” mới trở thành sự thật. Chữ “Buddha” hay “Bodhi” trong tiếng Phạn dịch sang tiếng Tây Tạng là “Sangye” hay “changchup”. “Changchup” có nghĩa là “giác ngộ”, là “Phật

quả” (“Buddhahood”). Chữ “Sangye” trong tiếng Tây Tạng: “sang” có nghĩa là “đoạn diệt ô nhiễm, che chướng”, còn “gye” là “toàn giác”. Khi đạt tới Phật quả là trở thành “toàn giác”, thoát khỏi mọi nhiễm ô, che chướng. Ngài Long Trí (Nagabodhi) nói: “Phật quả không phải là một thứ được ban cho chúng ta mà ta phải tự mình nỗ lực để đạt tới.” Chúng ta phải dụng công (“work”), phải nỗ lực. Và Ngài cũng nói rằng “Giác ngộ” không thuộc sở hữu của riêng ai, nếu ta nỗ lực đầy đủ thì sẽ đạt tới cứu cánh tối hậu này. Không có một đấng Tạo Hóa hay một vị thần nào đó có thể ban cho ta cứu cánh ấy.

Trong Phật giáo Đại thừa, trong truyền thống Nalanda, truyền thống Trung quán Ngài Long Thọ Bồ tát dạy rằng có hai trở ngại cho việc đạt tới cứu cánh tối hậu. Thứ nhất, đó là nuông chiều cái ngã của mình - yêu quý, nuông chiều bản thân mình hơn chúng sinh khác. Để vượt qua được chướng ngại này cần phải trưởng dưỡng tâm từ bi - cơ sở cho Bồ đề tâm phát triển. Chướng ngại thứ hai là dính mắc vào cảm giác bị lệ thuộc. Khi nghĩ về cái “tôi” ta có cảm giác rằng cái “tôi” này tự thể tồn tại. Đó là “chấp ngã”, chấp vào một cái ngã tự tồn tại độc lập đối với mọi yếu tố khác. Để vượt qua hai chướng ngại này chúng ta cần bộ Nhập Bồ tát Hạnh (Bodhicaryavatara) của Ngài Tịch Thiên (Shantideva). Đây là bộ sách hay nhất trong các bộ sách do các bậc Thầy Ấn độ để lại. Hôm nay chúng ta nhận quán đỉnh Quán Thế Âm. Đức Quán Thế Âm là hiện thân của lòng từ bi - cốt lõi của Bồ tát Hạnh - vì vậy tôi sẽ có một bài Pháp thoại ngắn về cuốn kinh quan trọng này.

Trong các giáo huấn của đức Phật có những giáo huấn về trí tuệ, có những giáo huấn về từ bi. Có nhiều luận giải các giáo huấn của đức Phật do các bậc thầy viết. Như Tổ Di Lặc để lại Hiện Quán Trang Nghiêm Luận (Abhisamayalankara), Đại

Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận (Mahayanasutralankara), và luận giải cho các kinh này do Ngài Vô Trước viết là bộ Du Già Sư Địa Luận (Yogacarabhumisastra). Các kinh sách này nói về pháp tu để trưởng dưỡng Bồ Đề tâm. Long Thọ Bồ tát có bộ Thích Bồ Đề Tâm Luận (Bodhicittavivarana) trong đó Ngài bàn tới pháp tu để phát triển cả hai khía cạnh trí tuệ và Bồ đề tâm. Cuốn sách khác của Ngài Long Thọ luận về Tánh Không là Bảo Tràng Luận (Rajaparikatha-Ratnavali), còn gọi là Bảo Hành Vương Chính Luận. Ngài Tịch Thiên (Shantideva) cũng có một cuốn khác là Tập Bồ Tát Học Luận (Siksamuccaya).

Trong cuốn sách này Ngài Tịch Thiên (Shantideva) đề cập tới những giáo huấn của đức Phật nằm trong nhiều bộ kinh khác nhau. Trong bộ “Nhập Bồ Tát Hạnh” Ngài Shantideva đã luận về tánh Không trong chương 9; trong chín chương còn lại Ngài luận về Bồ đề tâm. Trong toàn Tây Tạng và Ấn độ có thể nói rằng không có giáo huấn nào cao hơn giáo huấn này về Bồ đề tâm. Để hiểu được Nhập Bồ tát Hạnh của Ngài Tịch Thiên cần phải đọc cuốn Căn Bản Trung Quán Luận Tụng (Mulamadhyamakakarika), gọi tắt là Trung Quán Luận (Madhyamakasastra) của Ngài Long Thọ, Nhập Trung Quán Luận (Madhyamakavatara) của Ngài Nguyệt Xứng (Candrakirti), Tứ Bách Tụng Luận (Catuhsakata) của Ngài Thánh Thiên vì Nhập Bồ Tát Hạnh dựa trên cơ sở của các bộ sách này.

Chương 1 “Những lợi lạc của Bồ đề tâm”, chương 2 “Sám hối tội nghiệp”, chương 3 “Giới bồ tát”, chương 4 “Thực hành Bồ đề tâm”, chương 5 “Chánh niệm, tỉnh giác”, chương 6 “Nhẫn”, chương 7 “Tinh tấn”, chương 8 “Thiền định”, chương 9 “Tánh Không”, chương 10 “Hồi hướng”. Tóm lại có bao gồm đủ Lục độ Ba la mật. Chương 4, chương 5 chủ yếu nói về hạnh Trì

giới và trong các chương từ một tới năm đều có nói về hạnh Bồ thí. Đạo Phật luôn nhấn mạnh tới việc phát triển trí tuệ. Ta cần phải nghiên cứu, kiểm tra bản chất của sự việc, hiện tượng thông qua việc dùng trí thông minh, khả năng tư duy, lập luận.

Bởi vì tất cả mọi rắc rối, sai lầm đều bắt nguồn từ ngu si, vô minh: vô minh về đủ loại sự vật, hiện tượng và vô minh về bản chất của vạn pháp. Vì vô minh mà chúng ta tạo ra đủ loại phiền não và bất hạnh, chướng duyên. Chúng ta yêu quý bản thân hơn chúng sinh khác do vô minh. Nếu quý vị thấu suốt được cái lợi của việc yêu quý chúng sinh khác hơn chính bản thân mình thì sẽ đặt quyền lợi của các chúng sinh cao hơn lợi ích bản thân. Nhưng thông thường ta hay làm ngược lại. Khi cầu nguyện chúng ta phải cầu nguyện bằng tất cả thân, khẩu, ý của mình. Nhưng trên thực tế chúng ta chỉ cầu nguyện bằng cửa miệng và dừng lại ở đó. Nếu chúng ta cầu nguyện với Bồ đề tâm, có nghĩa là từ sâu thẳm trong tâm ta mong ước mãnh liệt cho lợi lạc của hết thảy hữu tình chúng sinh, nguyện chúng sinh trọn thành Phật đạo thì công đức do thiện nghiệp đã tạo với động cơ mãnh liệt như vậy sẽ liên tục phát triển không bao giờ kết thúc. Vì vậy cần phải nhắc đi nhắc lại rằng bất cứ việc tốt nào quý vị làm đều phải gắn với một động cơ cao quý là Bồ đề tâm.

Chương 9 “Tánh Không” nói về **bản chất tương duyên** (*phụ thuộc lẫn nhau*) của vạn pháp. Hiểu biết này rất quan trọng trong việc tu hành. Ngay khi đức Phật tuyên thuyết “Tứ Diệu đế” trong lần chuyển pháp luân đầu tiên Ngài đã đề cập tới vấn đề này. Trong “Diệt đế” đức Phật đã chỉ rõ vạn pháp tồn tại theo nguyên lý nào. Giáo huấn của đức Phật được gọi là giáo huấn Tuệ giác siêu việt. Cốt lõi của kinh Bát nhã Ba la mật được thể hiện trong chương 9 của “Nhập Bồ tát Hạnh”.

Trong quá khứ có nhiều quan điểm cho rằng Kinh Đại thừa không do đức Phật tuyên thuyết chính vì kinh Bát nhã Ba la mật này. Vì vậy Ngài Long Thọ đã chứng minh rằng giáo lý Đại thừa là kinh đức Phật tuyên giảng trong cuốn Bảo Hành Vương Chính Luận (còn gọi là Bảo Tràng Luận). Và Đại sư Thanh Biện (Bhavaviveka), một vị đạo sư của tông Trung quán cũng chứng minh rằng giáo lý Đại thừa là do chính đức Phật tuyên thuyết. Trong bộ Trung Quán Tâm Luận Tụng (Madhyamakahrdayakarika) Ngài đã trình bày một cách rất chi tiết các cách lý giải, các luận cứ để chứng minh điều đó.

Chúng ta cần phải căn cứ vào hiện thực, vào sự việc có thật với một thái độ khách quan, trung thực, không thiên kiến. Khi ta nghiên cứu thực tại ta không thể chỉ dựa vào bản thân giáo lý, vào uy tín, quyền lực của giáo huấn mà còn phải dùng trí thông minh, trí tuệ của mình, phải sử dụng lô gích và khả năng *lập luận, diễn giải*. Và khi dùng lô gích và diễn giải, lập luận thì ta sẽ thấy rằng giáo huấn của đức Phật không thể chỉ dừng lại ở “Tứ Diệu đế” hay “Ba bảy Phẩm trợ đạo”. Đặc biệt trong giáo lý Tiểu Thừa, trong phần “Diệt đế” có 16 phẩm chất của “Tứ Diệu đế”. Trong phần giáo lý về tính “vô ngã” - khái niệm quan trọng của kinh điển Pa li - thì “vô ngã” được trình bày ở mức thô sơ. Nếu chỉ như vậy thì không đủ để lý giải rõ ràng ý nghĩa của “Diệt đế” và Giải thoát. Lý luận về chấm dứt khổ và về khả năng đạt tới Niết bàn cũng chưa thật sự đầy đủ và rõ ràng ở đây. Trong khi đó trong giáo lý Đại thừa và pháp tu Đại thừa có áp dụng rất nhiều cách luận giải, phân tích .

Tôi có gặp một giáo sư Hàn quốc người đang viết một cuốn sách về đức Phật thích ca Mâu Ni. Khi viết sách ông ta đã so sánh đức Phật với đức Đà Lai Lạt ma. Đức Phật là người đã tu tập qua ba a tăng kỳ kiếp và tích lũy vô lượng công đức,

có vô lượng phẩm hạnh bất khả tư nghì. Vì vậy không thể so sánh với tôi, một vị tăng bình thường. Tại sao ông ta lại có ý nghĩ kỳ lạ như vậy là vì ông ta không biết gì về đức Phật cả. Ông ta không có một khái niệm nào về bốn thân Phật - là khái niệm chính yếu để hiểu được cấu trúc của giáo lý Phật đà. Tôi đã gửi một người phiên dịch, một vị Geshe, đến gặp ông giáo sư nọ để giải thích cho ông ta hiểu về bốn thân Phật.

Trong truyền thống Phật Giáo có bốn yếu tố căn bản có “chân giá trị”: “chân giáo lý của đức Phật”, “chân luận giảng [giáo lý]”, “chân sư”, “chân trực nghiệm”. Trước hết chúng ta có giáo lý đức Phật trao truyền (chân giáo lý), kế đó ta có những luận giảng để làm rõ nghĩa các giáo huấn (chân luận giảng), rồi ta có Guru (chân sư) và qua tu tập ta có trải nghiệm trực tiếp (chân trải nghiệm). Đó là trình tự mang tính lịch sử. Nhưng nếu xét từ khía cạnh quá trình ta phát triển xác tín của cá nhân về giáo lý thì người tu phải bắt đầu từ việc có trải nghiệm cá nhân bên trong chính bản thân. Sau khi lắng nghe giáo lý quý vị phải thực hành những lời chỉ dạy và có được trải nghiệm cá nhân thực sự (chân trải nghiệm).

Khi quý vị có được trải nghiệm đích thực, ví dụ như trải nghiệm về tánh Không, về Bồ đề tâm, thì khi đó quý vị mới thật sự thấy những điều này rất lợi lạc, có giá trị thực tế. Và nhờ đó quý vị thấy thầy mình là người đáng tin cậy để trao truyền giáo lý của đức Phật (chân sư). Và quý vị cũng thấy rằng Guru tin tưởng các lời bình giảng của Long Thọ Bồ, của Ngài Vô Trước và các đệ tử của các Ngài thì như vậy các lời luận về giáo lý đó có giá trị thực tiễn (chân luận giảng). Và vì các vị Bồ tát này có lòng tin mãnh liệt, có lòng kính ngưỡng vô bờ đối với giáo lý của đức Phật thì như vậy đức Phật là bậc

Thầy vĩ đại đích thực. Như vậy là người tu phải đi theo một trình tự hoàn toàn ngược lại.

Tại sao tôi phải phân tích kỹ điều này? Để chúng ta thấy rõ tầm quan trọng của việc phải hiểu đúng về tứ thân Phật. Chỉ kinh điển Pali thôi không đủ, chúng ta phải có kinh điển Đại thừa. Nếu không thì chúng ta sẽ rất khó để hiểu được rằng đức Phật không phải đơn thuần là một người bình thường rồi tới Ấn độ vào thời khắc đó, chừng ấy năm trước mà Ngài là hóa thân của một vị Phật. Và hóa thân đó phải từ một Báo thân Phật, mà Báo thân đó chắc chắn là ở tịnh độ v. v. Thực ra tất cả những điều này được giải thích rất cặn kẽ, rõ ràng trong Mật điển và vì vậy mà có được cả giáo lý của Đại thừa Hiển giáo và Mật thừa là một điều rất quý báu. Quý vị có thể nghe ai đó nói kinh Đại thừa không phải từ đức Phật và Kim Cương thừa là một phần của đạo Hin du chứ không phải giáo lý của đức Phật. Và khi đó quý vị phải có luận cứ chắc chắn để thuyết phục họ rằng giáo lý Đại thừa Hiển giáo và Kim Cang thừa là từ đức Phật.

Trong chương 9 Ngài Tịch Thiên bác bỏ quan điểm của đạo Hindu về sự tồn tại của linh hồn. Trong đạo Phật cũng có các trường phái triết học khác nhau như Hữu bộ (Vaibhasika), Kinh Lượng bộ (Sautrantika), Duy Thức (Cittamatra) và Trung Quán (Madhyamika). Các trường phái này với những quan điểm triết học khác nhau đều thống nhất là không có “ngã” trong con người (*nhân vô ngã*). Họ cho rằng không có một cái “ngã” độc lập như cái “ngã” mà thuyết về linh hồn quan niệm - một cái “ngã” có thể rút lại thành tư tưởng chấp ngã.

Trong khi các quan điểm vô ngã này giúp ta không bị chấp ngã trong con người, ta vẫn có thể kẹt vào cái “ngã” nơi vạn pháp. Ví dụ, trường phái Tiểu thừa như Hữu bộ không nói đến

“vô ngã” nơi các pháp. Tông Duy Thức nói những sự vật, hiện tượng mà ta nhìn thấy như tồn tại bên ngoài thật ra là chỉ cái mà ta cảm nhận thôi chứ không phải là sự thật. Họ bác bỏ tính khách quan, bên ngoài của vạn pháp theo cách đó. Tuy bác bỏ như vậy, họ vẫn cho rằng cái tâm thức nhận biết những thứ này là **tự hữu**. Họ cho rằng ta thấy sự vật hiện tượng là nhờ một hạt giống gieo trong quá khứ. Vì hạt giống này nên mới sinh ra “năng” (chủ thể) và “sở” (khách thể). Và vì thế nên cả hai đều không có tính nhị nguyên, tức là bất khả phân, xét từ góc độ cái “hạt giống ban đầu” kia. Từ đó họ khẳng định tính bất nhị, tính bất khả phân của chủ thể và khách thể. Điều này được xem như là “vô ngã” của các pháp theo tông Duy Thức.

Sau đó tông Trung quán lập luận rằng mặc dù Duy Thức nhận ra được vô ngã của hiện tượng ngoài trần cảnh (*pháp vô ngã*) nhưng vẫn chấp vào tính khách quan của vạn pháp. Vì vậy mặc dầu họ giảm được chấp vào “ngã” bên trong nhưng vẫn kẹt ở chỗ cho rằng thức **tự thể tồn tại**. Và khi mà vẫn cho rằng thức tự hữu thì không thể thoát khỏi chấp vào tính tồn tại khách quan, độc lập của các sự vật, hiện tượng bên ngoài. Hiểu về “năng-sở” và tánh Không theo quan điểm Trung quán thì ý nghĩa rộng hơn nhiều. Trong Bát nhã Tâm kinh cũng nói rằng ngũ uẩn cũng **không có tự tánh**. Sau đó Kinh cũng nói rằng các cảm xúc cũng không có tự tánh. Ta cần phải hiểu về bốn thân Phật để hiểu rõ ráo những vấn đề vi tế của tâm. Chúng ta cần phải hiểu Mật điển cao cấp giải thích về thân và tâm như thế nào.

Kim Cương thừa có tên là “Mật thừa”, “Chân Ngôn Thừa”: Tantrayana, Mantrayana. Chữ “tantra” là “bí mật” vì cần phải tu một cách bí mật. Khi hành giả đã thọ quán đĩnh thì phải giữ giới nguyện: tu pháp bốn tôn thì không được tiết lộ

pháp tu cho người không có đức tin hay chưa đủ trình độ thọ nhận pháp đó. Ngay cả giáo lý Đại thừa cũng chỉ được đức Phật dạy cho một số ít rất hạn chế đệ tử được chọn lọc, những người đã thanh tịnh nghiệp ở mức cao. Thế nhưng Mật tông được truyền cho một nhóm đệ tử được chọn lọc còn nghiêm ngặt hơn thế nữa. Đó là những người có khả năng tu tập Mật tông một cách đúng đắn mà không phạm phải lỗi lầm.

Chữ “mantra” tiếng Phạn có nghĩa là “bảo vệ tâm”. Chữ “man” là “tâm”, còn chữ “tra” là “duyên” hay “bảo vệ”. “Mantra” có nghĩa là “bảo vệ tâm thoát khỏi những quan niệm thông thường sai lầm về cái “ngã””. Một khi đã thọ nhận giáo lý Mật thừa, nhận quán đỉnh và bắt đầu tu bốn tôn thì trước tiên phải thiền quán về tánh Không. Trong pháp thiền quán về tánh Không đó hành giả nhập vào hình tướng của bốn tôn - điều này không có trong các giáo lý của Đại thừa Hiển giáo. Mặc dầu con đường Đại thừa dẫn đến Phật quả điều đó không mang nghĩa tuyệt đối.

Hành giả thiền quán bốn tôn xuất hiện từ tánh Không, rồi quán hành giả hòa nhập vào bốn tôn. Khi bốn tôn xuất hiện hành giả tập trung vào bốn tôn, vào tánh Không của bốn tôn. Và hành giả có cả pháp tu chân như tam muội thâm diệu (profound practice) lẫn phổ chiếu tam muội (practice of clarity) – tính chiếu diệu. Pháp tu mật thường thực hiện theo nguyên tắc tính bất nhị (hợp nhất) của chân như và phổ chiếu (profundity and clarity).

Trong pháp tu bốn tôn, hành giả thấy bốn tôn và thấy ngài không có tự tánh - tức là hành giả bảo vệ cho tâm của mình khỏi cái nhìn tâm thường sai lạc. Qua quá trình đó hành giả phải thấy thân xác thô của mình vốn là thanh tịnh, thấy cái “ngã” của mình vốn rỗng không. “Không” ở đây không có

nghĩa là “không có gì” theo quan điểm của chủ nghĩa hư vô mà có nghĩa là “sinh ra nhờ nhân duyên” vì vậy **không có sự hiện hữu độc lập**, không có cái “ngã” tự thể độc lập.

Chữ “vajra” có nghĩa là “bất khả phân”. Có nghĩa là trong quá trình tu tập để thấy mạn đà la của bốn tôn là rỗng không hành giả thực hiện được nguyên tắc hợp nhất “phương tiện” và “trí tuệ”. Trong một thoáng của tâm hành giả có cả “phương tiện” và “trí tuệ” cùng kết hợp. Trong các pháp tu của Mật tông hành giả thường phải thiền định về tánh Không. Trong trạng thái tri kiến thanh tịnh về tánh Không hành giả quán mình hòa nhập thành bốn tôn. Điều này không thể xảy ra với một cái nhìn bất tịnh. Trước khi hành giả quán mình là bốn tôn hành giả phải phát triển tri kiến thanh tịnh về tánh không. Vì vậy mà Mật tông có đầy đủ các pháp tu để dẫn dắt hành giả tới Phật quả viên mãn.”

## NÓI CHUYỆN VỚI PHẬT TỬ LADAKH

*“Sống Pháp, bạn sẽ phải  
thách thức chính bản thân mình,  
hàng ngày.”*

Đại Lai Lạt Ma

Tất cả mọi người đã tới gompa (tu viện) đây; tất cả đã tới đây và được gặp Tôn sư; tất cả đều tới đây và được dịp trải nghiệm những cảm xúc chân thật, sâu sắc trong trái tim. Nhưng chỉ như vậy thôi chưa đủ! Bởi vì PHÁP chân thật có nghĩa là thực sự **đi thật xa vào tận bên trong**. Điều đó có nghĩa là thảo luận, là đàm đạo với những con người khác; có nghĩa là tranh luận, bàn cãi (debate) với mọi người xung quanh và tranh luận, bàn cãi (debate) với chính bản thân mình. Nếu chỉ đơn giản là tới đây, chỉ tới đây để thấy tôi thì chưa thể

nói là tốt rồi được. Tranh luận một cách sâu sắc (deep debate), thực hành Pháp một cách sâu sắc (deep Dharma practice) từng ngày, hàng ngày. Điều đó mới thực sự làm cho Pháp hữu ích cho thế giới của chúng ta và cho con tim của các bạn.

Khi các bạn tới đây và thấy tôi, thấy điện thờ, thấy lễ puja đang kết thúc bạn sẽ thốt lên trong tim: “Vow!” Điều đó chỉ trong vòng hai ba ngày là các quý vị sẽ quên ngay đi. Ngoại trừ bạn tranh luận, bàn cãi với chính bản thân mình, trong trái tim mình cái mà bạn đã nghe thấy được khi tôi nói với bạn, với tất cả mọi người. Vì vậy nếu chỉ đơn giản tới đây và nghe bài Pháp thoai thoi thì chưa thể nói là đủ được. Phải **thảo luận** (discussion), tranh cãi (debate) nhiều hơn, nhiều hơn nữa với chính bản thân mình để cho những gì đã nghe không chỉ lưu lại trong bộ óc mà còn cả trong con tim. Rồi sau đó mỗi ngày quý vị nghĩ một chút, nghĩ một chút, nghĩ một chút và nhờ vậy mà trái tim của quý vị sẽ lớn thêm một chút và khi đó thì bài học ngày hôm nay sẽ có một ít hiệu quả nào đó.

Điều quan trọng là **tranh luận**, tranh cãi (debate) với chính bản thân mình về những gì mình nghe được từ bậc Đạo sư. Chỉ có bằng cách đó chúng ta sẽ đi sâu hơn và sâu hơn. Và lần sau khi quý vị đọc bất cứ một thứ gì quý vị sẽ hiểu điều mình đọc sâu sắc hơn. Không những hiểu sâu sắc hơn những gì tôi nói mà cả những gì quý vị tự đọc chính vì nhờ việc **tranh luận** (debate) của quý vị. Điều mà tôi muốn nhấn mạnh chính là tầm quan trọng của việc phải đào bới, đào bới những gì mình nghe được hàng ngày, hàng ngày. Đấy chính là sự khác nhau giữa những người chỉ “đọc” và những người thực sự **sống** Pháp (Dharma). **Sống** Pháp - bạn sẽ phải **thách thức** (challenge) chính bản thân mình hàng ngày và lần nữa lại ghi nhớ và nhớ nhiều hơn, nhiều hơn. Càng nghiên cứu đi nghiên

cứu lại kỹ lưỡng một vấn đề thì ghi gập một vấn đề mới ta sẽ hiểu nó sâu sắc hơn.

Có một điều rất quan trọng [đối với việc dự pháp hội] là không nên chỉ đến đây như đến một nghi lễ long trọng mang tính tượng trưng mà phải thực hành pháp tại đây, phải **thảo luận** bài pháp đã nghe được ở đây, và phải **tranh luận** với bản thân và với người khác. Giống như vàng. Ta càng năng lau chùi thì nó càng bóng. Bằng không nó sẽ mờ sẫm với thời gian.

**Thảo luận** (discussion) là phần rất quan trọng của việc thực hành pháp/tu trì. Tôi rất mừng khi thấy ở Ladakh bây giờ các Phật tử đến nghe pháp rồi thảo luận (discuss) với nhau. Điều đó có nghĩa là việc tu trì/ thực hành pháp đang trở thành một hoạt động sống động. Trước kia mọi người tới tu viện, nghe lama giảng pháp, làm lễ rồi về nhà và quên hết. Họ tự nhủ: “Đó là việc của các bậc Đạo sư - các ngài phải chăm lo cho chúng sinh.” Dần dần bây giờ mọi người bắt đầu thảo luận, đàm đạo nhiều hơn. Đó là một dấu hiệu đáng mừng.

Theo truyền thống, một Lạt ma [tương lai] được đưa vào tu viện để dạy dỗ từ lúc chỉ mới ba tuổi - lúc còn rất nhỏ. Nói một cách nghiêm túc, một vị Lạt ma [tương lai] cần phải được giáo dục rất nhiều, cần phải học, **học rất nhiều** để có được hiểu biết về thế giới xung quanh - thế giới chúng ta đang sống. Có rất nhiều môn học cần phải học. Bây giờ việc trở thành Lạt ma [hay không] phải là quyết định của cá nhân người đó chứ không phải là do ý muốn của gia đình người đó. Việc làm Lạt ma phải xuất phát từ con tim chứ không phải do sức ép của truyền thống.

Khi chúng ta quyết định một con người mới ba tuổi sẽ trở thành Lạt ma thì người đó có thể không thích việc tu học và vì vậy mà không thể làm tốt công việc đó được. Điều quan

trọng hơn hết là khi một người mới ba tuổi thì hiểu biết về thế giới này còn rất hạn hẹp. Người đó còn phải học rất nhiều, rất nhiều để biết thật rõ ràng cái gì đang xảy ra, trên thế giới và ở xung quanh anh ta. Việc đứa trẻ ba tuổi được chọn để thành lạt ma là chuyện của mấy trăm năm về trước. Ngày nay chúng ta sống trong **một thế giới hoàn toàn khác**. Tất cả đang thay đổi và **thay đổi rất nhanh** xung quanh chúng ta.

Chỉ **nghe** pháp thôi không đủ. Phải nghiên ngẫm về những gì đã nghe. Và cái quan trọng nhất là phải thực hành/tu trì một cách tận tâm, tận tụy (committed practice). Và kết hợp được cả ba yếu tố này là bảo đảm cho hành giả đạt tới trình độ mà họ có thể làm lợi lạc cho bản thân và người khác.

Trên đường đi từ Kargil tới Bokharbu tôi thấy có rất nhiều cây xanh, cây ăn trái được trồng ở các vùng đất của đạo Hồi. Nhưng khi tới vùng của đạo Phật thì thấy cây cối ít được trồng. Không phải chúng ta có pháp và vì thế mà không phải chăm lo đến việc trồng cây nữa. Quý vị phải chăm lo đến việc nuôi sống bản thân, việc làm giàu cho đất đai. Chúng ta cần trồng cây vì vẻ đẹp của môi trường sống, vì nhu cầu thực phẩm và vì để giữ cho đất đai được phì nhiêu, màu mỡ. Có một sự khác biệt lớn giữa cách văn hóa đạo Hồi và văn hóa của chúng ta nghĩ về việc này. Vì vậy xin các quý vị hãy học hỏi từ các tôn giáo khác.

Các tôn giáo khác như đạo Do Thái, đạo Hồi, đạo Hindu đều có những điểm xuất sắc nổi trội cần học tập. Nếu chúng ta là Phật tử chân chính thì ta phải thấy những viên ngọc quý nơi các tôn giáo khác. Nhìn rõ sự khác biệt giữa đạo Phật và các tôn giáo khác. Và với thái độ từ bi đối với những viên ngọc quý nơi các tôn giáo khác thì việc thực hành pháp của chúng ta sẽ mãnh liệt, sâu sắc hơn nhiều. Vì vậy rất cần có sự hiểu biết về

các tôn giáo khác. Đạo phật có nghĩa là vừa là Phật tử vừa có tâm rộng mở để học hỏi từ các tôn giáo khác.

---

*Bài pháp thoại dài đức Đạt Lai Lạt Ma ban tại pháp hội ngày 14.9.2010, Ladakh. Bài pháp thoại ngắn Ngài ban tại buổi nói chuyện với Phật tử Ladakh ngày 15.9.2010. Bài này lama Raptan dịch Ladakh-Ấn, đạo hữu Ra Vi (hành giả lang thang người Ấn) dịch Ấn-Anh. Việt dịch: Hiếu Thiện, hiệu đính: Dương Đạt.*

*Mọi sai sót là do người dịch.*

*Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.*