

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư

HUNGKAR RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Việt dịch: Hiếu Thiện



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO 2016

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư



HUNGKAR RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển I



Hà Nội 2016



"Các ngài là bậc quý y tối hậu của chúng ta ..."

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

Lời Vàng của Thầy Tôi

MỤC LỤC

Gửi những tấm lòng...

9

TIÊU SỬ ĐỨC HUNGKAR DORJE TÔN QUÝ

15

PHẦN I: 2011 - VIỆT NAM

23

PHẦN II: 2012 - VIỆT NAM

127

PHẦN III: THƯ RINPOCHE GỬI ĐỆ TỬ

221

1. Tương Duyên

2. Gửi Người Tìm Thầy Học Đạo

3. Động Lực Thiện Lành

4. Pháp, Xá Lợi, Đạo Sư

PHẦN IV: BÀI VIẾT CỦA RINPOCHE

285

Nghệ Thuật Tây Tạng và Thế Giới Hiện Đại

7

Gửi những tấm lòng ...

*“Nguyện con luôn thấy được
tất cả việc Thầy làm
đều nhiệm mầu trong sáng.»*

Gọi Thầy từ chốn xa

Cuốn sách *Lời Đạo Sư - quyển I* là tuyển tập các bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche tại Việt Nam năm 2011, 2012, và một số bức thư Ngài gửi đệ tử từ năm 2009. Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là hóa thân chuyển thế của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyingthig. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Những năm qua nhóm ấn tống, và nay là quỹ Zangdok Palri (Zangdok Palri Foundation), đã gửi tới các bạn nhiều bản ghi chép các bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche tại Việt Nam và một số nơi khác trên thế giới như Mỹ, Canada, Nga v.v. Nhiều bạn đạo đã bày tỏ tấm lòng trân quý, khát khao đối với những lời dạy giản dị nhưng sâu sắc, đi thẳng vào lòng người của Ngài. Vì ân tình ấy của các bạn

mà *người góp nhặt* cảm thấy mình có lỗi nhiều về sự chậm trễ trong việc cho ra đời cuốn sách này.

Việc ghi chép lại lời dạy của Rinpoche bằng tiếng Anh¹ và dịch Việt, biên tập, thiết kế mỹ thuật, làm chế bản, dưới sự hướng dẫn của Ngài, để thành sách là công việc đòi hỏi phải rất công phu, cẩn thận, tốn nhiều thời gian, công sức. Đây là một trong những lý do khiến việc hoàn thành tập sách bị chậm.

Lời nói của Rinpoche thường nhẹ nhàng nhưng hàm súc, đa nghĩa, mà ngữ nghĩa lại thường nương theo văn cảnh. Thiếu đi văn cảnh của pháp hội, đạo tràng ... thì việc chuyển tải những nghĩa hàm chứa đôi khi rất khó khăn.

Rinpoche đã có lần trích lời nói của Nelson Mandela: “Nếu một người nói với một người khác bằng ngoại ngữ thì lời nói chỉ động tới khối óc. Nhưng nếu người ấy nói với người kia bằng tiếng mẹ đẻ thì lời nói sẽ động tới con tim.”

Mong ước của *người góp nhặt* là tuy Rinpoche không trực tiếp nói với chúng ta bằng tiếng Việt, nhưng lời của Ngài vẫn thấm sâu vào con tim người đọc, chứ không chỉ dừng nơi khối óc.

Quỹ Zangdok Palri rất mong sẽ có đủ duyên lành để gửi tới bạn đọc mỗi năm một cuốn trong seri sách *Lời Đạo Sư*. Cuốn sách này là quyển I. Do đây là cuốn sách đầu tay, chắc

¹ Theo yêu cầu của Rinpoche các lời dạy của Ngài phải được chép trực tiếp từ lời giảng tiếng Anh của Ngài rồi sau đó dịch lại sang tiếng Việt thì mới có thể làm thành sách.

chấn sẽ còn nhiều thiếu sót. Rất mong quý bạn đạo gần xa lượng thứ và chân tình góp ý để chỉnh sửa cho các lần tái bản sau và những cuốn sách sau của seri được hoàn thiện hơn.

Quỹ Zangdok Palri và *người góp nhặt* cũng xin gửi lời cảm ơn chân thành tới chư tăng ni, quý Phật tử và các bạn đạo gần xa đã hết lòng ủng hộ giúp đỡ cho công việc ghi âm, ghi hình, chép bài giảng, dịch và làm chế bản, in ấn ... để có thể ra đời được cuốn sách này. Xin tùy hỷ công đức tất cả.

Nguyện cầu từ tập sách nhỏ này sẽ bắt đầu muôn vàn hội ngộ cát tường.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

Cẩn bút.

Người góp nhặt



*"... tôi chẳng có gì để tặng họ ngoài những
thông điệp về hòa bình và lòng nhân ái."*

HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyển thể của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn, Cổ Mật. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Hungkar Dorje Rinpoche sinh năm 1967, tại xứ Golok, Tây Tạng, trong một dòng họ của những Đại Thành Tựu giả. Năm 1989, Ngài tới tu viện Drepung, thuộc Gelugpa, theo tiếng gọi thiêng liêng của lời nguyện tiền kiếp: làm một đạo sư Phật Giáo Rime Bất-bộ-phái. Năm 1991, Ngài vượt rặng Himalaya sang Ấn Độ và khổ tu tại thánh địa Varanasi. Năm 1994, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài được chính thức đăng quang là hóa thân của Do Khyentse và Jigme Lingpa. Nhân dịp này Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết lời “Cầu Nguyện Trường Thọ Đức Hungkar Dorje Tôn Quý”, tôn vinh sứ mệnh tiếp nối dòng vàng Lịch Đại Tổ Sư Longchen

Nyingthig Đại Viên Mãn của Đức Hungkar Dorje Tôn Quý và tiên tri những thành tựu lỗi lạc trong đời này của Ngài.

Năm 2000, Rinpoche chính thức trở thành lãnh bậc đạo tâm linh tối cao thứ 10 của tu viện Lung Ngon (Chokhor Ling), sứ mệnh được trao truyền từ thân phụ Ngài, Khai Mật Tạng Đại Pháp Vương Kusum Lingpa. Tu viện Lung Ngon được thành lập bởi tiền thân của Rinpoche là Tổ Do Khyentse với sứ mệnh trì giữ và phát triển dòng pháp Longchen Nyingthig của Dzongchen. Hiện nay tu viện là một trong những trụ xứ lớn của Phật Giáo Tây Tạng, nơi có gần nghìn tăng, ni, hành giả yogi, học viên học viện Phật Pháp v.v. tu học. Tu viện nổi tiếng với Đại Bảo Tháp Hòa Bình (một trong những Đại Bảo Tháp lớn nhất thế giới), Học viện Phật Pháp Chorig Lobling, Ni viện đầu tiên trong lịch sử Golok, v.v. Mỗi năm hàng chục vạn tăng, ni, Phật tử khắp mọi nơi đổ về đây thọ nhận giáo lý và tu học.

Với đại nguyện hoằng dương chánh Pháp của chư Như Lai, Ngài tổ chức sưu tập, dịch thuật, biên tập, in ấn, xuất bản v.v. toàn bộ giáo lý và lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni. Đây là một dự án lớn với sự tham gia của nhiều người thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trên thế giới. Để bảo tồn và truyền bá nền văn hóa Phật Giáo Tây Tạng độc nhất vô nhị, Ngài sáng lập và làm chủ tịch Quỹ Gesar Shepen,

xây dựng Trung Tâm Nghiên Cứu Mayul, xây dựng Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng v.v. Rinpoche nói vào thời xưa ở Golok không có ni viện và Ngài không thể hiểu nổi tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy Ngài đã thành lập ni viện đầu tiên tại Golok. Giáo huấn của Rinpoche luôn lấy tình thương làm cốt tủy. Ngài dạy cần phải từ bi, không chỉ đối với con người mà cả đối với con vật. Ngài cổ vũ việc ăn chay, giáo dục đạo đức không sát sinh, hòa bình và hòa hợp.

Năm 2005 Rinpoche bắt đầu truyền dạy Phật Pháp tại đất Mỹ. Từ đó, sự nghiệp hoằng pháp độ sinh của Ngài trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới: Mexico, Canada, Úc, Nga v.v. Đặc biệt, Rinpoche có kết nối duyên nghiệp rất sâu dày với đất nước và con người Việt Nam. Năm 2009, tại một hòn đảo nhỏ, cô tịch ở Nha Trang, Ngài đã viết lời cầu nguyện Phật Mẫu Hồng Tara (Kurukulle) “Xích Lô Câu”. Với oai lực của bậc Thầy chứng ngộ Ngài đã giúp nhiều người dân bình thường hoặc hành giả ẩn tu trong núi vượt qua những chương nạn khủng khiếp. Từ đó tới nay, uy danh của Rinpoche ngày một lớn. Ở những nơi Rinpoche tới, mưa pháp của Ngài đã thấm khắp: chùa Vĩnh Nghiêm, chùa Sủi, chùa Báo Ân, chùa Thiên Khánh, chùa Phổ Quang, chùa Từ Quang, chùa Lâm Huê v.v. Năm ngoái, nhận lời mời chính

thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Ngài đã tham dự Đại Lễ Vesak 2014.

Giáo huấn của Rinpoche luôn hướng tới hòa bình và hòa hợp toàn nhân loại. Cũng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài là tấm gương lớn về tinh thần hòa hợp đối với tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới.

Soạn bởi Hiếu Thiện (Lotsawa),

Hà Nội, ngày 10.8.2015.



"Cát cả là nhờ lòng bi mẫn của cha tôi. Người đã cho tôi cuộc sống này. Nhưng hơn thế nữa, Người đã trao cho tôi cả trọng trách lớn lao này, đó là một đại duyên để đem lại lợi lạc cho mọi chúng hữu tình."



2011

VIỆT NAM

(Giảng ngày 12.10.2011)

HIỂN VÀ MẬT

*“Người tu phải kết hợp được cả hai truyền thống
Hiển và Mật.”*



Việt Nam là một đất nước có truyền thống Phật giáo lâu đời, cho nên người Việt Nam cũng đã quen với giáo lý Phật đà từ rất lâu. Đây chính là nền tảng tốt đẹp để chúng ta có thể phát triển lên tiếp nữa. Trong đạo Phật có nhiều thừa, nhiều dòng phái khác nhau, Kim cương thừa Tây Tạng là một trong các thừa của Phật giáo. Kim cương thừa Tây Tạng tới Việt Nam mới được ít năm nay vì vậy vẫn còn rất mới mẻ với người Việt Nam.

Xét theo xuất xứ, về căn bản đạo Phật Việt Nam có nguồn gốc từ Trung Hoa. Đạo Phật tới Trung Quốc khoảng 400 năm trước khi tới Tây Tạng. Sự khác nhau giữa đạo

Phật ở Trung Hoa và đạo Phật Tây Tạng chủ yếu ở chỗ đạo Phật ở Trung Hoa về căn bản là Hiền giáo còn ở Tây Tạng là Mật giáo. Vì vậy các Phật tử Trung Hoa có kiến thức về Hiền giáo là căn bản, chứ không phải kiến thức về Mật giáo.

“... người tu Mật trước hết phải nghiên cứu giáo lý Hiền thật sâu sắc và đầy đủ.”

Trong Phật giáo Tây Tạng cũng có Hiền giáo. Hiền giáo ở Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam hay bất kì một nơi nào khác đều giống nhau. Còn ở Tây Tạng phần Mật giáo rất độc đáo, khác biệt hẳn. Ở Tây Tạng có sự hòa trộn, hợp nhất giữa hai truyền thống Hiền và Mật. Trong truyền thống Mật giáo của Tây Tạng có những nét đặc thù của pháp tu, chẳng hạn như pháp quán tưởng Bồn tôn, trì chú. Kim cương thừa có khởi nguồn từ Ấn Độ và xuất hiện trong thời kỳ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Sau đó Mật tông được truyền sang Tây Tạng và một số nước khác. Ở Trung Quốc Mật tông được truyền vào đời Đường. Ở Nhật Bản hay một số nước châu Á khác cũng có Mật tông. Riêng ở Việt Nam thì thầy không dám chắc rằng có Mật tông hay không?

Trong truyền thống Hiền giáo, chủ yếu hành giả phải tu tập để phát triển tâm bồ đề. Nuôi dưỡng tâm bồ đề cũng là điều chính yếu đối với người tu Mật thừa. Không tu tập để phát được tâm bồ đề thì không có cách nào để bước chân thật sự vào con đường của Kim cang thừa. Vì vậy cả hai truyền thống của Đại thừa với mục đích chung là phát tâm bồ đề đều hòa quyện với nhau, thống nhất với nhau. Kẻ chân tu phải kết hợp được cả hai truyền thống đó. Một người phát nguyện tu tập theo Kim cang thừa biết điều này. Tức là người tu phải kết hợp cả hai truyền thống Hiền và Mật. Hiền và Mật phải hợp nhất.

Ngày nay mọi người trên thế giới đều biết rằng Phật giáo Tây Tạng về căn bản là Mật tông. Vì thế, có nhiều người hình dung rằng các đạo sư Tây Tạng giống như là các vị hành giả yogi, những cư sĩ hay đại loại như vậy. Nhưng thật ra đạo Phật Tây Tạng về căn bản lấy truyền thống Hiền giáo làm nền tảng, đặc biệt là truyền thống giới luật của Hiền giáo.

“Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh.”

Tất cả các tu viện ở Tây Tạng đều xây dựng theo nguyên tắc đó. Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh. Một vị tu sĩ, dù là tăng hay ni, đều phải giữ giới nghiêm mật. Phải có hiểu biết đầy đủ, đúng đắn về giới luật. Phải hiểu giới là gì và tại sao phải giữ giới luật. Nếu không có giới luật thì không thể có tu viện, không thể có được người tu hành. Các quý vị là người tu, rất cần phải biết điều đó, phải hiểu điều này. Chỉ như vậy chúng ta mới có được chung một nền tảng căn bản thống nhất trong Phật giáo.

Trong các tu viện ở Tây Tạng, những người tu nghiên cứu chủ yếu là Hiển giáo - nhiều hơn là nghiên cứu về Mật. Chẳng hạn, các vị sư trẻ khi muốn nghiên cứu giáo lý thì phải học qua tất cả các môn học căn bản của Hiển giáo như Logic học, Ba la mật, Trung quán, Giới luật v.v. Vậy một người tu Mật trước hết phải nghiên cứu giáo lý Hiển thật sâu sắc và đầy đủ, trước khi bước vào nghiên cứu giáo lý Mật. Đây là một nguyên tắc căn bản của Kim cang thừa Tây Tạng.

Ở Tây Tạng, người tu được dạy cả ba loại giới luật: Biệt giải thoát giới, Bồ tát giới, Mật giới. Truyền thống Mật giáo Tây Tạng cho phép người tu cùng một lúc có thể thọ và giữ cả ba loại giới luật đó.

Trước hết một hành giả phải biết Biệt giải thoát giới. Gốc của Biệt giải thoát giới chính là ngũ giới. Trên nền tảng của Biệt giải thoát giới người tu xây dựng Bồ tát giới - phát nguyện tu tập để trưởng dưỡng tâm bồ đề. Rồi trên nền tảng của Biệt giải thoát giới và Bồ tát giới, người tu nhận quán đảnh, nhận giáo huấn để tu pháp quán tưởng bốn tôn, tu các nghi quỹ v.v.

Về căn bản, tinh túy của Mật giới kết lại ở một chữ tri kiến thanh tịnh. Tức là, theo Kim cương thừa bản tánh của mọi hiện tượng trong pháp giới, của vạn pháp là thanh tịnh. Tính thanh tịnh của vạn pháp luôn luôn có mặt ở đó, từ vô thi. Lý do tại sao chúng ta không nhìn thấy được bản tánh thanh tịnh đó là vì chúng ta có chấp ngã, có nhiễm ô, có tham, sân, si v.v. Những thứ đó che mờ, ngăn cản không cho chúng ta nhìn thấy được chân tánh của vạn pháp. Vậy khi một hành giả phát nguyện tu tập theo truyền thống Kim cương thừa, thọ giới của Kim cương thừa thì hành giả đó phải luôn nỗ lực hành trì để đạt tới tri kiến thanh tịnh.

Như thầy đã nói ở phần trước, trên thế giới người ta hiểu Phật giáo Tây Tạng là Kim cương thừa. Và một số người có cách nghĩ sai lạc rằng đạo sư có nghĩa là yogi. Chúng ta nên phân biệt rõ hai khái niệm yogi và tu sĩ. Yogi không phải là tu sĩ và tu sĩ không thể là yogi. Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng có yêu cầu rất cao, rất nghiêm ngặt về việc các bậc Đạo sư nắm giữ dòng Pháp phải là một vị tỳ kheo. Đạo Phật Tây Tạng yêu cầu rất cao về vấn đề này. Chính vì vậy ở Tây Tạng mặc dù dân số rất nhỏ nhưng vẫn có nhiều vị sư tốt, tức là những vị tăng ni giữ giới trong sạch. Phần lớn các vị đạo sư ở Tây Tạng đều giữ giới tỳ kheo và không có gia đình. Họ phải giữ giới nguyện thật thanh tịnh và đây là điều quan trọng bậc nhất.

Ở các nơi khác nhau tại Tây Tạng cũng có các vị yogi và một số vị đạo sư vĩ đại là yogi nhưng các vị đạo sư là tu sĩ nhiều hơn nhiều so với các vị đạo sư là yogi.

DZOGPA CHENPO VÀ DÒNG TRUYỀN THỪA

“... tri kiến của Dzogpa Chenpo là tri kiến tối thượng.”



Phật giáo Tây Tạng có hai dòng phái lớn: Cổ mật và Tân mật. Đó là cách phân chia theo truyền thống Mật thừa chứ không phải theo Hiển giáo. Theo truyền thống Kim cang thừa Tây Tạng thì phái Cổ mật là Nyingmapa và truyền thống Tân mật là Tân Kadampa (New Kadampa).

Thời kỳ của vị vua Phật Trisong Deutsen, Tổ Liên Hoa Sanh cùng nhiều vị đại học giả của Ấn Độ đã được mời tới Tây Tạng để dịch các kinh sách Phật giáo, trong đó có kinh sách của Kim Cương thừa. Từ đó xuất hiện dòng phái Nyingmapa. Tiếp sau đó là thời Tân dịch. Trong thời kỳ này các dịch giả cũng có dịch rất nhiều kinh sách, chủ yếu

là Mật điển, từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng; ví dụ như Kalachakra (Bánh xe thời gian). Truyền thống Tân dịch có các dòng phái lớn là Sakyapa, Kagyupa, Gelugpa, còn truyền thống Cựu dịch thì gắn liền với Nyingmapa.

Dòng truyền thừa Longchen Ningthik thuộc về truyền thống Nyingmapa. Do chúng ta thuộc dòng Cổ mật nên vị Đạo sư chính của chúng ta là Đức Guru Rinpoche. Giáo lý Longchen Ningthik là phục điển được chôn cất bởi Đức Guru Rinpoche và được Khai Mật tạng Vương Jigme Lingpa khai mở.

Theo tri kiến của dòng Nyingmapa trong tất cả các tri kiến của Phật giáo tri kiến của Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn là tối thượng. Dzogpa Chenpo (Dzogchen) là Đạo Giải thoát Tối thượng. Theo dòng Cổ mật thì tri kiến của Dzogpa Chenpo là tri kiến tối thượng, tri kiến quan trọng nhất có thể có được trên cõi đời này.

Thành tựu cao nhất, thành tựu tối thượng của hành giả Dzogchen là đạt tới thân cầu vòng. Trong truyền thống Dzogchen có nhiều vị đại Đạo sư. Trong tất cả các vị Tổ của dòng Dzogchen Đại Viên Mãn thì những vị vĩ đại nhất phải kể đến là Đức Guru Rinpoche, Vairochana, Longchenpa. Đây là những vị Thầy quan trọng nhất trong lịch sử của dòng Cổ Mật.

Lý do tại sao các bậc Thầy đều dạy rằng Dzogchen là thừa cao nhất, thừa tối thượng của Phật Giáo? Trong các truyền thống khác của Phật giáo, ví dụ như trong các dòng phái khác của Mật thừa, cũng có những pháp tu, những chứng ngộ rất cao. Tuy nhiên, hành giả ở những truyền thống khác không thể đạt được chứng ngộ cao tới mức mà hành giả Dzogchen có thể đạt được. Khi tu theo các truyền thống khác, hành giả có thể đạt tới thành tựu tối thượng chỉ sau khi chết. Tức là họ vẫn phải đợi tới khi chết, trong thân trung ấm, thì mới có thể đạt tới chứng ngộ tối cao. Nhưng một hành giả Dzogchen thì không phải đợi tới khi chết, tức là không phải đợi tới giai đoạn thân trung ấm. Họ có thể đạt thành tựu viên mãn ngay trong cuộc đời này. Tức là thân, khẩu, ý tan hoàn toàn thành ánh sáng và hành giả đạt thân cầu vòng.

Chữ đầu tiên trong cuốn ngondro là chữ “Dzogchen”. Chữ “Dzogchen” có hai thành tố là “Dzog” và “chen”. Chữ “Dzog” tiếng Tây Tạng có nghĩa là “viên mãn”, “toàn thiện”. Chữ “chen” tiếng Tây Tạng có nghĩa là “đại”, “vô biên”. Thế nào có nghĩa là “Dzog.” Thế nào có nghĩa là “chen”. Viên mãn – cái gì viên mãn? Vạn pháp trong luân hồi và Niết bàn vốn tự chúng trong chân tánh là viên mãn. Dzogchen là như

vậy. Trong chân tâm bản tánh của mỗi chúng sinh vạn pháp vốn là viên mãn. Đó là Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn.

*“... tinh túy của Mật giới kết lại ở một chữ
tri kiến thanh tịnh.”*

Vạn pháp vốn là viên mãn, thanh tịnh trong thật tánh của chúng – điều này có ý nghĩa gì? Nếu ta chứng được chân tâm thì có thể nhận thấy tất cả vạn pháp và chân tánh của chúng. Và nếu trụ được trong tánh thì trong cảnh giới đó ta có thể phát triển trí huệ thù thắng. Khi hành giả trụ được trong cảnh giới đó thì vô minh, che chướng, bám chấp trong tâm sẽ bị đoạn diệt. Điều này có ý nghĩa thực tế rất lớn lao vì đây là con đường để hành giả có thể nhanh chóng đạt tới thành tựu cao nhất.

Dòng truyền thừa Longchen Nyingthik được các bậc Tổ sư của phái Cổ Mật truyền dạy, đặc biệt nhất là Ngài Longchen Rambjam. Chữ “Longchen Nyingthik” được lấy từ tên của Sư tổ. Trong các vị Đạo sư vĩ đại của dòng Dzogpa Chenpo thì Longchen Rambjam là một trong những vị đã đạt được chứng ngộ cao nhất của Dzogpa Chenpo, tức là đạt thân cầu vòng ngay trong cuộc đời này. Các giáo huấn

vĩ đại của Đức Longchenpa để lại rất đồ sộ nhưng tinh yếu của các giáo huấn này vẫn là giáo huấn Dzogpa Chenpo - đó là giáo lý Longchen Nyingthik. Trong chữ “Longchen Nyingthik” thì chữ “Nyingthik” trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là “Giọt tinh”, “Tâm yếu”.

Đức Longchen Rabjam là một người lao động rất cần cù - Ngài tu tập rất tinh tấn. Ngài đã dành toàn bộ thời gian, công sức của đời mình cho việc học giáo lý và ẩn tu. Lúc đầu Ngài nghiên cứu tất cả kinh sách Đức Phật truyền dạy và trở thành một vị học giả vĩ đại. Sau đó Ngài phát tâm ly gia xuất thế, trở thành một hành giả và tới Kangri Thodkar. Ở Kangri Thodkar Ngài sống một mình trong một hang động và ẩn tu suốt đời. Ngài tu pháp Dzogpa Chenpo và đạt được chứng ngộ viên mãn. Cũng trong thời gian ở hang động Ngài đã để lại nhiều giáo huấn về Dzogchen. Trong tất cả các kinh sách mà Đức Longchenpa để lại thì tập “Bảy kho báu” là giáo huấn quan trọng nhất của dòng Dzogchen. Có thể nói cuốn “Bảy kho báu” là giáo huấn quan trọng nhất về Dzogchen mà chúng ta có thể tìm thấy được trên cõi đời này.

Đức Longchenpa vĩ đại là một khát sĩ sống suốt cuộc đời mình trong hang động và tu trì, hoàn toàn không vướng vào những mối bận tâm thế tục. Đó là một chút chuyện kể về Ngài.

Khoảng chừng ba bốn trăm năm sau khi Longchenpa viên tịch, thì Tổ Jigme Lingpa (hóa thân của Longchenpa) ra đời. Đức Jigme Lingpa có nhiều linh kiến, trong đó ba lần Ngài có linh kiến về Tổ Longchenpa. Tổ Jigme Lingpa trong những lần đó đã trực tiếp nhận giáo huấn từ Tổ Longchenpa. Ngài cũng có những linh kiến về Vimalamitra – một trong những vị Sư tổ của dòng Dzogchen. Đức Vimalamitra đã đạt được chứng ngộ cao nhất của Dzogpa chenpo. Ngài đã đắc thân cầu vòng ngay trong chính cuộc đời. Tổ Jigme Lingpa đã nhận được nhiều giáo huấn trao truyền từ Vimalamitra.

Phần chính của nghi quỹ mà chúng ta đang có trong tay được Tổ Jigme Lingpa viết ra. Giáo lý Longchen Nyingthik là một phục diễn được Tổ sư Jigme Lingpa khai mở. Lý do chính, mục đích chính Tổ Jigme Lingpa viết ra Mật điển Longchen Nyingthik là để hành giả tu tập và đạt tới giác ngộ tối thượng Dzogpa chenpo.

“... hành giả tu ngondro phải thực hiện hai công việc, thứ nhất là tịnh hóa nghiệp và thứ hai là tích lũy công đức.”

Chữ “ngondro” có nghĩa là “dự bị” hay “chuẩn bị”; như vậy pháp ngondro là pháp *dự bị* hay pháp *chuẩn bị*. Tại sao

lại nói là “chuẩn bị”? Chuẩn bị ở đây là chuẩn bị cho Đại Viên Mãn, chuẩn bị cho sự chứng ngộ của Đại Viên Mãn. Pháp ngondro có ý nghĩa, tác dụng như thế nào? Câu trả lời là: hành giả tu ngondro phải thực hiện hai công việc, thứ nhất là tịnh hóa nghiệp và thứ hai là tích lũy công đức. Tại sao phải tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức. Bởi nếu chúng ta muốn đạt được thành tựu ở những giai đoạn tu tập tiếp theo, thì trước hết chúng ta phải tạo nhân và duyên chính yếu, không thể thiếu được. Nếu không thì chúng ta sẽ không đạt được những kết quả mong muốn. Chính vì vậy, trong giai đoạn tu tập pháp tu ngondro hành giả phải tạo ra được những điều kiện tiên quyết để có thể đạt được những chứng ngộ cao hơn về sau.

NGOẠI NGONDRO - PHÁP TỊNH KHẨU

*“... mục đích chính của việc tu ngoại ngondro
là để phát được tâm xả ly.”*



Sáng nay Thầy đã nói về dòng truyền thừa Longchen Nyingthik, sơ lược lịch sử, về các vị Tổ sư của dòng truyền thừa, về những đặc điểm, giá trị, phẩm tánh của pháp tu và dòng truyền thừa. Bây giờ chúng ta chuyển sang phần nghi quỹ.

Nghi quỹ ngondro được chia làm hai phần: Ngoại ngondro và Nội ngondro. Những đề tài của Ngoại ngondro có thể tìm thấy nó ở trong bất kì cuốn kinh nào của Phật giáo. Đặc biệt phần Ngoại ngondro bao gồm trọn trong giáo lý Tứ Diệu Đế do Đức Phật tuyên thuyết trong lần chuyển pháp luật đầu tiên. Trên thực tế, tu Ngoại ngondro là tu Tứ

Điều đế. Trong Tứ Đế đó thì hai chân lý đầu tiên là phần nhấn mạnh của Ngoại ngondro.

Chúng ta phải hiểu sâu sắc ý nghĩa của phần Ngoại ngondro và tầm quan trọng của nó. Nếu không thì không thể thành tựu việc tu nói chung, và không thành công trong việc hành trì phần này nói riêng. Vậy thì mục đích của phần Ngoại ngondro là gì?

Ý nghĩa trọng yếu của phần tu Ngoại ngondro là để ta hiểu được, nhận ra được bản chất của luân hồi, bản chất của cuộc sống này đây. Khi nhận rõ được bản chất thật của luân hồi thì ta sẽ phát được tâm xả ly. Khi đó ta sẽ không còn bị dính mắc vào nơi trần cảnh, không còn bị mê đắm trong luân hồi nữa. Chỉ một khi đã phát được tâm xả ly thì mới có thể tu tập tiếp các phần sau. Vậy thì mục đích chính của việc tu Ngoại ngondro là để phát được tâm xả ly, chán bỏ luân hồi.

*“Pháp tịnh khẩu mục đích là để
tịnh hóa nghiệp chướng về khẩu.”*

Bây giờ chúng ta sang phần thứ nhất – “Pháp tịnh khẩu”.

Pháp tịnh khẩu mục đích là để tịnh hóa nghiệp chướng về khẩu. Dòng đầu tiên: OM AH HUNG. Đây là ba chủng tự của Tam thân Phật: Pháp thân, Báo thân và Ứng hóa thân. Chủng tự OM là chủng tự của Hóa thân, chủng tự AH là chủng tự của Báo thân, và chủng tự HUNG là chủng tự của Pháp thân. Khi quán tưởng ba chủng tự OM AH HUNG ta gieo hạt giống trong dòng tâm thức của mình để thành tựu Tam thân Phật. Và như vậy cũng tức là ta đang tịnh hóa khẩu nghiệp.

Ngoài ra còn có một nghĩa khác. Ba chủng tự OM AH HUNG là tinh túy của Tam kim cương: Thân kim cương, Khẩu kim cương và Ý kim cương của Phật. Chủng tự OM là tinh túy của Thân kim cương, chủng tự AH là tinh túy của Khẩu kim cương, chủng tự HUNG là tinh túy của Ý kim cương (Trí huệ) của Phật.

Dòng kế tiếp: “Lửa phát ra từ chủng tự RAM đốt tan lưới hành giả”. Hãy quán tưởng chủng tự RAM. Chủng tự

RAM trong sách là chữ Tây Tạng nhưng âm RAM là âm tiếng Phạn. Khi tụng dòng này hãy quán tưởng chủng tự RAM ở trên lưỡi của mình. RAM là biểu tượng của lửa. Vì vậy ta quán tưởng chủng tự này biến thành ngọn lửa thiêu tan mọi khâu chướng, khâu nghiệp, và khâu của ta được hoàn toàn thanh tịnh hóa.

Khi quán tưởng một vị Bồ tôn thì có rất nhiều chi tiết và thực sự rất khó để ghi nhớ tất cả, nên chúng ta phải cố gắng để càng ngày các chi tiết đó càng được hiện lộ rõ ràng. Một trong những cách để giúp quán tưởng tốt là đầu tiên ta phải bám vào những nét, những chi tiết căn bản, phải cố gắng ghi nhớ. Chẳng hạn như trong phần này thì ba chủng tự OM AH HUNG, hay chủng tự RAM phải cố gắng ghi nhớ, không được bỏ qua. Lúc đầu sẽ rất khó khăn, nhưng dần dần ta sẽ phát triển khả năng tập trung chú ý và tăng được định lực.

Hãy quán tưởng ở giữa lưỡi chủng tự RAM. Rồi nó biến thành một ngọn lửa rất nhỏ; mặc dù nó nhỏ vậy nhưng rất sắc nét, rất rõ ràng. Ngọn lửa này sẽ đốt đi tất cả những bất thiện nghiệp về khâu. Nhờ đó mà cái lưỡi của chúng ta biến thành ánh sáng đỏ, trong suốt. Dòng tiếp theo: “Rồi biến thành chày kim cang ba châu bằng ánh sáng đỏ”. Ta quán tưởng chày kim cang ba châu, chất liệu của nó là ánh

sáng đỏ, trong suốt. Xung quanh chủng tự RAM ở giữa tâm chày có các vòng tròn nguyên âm, phụ âm và kiết tường tâm chú. Quán tưởng như vậy cũng rất khó bởi vì phải tưởng tượng ba vòng tròn. Khi chưa thấy thì mình tin tưởng cũng được rồi. Tin tưởng rằng ở nơi đó có ba vòng tròn minh chú như vậy.

Tiếp theo, ta quán tưởng từ những chủng tự ở mỗi chuỗi minh chú đều phóng chiếu ra vô lượng ánh sáng cúng dường chư Phật, chư Bồ tát. Về nguyên tắc ta có thể cúng dường chư Phật, chư Bồ tát, chư A la hán tất cả mười phương pháp giới những gì? Ở đây khi mình quán tưởng ánh sáng phóng ra từ những chủng tự như vậy thì đồng thời cũng có thể cúng dường những vật phẩm [quán tưởng] cao quý khác như nước, hoa, đèn bơ v.v. Tóm lại là tất cả những gì tốt đẹp, cao quý mà ta muốn cúng dường lên chư Phật, chư Bồ tát. Chính nhờ hành động cúng dường thông qua pháp quán tưởng đó mà ta tạo được công đức. Nhờ công đức này ta nhận được lực gia trì gia hộ của chư Phật, chư Bồ tát. Rồi năng lực các Ngài ban cho ta thị hiện trong hình tướng của ánh sáng dội ngược trở lại.

Tại sao chúng ta phải tịnh hóa khẩu? Trong cuộc sống, ta có thể nói những lời gây ra khẩu nghiệp. Ví dụ như nói dối, nói những điều không thành thật, nói sai sự thật. Hoặc

dùng lời nói để lừa người khác. Tất cả những lời nói đó tạo khẩu nghiệp. Sau này mặc dù ta nói với người khác những lời đúng đắn, chân thật nhưng do khẩu nghiệp kia nên người ta không tin. Trong khi đó có những người mà khi họ nói ra, lời nói của họ có oai lực và khiến cho người khác nghe họ, tin họ. Tất cả là do nghiệp về khẩu. Vì vậy nếu ta muốn cho lời nói của mình có sức mạnh thì mình phải tịnh hóa khẩu nghiệp. Khi đó khẩu của ta sẽ có oai lực, có sức mạnh khiến người khác tin và nghe theo.

Phần tịnh hóa khẩu bằng cách tụng ba minh chú này rất quan trọng. Nếu hàng ngày vừa tụng vừa quán tưởng như vậy, thì dần dần ta sẽ phát triển mạnh năng lực của khẩu để có thể thuyết phục được người khác tin vào lời nói của mình. Áp dụng vào việc tu tập, nhờ tịnh hóa khẩu như vậy mà năng lực của khẩu sẽ khiến cho khi ta trì chú (ở phần tiếp theo của pháp tu) năng lực minh chú cũng sẽ mạnh lên gấp bội. Vậy pháp này là để chuẩn bị cho những pháp sau.

ĐỨC BỒN SƯ

*“Nếu không có Bồn sư thì chúng ta
không thể tu hành đúng đường hướng.”*



Chúng ta chuyển sang trang số 15, ngoại ngondro. Mục đích của phần ngoại ngondro là gì? Khi tu phần này là phải chuyển được tâm. Tại sao phải luyện tâm? Đó là vì thông thường khi chúng ta không có tu thì tâm mình còn rất hoang dại. Nó chạy loăng quăng khắp nơi, chỗ nào cũng có mặt nhưng lại không có mặt ở nơi nào hết. Là vì nó không trụ vào một mục đích rõ ràng, chân chính nào cả. Nếu ta tu tốt phần ngoại ngondro thì tâm ta sẽ được thuần hóa dần dần, để cuối cùng nó sẽ trụ được vào trong mục đích chân chính là thực hành chánh pháp.

Thông thường tâm của chúng ta luôn loạn động, luôn bị lôi kéo bởi vọng tưởng. Khi tâm về đúng vị trí rồi thì tự nó sẽ rất trong sáng, an hòa, đơn sơ và thiện lành. Và chỉ khi đó ta mới có đủ sáng suốt để biết được tâm mình nó đang muốn cái gì, và nó không muốn cái gì. Phải luôn biết được tâm của mình. Tu là điều phục được tâm, là hiểu được đúng bản thân và bắt đầu tỉnh giác về những cái gì hay và không hay đang xảy ra trong tâm mình.

Mở đầu của pháp tu tiên yếu ta thỉnh cầu tới Đức Bồ Đề Sư ba lần. Tại sao? Đó là vì trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng Bồ đề sư đóng vai trò trung tâm. Nếu không có Bồ đề sư thì chúng ta không thể tu hành đúng đường hướng. Vì thế không thể thành chánh quả. Vì vậy mà Guru là trung tâm, là tối quan trọng trong cuộc đời của một hành giả.

Đức Tsongkhapa có dạy rằng cội nguồn của tất cả những phẩm tánh tốt đẹp trong tâm một hành giả chính là Đức Bồ Đề Sư. Chân thành đặt hết niềm tin, lòng khát ngưỡng của mình vào một vị Thầy, đi theo Ngài và gắn kết trọn vẹn với Ngài - đó là điều quan trọng nhất mà một hành giả Kim Cương thừa phải làm cho được. Bất cứ một ai bước chân trên con đường Kim cương thừa đều phải biết đó là điều kiện tiên quyết, điều kiện tối quan trọng giúp ta có được chút thành tựu nào đó.

Một hành giả trước khi có kết nối tâm linh chính thức với một vị Bổn sư nào đó đều phải có một khoảng thời gian để khảo sát vị thầy; để tìm xem vị thầy đó có thực sự có được những phẩm tánh mà một vị Guru cần phải có hay không. Các vị đạo sư dòng Kadampa trong quá khứ đã nêu một tấm gương sáng trong việc khảo sát một vị thầy. Các ngài đã bỏ nhiều năm trời để khảo sát vị thầy của mình. Khi chúng ta đã thấy rằng vị thầy của mình thực sự có những phẩm tánh cần thiết, thì lúc đó cần phải phát triển tâm chí thành chí tín với Bổn sư.

Chúng ta phải đặt trọn cuộc đời mình nơi Guru, quy y Ngài, và cúng dường toàn bộ thân, khẩu, ý của mình trọn vẹn cho Ngài. Bất kì lời nói nào, ý chỉ nào của Ngài ta cũng đều phải nỗ lực làm theo và tin tưởng. Chỉ khi đó thì chúng ta mới có được điều kiện quan trọng nhất để thành tựu trên con đường tu.

Trong truyền thống Kim cương thừa, có một đòi hỏi một đòi hỏi rất quan trọng, đó là người hành giả phải nhìn thấy vị Guru của mình như một vị Phật. Đức Marpa đã dạy Tổ Milarepa: “Nếu con chỉ nhìn thấy ta như một ông sư, như một con người bình thường, thì kết quả con có được chỉ là nước lã mà thôi.”

Chúng ta nên tìm hiểu kỹ những vấn đề trong mối quan hệ giữa đạo sư và đệ tử. Chúng ta phải tìm hiểu để biết được: phải làm như thế nào để khảo sát một vị thầy, để nhận một vị thầy, để trở thành một đệ tử tốt. Làm như thế nào để nghe được giáo lý mà Thầy truyền dạy cho mình, để có thể đi theo chân một Ngài và làm theo những gì mà Ngài chỉ dạy theo đúng nghĩa của một đệ tử.

Bây giờ thầy sẽ nói thêm cho quý vị biết về mối quan hệ giữa dòng truyền thừa Longchen Nyingthik và cá nhân thầy. Thầy cũng sẽ giải thích thêm việc dòng truyền thừa đã được trao truyền [nhất mạch không gián đoạn] tới thầy như thế nào?

Nhiều quý đạo hữu ở đây cũng đã biết Lama Sang, tức là thân phụ của ta. Ngài là một trong các vị Tổ của dòng truyền thừa. Vị Guru chính của Ngài là Đức Dodrupchen IV, hiện còn sống và đang sống ở Sikkim. Ngoài ra, tất nhiên là Lama Sang còn theo học nhiều vị Thầy khác nữa của mình. Ngài có một vị Thầy. Vị Thầy này cũng thuộc xứ Golog và đã viên tịch cách đây 40 năm. Ngài là một trong những vị Thầy chính yếu của Lama Sang. Ngài cũng là một vị Đạo sư của dòng Longchen Nyingthik.

Vị thầy thứ hai này của Lama Sang không phải là người nổi tiếng, nhưng đó là một vị thầy rất quan trọng.

Ngài đã viết rất nhiều nghi quỹ, luận bình giảng cho các pháp tu của dòng Longchen Nyingthik. Ngài cũng là một học giả đặc biệt nổi tiếng là thông tuệ. Ngài là đệ tử của Tổ Dodrupchen III.

Tổ Dodrupchen là một học giả lớn, có thể sánh ngang với Đức Mipham Rinpoche và Đức Tsongkhapa. Tổ Dodrupchen III đã nhận giáo lý Longchen Nyingthik trao truyền từ Tổ Jamyang Khyentse và Tổ Patrul Rinpoche. Bản thân Patrul Rinpoche và Jamyang Khyentse lại là đệ tử của Tổ Jigme Gyalwai Nyugu; và Jigme Gyalwai Nyugu lại là đệ tử chính yếu của Sư tổ Jigme Lingpa.

Đó là cách mà dòng truyền thừa Longchen Nyingthik đã được trao truyền nhất mạch không gián đoạn tới ta. Ta đã thọ nhận giáo lý Longchen Nyingthik trực tiếp từ thân phụ là Lama Sang, từ Đức Dodrupchen IV, và từ các vị Đạo sư khác nữa của dòng Longchen Nyingthik.

Thông thường tại các tu viện Tây Tạng, như tu viện ở Golog, thì ai cũng phải qua giai đoạn ngondro trước khi bắt đầu một pháp tu [Mật] nào khác. Cả các vị lạt ma cũng phải thực hành pháp tu này để tích lũy túc số 500 000 hoặc hơn nữa. Chúng tôi hành trì dưới sự dẫn dắt của một vị thầy, hay còn gọi là đạo sư (master). Ngay cả khi làm biếng không muốn tu thì vẫn cứ phải tu. Sự khác nhau giữa thầy và các

quý vị ở đây là trong hoàn cảnh đó thầy buộc phải tu chứ không có sự lựa chọn nào khác. Còn các quý vị ở đây thì muốn tu cũng được mà không tu thì cũng không sao (cười).

*“Lúc cảm nhận được lòng từ bi bao la của Guru
thì cũng là lúc ta có được kết nối sâu sắc, mạnh mẽ với Ngài.”*

Sau khi chúng ta đã quyết định nhận một vị thầy là Guru thì cần phải tiếp tục làm cho mối dây kết nối đó thêm vững mạnh trên cơ sở phát triển tâm từ bi giữa Guru và đệ tử. Một trong những “bài tập về nhà” (homework) mà người đệ tử phải “giải” cho được là phải luôn luôn trực nhận được tình thương yêu, tâm từ bi của Thầy. Luôn luôn lúc nào cũng vậy, phải hướng tâm tới Thầy. Đó là điều rất quan trọng. Sao cho cái mà chúng ta cảm nhận được - thật mạnh mẽ, mạnh mẽ nhất trong tâm mình - chính là lòng từ bi bao la của Ngài. Lúc cảm nhận được lòng từ bi bao la của Guru thì cũng là lúc ta có được kết nối sâu sắc, mạnh mẽ với Ngài.

Khi tụng xong ba lần “Lama Khyen!” thì tụng xuống dòng dưới: “ Từ đóa hoa sen của tín tâm nở bừng trong tim con.” Khi đi ngủ ta quán tưởng Đức Bồ Đề Sĩ nơi trái tim của mình. Trái tim biến thành đóa hoa sen. Trái tim tượng trưng

cho tâm chí thành chí tín đối với Guru. Vì thế nó là bông hoa sen. Khi chúng ta ngủ, hãy quán tưởng nơi trái tim mình là đóa hoa sen. Guru của mình ở trong đóa hoa sen đó, trong hình tướng của Đức Guru Rinpoche. Sau đó, ngày hôm sau thức dậy, ta lại quán tưởng Đức Bổn Sư của mình từ đóa hoa sen đó đi lên đỉnh đầu và ngự ở trên đó. Ta đã thỉnh cầu Ngài ngự trên đỉnh đầu của mình. Mọi lúc mọi nơi hãy luôn quán tưởng tới Ngài như vậy để qua đó thật sự nhận được năng lực gia trì gia hộ của Ngài.

Ý nghĩa của cụm từ “Bậc hộ chủ duy nhất” là như thế nào? Tại sao Bổn sư lại là bậc hộ chủ duy nhất? bởi vì Ngài là kết tinh của mười phương chư Phật, chư Bồ tát, chư bổn tôn. Ngài chính là Tam Bảo. Ngài là bậc hộ chủ duy nhất.

Vì ta đang ở trong cảnh “khổ não của nghiệp chướng và vọng tưởng” nên ta thỉnh cầu Ngài ngự trên đỉnh đầu để hộ trì cho ta. Ngài chính là nguồn năng lực gia trì gia hộ bảo vệ cho chúng ta thoát khỏi mọi hiểm nguy, che chướng và lực xấu ác. Khi quán tưởng Bổn sư thì phải luôn làm đúng phương pháp: bản tánh là Bổn sư, nhưng hình tướng là Guru Rinpoche. Nhớ nghĩ tới Thầy trong hình tướng Đức Liên Hoa Sanh. Quán tưởng Bổn sư trong hình tướng Đức Liên Hoa Sanh chính là cầu nguyện đến Đạo sư Liên Hoa Sanh.

Khi đó chính Đức Liên Hoa Sanh cũng thông qua Bốn sư ban gia trì gia hộ.

Trang 17 dòng cuối cùng có câu tụng : “Khiến con phát sinh chánh niệm và tỉnh giác.” Mỗi khi quán tưởng Guru ngự trên đỉnh đầu mình thì đó là lúc ta phát sinh chánh niệm tỉnh giác. Quan trọng là chúng ta phải giữ như vậy tất cả mọi lúc mọi nơi. Khi giữ được chánh niệm, tỉnh giác như vậy mình sẽ dần tăng trưởng được tín tâm đối với Bốn sư.

Trong lời tụng: “Lama Khyen!” chữ “Khyen” có nhiều nghĩa: “Hãy nghĩ đến con!”, “Hãy lắng nghe con!”. Cũng có nghĩa là “Ngài biết con, ngài hiểu con, hãy cho con sức mạnh!” Khi chúng ta khẩn cầu như vậy với Guru, với Tam Bảo có nghĩa là ta xin Guru, xin Tam Bảo các Ngài lắng nghe, ban gia trì gia hộ, ban sức mạnh cho mình. Ta tin tưởng các Ngài hiểu được ta, biết được tâm ta. Khi ta tụng như vậy trong phần “Bốn niệm chuyển tâm” thì có nghĩa là ta xin các Ngài giúp cho mình chuyển được tâm qua việc tu bốn niệm chuyển tâm. Vậy dòng này có tác dụng đưa tâm mình về vị trí đúng đắn.

BỐN NIỆM CHUYỂN TÂM

*“... nếu có vẻ như ta không làm gì cả
nhưng trái tim ấm áp luôn tỏa ra tình thương yêu
thì thực ra ta đang làm được rất nhiều.”*



Niệm chuyển tâm thứ nhất, đề mục quán chiếu thứ nhất là “Vô thường”. Trong cuộc sống, ta thường hay bám chấp vào rất nhiều thứ. Do chấp trước như vậy nên chúng ta cứ phải tái sinh vào trong cõi Ta bà này. Khi quán chiếu vô thường ta nhắc ta rằng mọi thứ trong cuộc đời này đều thay đổi. Nếu quán chiếu hàng ngày như vậy thì dần dần sẽ thấm được lý vô thường của vạn pháp, của vũ trụ, nhân sinh. Khi đó tâm sẽ ngày càng bớt dính mắc vào luân hồi, sẽ dần phát được tâm xả ly.

Vậy cách mà ta quán chiếu lý vô thường chính là để thay đổi tâm mình. Thay đổi tâm ở đây chính là thay đổi cách suy nghĩ về cuộc sống. Trước đây mình nghĩ cuộc sống là thường hằng, thì giờ mình phải đổi lại: tất cả mọi thứ trong cuộc đời này đều là giả tạm, không thường hằng. Tất cả là vô thường.

Dòng thứ hai: “Ngay lúc này đây con đã có được những thuận duyên hiếm có”. Thuận duyên ở đây tức là chúng ta có được thân người quý báu. Bình thường ta hay phung phí thời gian mà không ý thức được một cách sâu sắc rằng có được cơ hội làm người là vô cùng hi hữu. Chúng ta phí bỏ thời gian mà không đạt được một cái gì có ý nghĩa chân thật trong cuộc đời.

Ta phải biết, trong sáu cõi Ta bà này để được sinh làm người là một điều cực kì khó khăn. Đầu tiên phải gieo nhân duyên từ nhiều đời nhiều kiếp, phải tạo rất nhiều công đức, tích lũy nhiều thiện nghiệp. Thứ hai, phải có ước nguyện mãnh liệt được sinh ra làm thân người. So sánh về số lượng chúng sinh trong cõi Ta bà này, thì chúng sinh cõi người vô cùng quý hiếm so với các cõi khác như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh.

*“... con người có thể đi lạc đường,
sử dụng trí thông minh và tri thức có được
cho những mục đích xấu ác.
Đó là trí thông minh bất thiện.”*

Chúng ta cần gieo ba gốc rễ điều lành để có thể có được thân người quý báu. Thứ nhất, phải giữ giới tốt. Giữ giới ở đây trước hết là Biệt giải thoát giới. Thứ hai, phải cúng dường, bố thí rất nhiều. Hay nói tóm lại là phải tích lũy thiện nghiệp. Thứ ba, phải cầu nguyện, phát nguyện rất mãnh liệt là ta sẽ tái sinh làm thân người. Khi đã hội đủ được cả ba điều kiện như vậy thì mới có thể sinh được làm thân người. Ngược lại khi đã được sinh làm thân người như vậy thì cũng phải biết rằng mình đã phải nỗ lực rất nhiều như thế nào trong quá khứ. Nếu mình biết như vậy thì sẽ biết trân quý cuộc đời này

Điều thứ hai, cần phải quán chiếu về sức mạnh đặc biệt của con người là trí khôn, là tri thức. Nhờ có trí khôn, có tri thức, có trí tuệ mà ta có thể học tập, tìm hiểu giáo lý (tuệ văn), tư duy quán chiếu (tuệ tư) và đưa giáo lý vào thực hành phát triển trí tuệ (tuệ tu) và đạt tới quả vô thượng bồ

đề. Chính nhờ có trí khôn, có tư duy quán chiếu mà chúng ta mới phát được tình thương yêu, tâm từ bi, và tâm bồ đề và kiến tánh.

Tuy nhiên, con người có thể đi lạc đường, sử dụng trí thông minh và tri thức có được cho những mục đích xấu ác. Đó là trí thông minh bất thiện. Ví dụ, ngày nay người ta dùng kiến thức khoa học để chế tạo nhiều thứ vũ khí giết người độc ác gây nhiều đau khổ cho con người trên trái đất. Tri thức của nhân loại có sức mạnh vô cùng lớn. Nhưng phải sử dụng nó như thế nào? Đó mới là điều chúng ta phải suy nghĩ. Đức Phật, bậc Thầy của trời và người, đã dạy cho chúng ta cách chân chánh để sử dụng trí thông minh, sự hiểu biết. Ta phải học theo Ngài để sử dụng trí thông minh và hiểu biết một cách tốt nhất, đem mang lại hạnh phúc chứ không phải khổ đau cho mình và cho người.

Câu cuối cùng: “Ta chẳng biết khi nào vô thường sẽ lấy đi mạng sống”. Đời là vô thường và ta không bao giờ có thể chắc chắn cái gì sẽ tới ngay khoảnh khắc tiếp theo của cuộc sống. Không ai trong chúng ta dám chắc mình còn sống được bao lâu trên cõi đời này. Cái chết có thể xảy đến với chúng ta bất cứ lúc nào. Vì vậy phải quán chiếu một cách sâu sắc lý vô thường, luôn luôn nhắc mình nghĩ tới cái chết. Cái chết có thể cướp đi cuộc sống quý báu của mình bất cứ

lúc nào, thì ta sẽ tăng thêm quyết tâm, nỗ lực tu tập và nỗ lực hành trì chánh pháp.

Ta vẫn nói: con người vừa mới sinh thì cái chết đã cận kề. Người ta có thể lặp đi lặp lại điều đó nhiều lần, nhưng không hết lòng chân thật quán chiếu ý nghĩa những gì ta nói thì cũng không thể chuyển hóa được tâm. Thông thường, khi có chuyện xảy ra ta không nghĩ tới nghiệp và Nhân quả. Ta luôn quên rằng vì nghiệp ác đã tạo mà tai họa luôn rình rập. Đó là vô thường, là thân phận của ta. Thay vào đó, ta luôn luôn tự bào chữa và đổ hết tội lỗi cho người. Ta không thành thật với chính mình! Không chân thật tin vào nhân quả. Không chân thật quán chiếu vô thường! Ta không chuyển được tâm, không sửa được mình! Nếu ta đổi thái độ: bất cứ chuyện gì không tốt xảy ra liền nghĩ tới luật Nhân quả, tới lý vô thường thì tâm sẽ chuyển. Họa và phước đều vô thường, đều do ta tạo dựng. Tự trách mình, tự sửa lấy mình - đó là cách duy nhất để có hạnh phúc. Trách người khác là nguyên nhân của đau khổ, trách chính mình là con đường của hạnh phúc.

Trong cuộc sống, khi có chuyện xảy ra người ta hay than khóc: “Cuộc đời này bạc ác với tôi. Người đời tàn nhẫn với tôi.” Ta hãy suy nghĩ kỹ lưỡng hơn để hiểu cái gốc của rắc rối này nằm ở đâu. Đúng là thế giới này cũng hung dữ

thật. Nhưng nếu quán chiếu một cách sâu sắc hơn, tỉnh tại hơn thì sẽ thấy nghĩ như vậy là sai. Bất cứ một bất hạnh nào ta gặp trong cuộc sống, đều bắt đầu từ TA – từ sự phản ứng của chúng ta với ngoại cảnh. Khi gặp chuyện gì không vừa ý mình liền phản ứng. Và lập tức đó sẽ là một khởi đầu của một chuỗi những điều khó chịu, những điều không tốt xảy ra. Nhưng nếu mình chấp nhận nó với thái độ bình tĩnh, thì lý do để nó tiếp tục sẽ biến mất. Vậy những điều bất hạnh trong cuộc sống thường do phản ứng của ta mà ra. Nếu tâm của chúng ta tỉnh lặng thì mọi chuyện sẽ qua, còn làm ngược lại thì khiến cho càng ngày mọi chuyện càng trở nên rắc rối hơn. Vậy tất cả đều do cách suy nghĩ, lối nghĩ, lối phản ứng của ta đối với mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống chứ không phải do cuộc sống. Cuộc sống thiện lành mỉm cười với ta hay bạc ác với chúng ta, cay nghiệt với ta – hết thảy đều do ta, do phản ứng của ta đối với cuộc sống. Không phải do cuộc sống.

Trang 18, phần mở đầu niệm: ”Dù sinh bất cứ nơi nào trong luân hồi cũng đều là nhân của khổ não”. Trong niệm chuyển tâm này chúng ta quán chiếu bản chất đau khổ của luân hồi. Trong phần này chúng ta sẽ quán chiếu những điều Đức Phật dạy trong “Khổ đế”. Dù chúng ta sinh ra ở bất cứ cõi nào trong lục đạo luân hồi này thì cũng không thoát khỏi

đau khổ, đau khổ chính là bản chất của cõi ta bà này. Khi quán chiếu như vậy chúng ta cũng quán chiếu nhân quả và nghiệp để thấy rằng đau khổ là do chúng ta đã gieo nhân ác trong quá khứ nên nghiệp sẽ theo chúng ta như hình với bóng. Nếu chúng ta tin chắc vào luật nhân quả, thâm thía bản chất của đau khổ, thì sẽ cẩn thận hơn trong lời nói và như hành động để tránh quả báo không tốt lành.

Dòng tiếp theo: “Bất cứ nghiệp thiện hay ác nào con tạo chắc chắn sẽ đem đến quả báo sướng hay khổ”. Theo luật Nhân quả, nhân chúng ta đã gieo thì chắc chắn quả sẽ phải gặt. Ác nghiệp ắt dẫn tới khổ đau, thiện nghiệp ắt dẫn tới hạnh phúc - nhân quả không bao giờ sai khác. Là một người tu Phật chúng ta rất cần phải có hiểu biết sâu sắc về luật nhân quả. Nhưng hiểu không thôi chưa đủ, phải áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Phải luôn luôn quán chiếu để thấy được vận hành của nhân quả trong cuộc sống bình thường. Để luôn nhớ muốn có hạnh phúc thì phải gieo quả lành, muốn khỏi đau khổ thì phải tránh xa điều ác. Hiểu biết sâu sắc luật Nhân quả là nền tảng căn bản để hiểu những giáo lý khác.

“... quả báo tới do động cơ, do tâm của ta quyết định chứ không phải do hành động bên ngoài.”

Khi quán chiếu ta phải biết cách vận hành của luật Nhân quả nếu không vẫn có thể tu sai và lạc vào đường tà. Một trong những điều mà quan trọng cần phải biết là quả báo tới do động cơ, do tâm của ta quyết định chứ không phải do hành động bên ngoài. Vậy cho nên khi ta làm một việc gì đó với động cơ trong sáng, đúng đắn thì chắc chắn nó sẽ mang đến quả tốt lành. Còn nếu làm việc gì đó, bề ngoài có vẻ tốt đẹp, nhưng động cơ của ta lại không trong sáng, không đúng đắn, tâm của ta không tốt lành thì chắc chắn quả báo sẽ không tốt đẹp.

Vì vậy, quả báo xấu hay tốt không phải căn cứ vào hình thức công việc bên ngoài, không phải căn cứ vào lời nói bên ngoài mà căn cứ vào tâm, vào động cơ của người làm việc đó. Đây chính là điều cốt lõi mà chúng ta phải biết. Chúng ta cần phải học để phân biệt được đâu là cái bên trong, cái chính yếu, cái chân thật, còn đâu là cái vẻ bên ngoài, cái không chân thật. Nếu không thì chúng ta cũng sẽ không có

được sự hiểu biết đúng đắn, sâu sắc và chính cách tu sai sẽ tạo nghiệp báo nặng nề.

Vậy khi làm bất cứ một việc gì, phải quán chiếu nghiệp và nhân quả cho kỹ lưỡng. Dù ta đang hành trì công phu, đang làm Phật sự, hay làm các công việc bình thường trong xã hội, thì điều quan trọng là phải nhận biết được động cơ. Vì động cơ quyết định cái quả sẽ trở. Động cơ để có được hạnh phúc, để có được quả lành là cái tâm hướng thiện, tốt lành. Khi đó, dù ta có làm bất cứ việc gì thì quả trở bao giờ cũng là quả lành.

Nếu lẽ lạy, trì chú mà tâm của ta là tâm sân hận, ghen ghét, ích kỷ thì quả ta gặt không bao giờ là quả lành. Nếu ta công phu hành trì, làm Phật sự mà tâm không trong sáng, chỉ lo tính toán cho lợi riêng mình - tu thế cũng không đạt được kết quả gì cả. Ngược lại, nếu có vẻ như ta không làm gì nhưng tâm ta tốt lành, luôn hướng thiện, trái tim ấm áp luôn tỏa ra tình thương yêu thì bề ngoài có vẻ như ta không làm gì cả nhưng thực ra ta đang làm được rất nhiều. Có được tình thương yêu và tâm vị tha - đó chính là nhân của mọi hạnh phúc trên đời.

Chúng ta ít khi chịu suy nghĩ thật sâu sắc để hiểu rằng tâm sân hận tai hại ghê gớm tới mức như thế nào. Bởi không nhìn thấy được nên ta rất dễ coi thường những điều vô cùng

hệ trọng. Ta cũng cứ để cho tâm mình nổi sân nổi giận tam bành mà không lường hết những hậu quả khủng khiếp mà nó có thể đem đến. Cần phải nhớ rằng những cơn sân hận, kể cả những nóng giận không có ác ý (không cố tình làm ác), thì cơn nóng giận như vậy vẫn có thể gây ra những tai hại không thể tưởng tượng nổi. Phải biết sân hận có một sức mạnh hủy hoại ghê gớm tới mức nào. Ngài Shantideva trong cuốn “Nhập bồ tát hạnh” nói: “Một thoáng sân hận (tức là cơn giận chỉ trong một thoáng thôi) cũng đủ thiêu hủy cả rừng công đức mà chúng ta tích tụ qua hàng nghìn kiếp.” Vì vậy cần phải hết sức tỉnh giác, hết sức cẩn thận ngay khi thấy tâm mình bắt đầu có một thoáng niệm sân nổi lên.

Dòng cuối cùng: “Nguyện Đức Bồn Sư hộ trì cho con được đắc đạo giải thoát”. Đọc dòng này ta hướng tâm tới Đức Bồn Sư, xin Ngài ban gia trì gia hộ cho mình đạt tới giác ngộ giải thoát qua việc quán chiếu bốn niệm chuyển tâm.

Nền tảng của bốn niệm chuyển tâm là Tứ Diệu Đế. Toàn bộ giáo lý Phật đà, phần Hiển giáo, tổng nhiếp trong bốn niệm chuyển tâm này. Đây chính là nền tảng để chuẩn bị bước qua giai đoạn Nội ngondro. Muốn tu Nội ngondro thì trước hết phải làm tốt phần Ngoại ngondro, vì lúc đó tâm ta mới thật sự sẵn sàng. Do đây là phiên bản ngắn, nên phần Ngoại ngondro cũng rất ngắn.

Ngondro Longchen Nyingthik là một trong rất nhiều nghi quỹ ngondro của Kim cang thừa Tây Tạng. Các truyền thống khác của Kim cang thừa cũng đều có ngondro. Đó là nền tảng căn bản quan trọng để bước vào các pháp tu cao hơn. Các dòng phái khác như Kagyupa, Gelugpa cũng có những nghi quỹ ngondro riêng của mình. Ngay trong dòng phái Nyngmapa các dòng truyền thừa khác nhau như Dzogchen, Kathok, Palyu ... cũng có những nghi quỹ ngondro riêng.

VỀ CHỮ “TU”

*“Tu, nhưng phải tu một cách
chân thật,
hết lòng.”*



Không quan trọng ngondro do vị thầy nào truyền, dòng truyền thừa của mình là dòng nào. Quan trọng là phải tu để chuyển được tâm, phát được tâm xả ly, chán bỏ luân hồi, hướng tâm về chánh pháp.

Theo dòng truyền thừa NÀO không quan trọng mà quan trọng là theo MỘT dòng truyền thừa.

Quan trọng là tu chứ không phải là nói về việc tu.

Người nào theo nhiều dòng truyền thừa thì rất cuộc là người không theo dòng truyền thừa nào hết.

Thọ nhận giáo lý là một điều tốt, nhưng nếu nhận quá nhiều giáo lý thì điều đó chẳng khác gì việc kiếm tiền.

Nếu chúng ta chỉ chuyên chạy đi học [đủ thứ] giáo lý, thì rốt cuộc mình cũng không biết mình đang đi về đâu, sẽ phải làm gì với những thứ giáo lý đó.

Vì vậy thầy muốn khuyên các bạn, chúng ta chỉ nên để tâm mình tập trung vào một việc thôi. Đơn sơ và giản dị - chúng ta sẽ tu được. Điều quan trọng là phải chân thành. *Tu, nhưng phải tu một cách chân thật, hết lòng.* Nếu dồn tất cả mọi nỗ lực, đam mê cho việc thực hành pháp thì ta sẽ tiến bộ trên con đường tu. Nhưng thông thường thì ta hay tự nhủ: “Tu cũng tốt mà không tu cũng chả sao.” Và thế cho nên khi không có việc gì để làm nữa thì ta tu. Tu như vậy thì sẽ không đi tới đâu cả, không mang lại kết quả gì cả. Chúng ta nên nuôi dưỡng tấm lòng trân quý, say mê đối với Chánh pháp. Phải quý trọng Pháp. Phải dồn thời gian, sức lực và tình cảm của mình cho Pháp và bớt đi những mối bận tâm thế gian.

Có một điều thường thấy trong cuộc sống: chúng ta luôn bận rộn với đủ thứ việc. Với chúng ta việc gì cũng quan trọng cả, cho nên việc tu tập là việc cuối cùng. Hiểu như vậy thật nguy hiểm. Nếu chúng ta coi việc tu tập là ít quan trọng

nhất thì tức là việc giải thoát ít quan trọng nhất. Mà tu là để đạt tới hạnh phúc chân thực. Chúng ta muốn hạnh phúc chân thực nhưng lại coi chuyện tu là việc cuối cùng thì tóm lại chúng ta muốn hạnh phúc nhưng lại tìm tới khổ đau. Nếu nói tu là chuyện cuối cùng thì rốt cuộc hạnh phúc cũng là chuyện cuối cùng chẳng?

PHẦN KẾT

*“Khi giúp quý vị tu
thì thầy cũng tu luôn.”*



Thầy thật sự đánh giá cao tâm nguyện của các quý vị, tâm chí thành cầu pháp và động cơ cầu pháp trong sáng. Thầy cũng hiểu mọi người ở đây đã trải qua rất nhiều khó khăn, nhiều chướng duyên để có thể tổ chức được chuyến đi này của thầy. Nhưng điều tốt đẹp nhất là bây giờ chúng ta có thể gặp nhau được ở đây, có thể thọ được pháp và làm được lễ như thế này. Đó là một kết quả rất tốt đẹp. Tất cả những điều đã xảy ra có cái tốt và có cái không tốt. Nhưng là người tu Phật chúng ta phải biết chấp nhận. Bản thân thầy ngay trong chuyến hoằng pháp này cũng gặp không ít khó khăn. Nhưng thầy biết rằng những chướng duyên đó rồi chúng ta

cũng sẽ qua. Thầy hứa sẽ giúp quý vị tu ngondro, cho dù như vậy thì thầy sẽ phải làm việc vất vả hơn đây (*cười*).

Thầy cũng muốn mọi người hiểu rằng thật sự thầy cũng không phải là một người đặc biệt. Thầy chỉ là một hành giả rất bình thường thôi. Nếu có một cái gì đó khiến thầy trở nên đặc biệt hơn một chút thì đó chính là Pháp. Thầy có được may mắn hơn chúng ta ở đây là được sinh ra trong một môi trường Pháp thật tuyệt vời, phải tu tập ngay từ khi còn nhỏ. Vậy chỉ đơn giản là thầy may mắn hơn chúng ta mà thôi. Thực ra những kinh nghiệm về tu tập thầy cũng còn rất ít ỏi. Nhưng có một điều thầy có thể nói chắc với quý vị đó là thầy có tấm lòng chân thật. Với tấm lòng chân thật, tấm lòng tốt đó thầy hy vọng sẽ giúp chúng ta được. Khi giúp quý vị tu thì thầy cũng tu luôn. Thầy cố gắng để chuyển hóa tâm mình để ngày càng từ bi hơn đang có thể giúp quý vị được nhiều hơn.

Thầy cũng có một may mắn: dòng truyền thừa Longchen Nyingthik là một dòng truyền thừa thanh tịnh, trẻ, mới nên nó có sức mạnh, năng lực gia trì gia hộ rất lớn. Tuy nhiên, là hành giả của dòng truyền thừa đó, ta có nhận được năng lực gia trì gia hộ hay không hoàn toàn phụ thuộc vào chính ta chứ chứ không phải vào dòng truyền thừa. Nếu ta tu tốt, tu chân thật thì chắc chắn sẽ nhận được nhiều năng lực gia

trì, còn nếu không tu tốt thì tất cả mọi cố gắng nào đó cũng đều là vô ích mà thôi. Và ta rốt cuộc không nhận được gì cả.

(Giảng ngày 13.10.2011)

NGOẠI NGONDRO

*“Có tâm xả ly thì mới có được tin tâm kiên cố
và lòng khao khát không biết mệt mỏi đối với chánh pháp.”*



Nghi quỹ này tên là “Dzogpa Chenpo Longchen Nyingthik Ngondro”. Đầu tiên thầy sẽ giảng về chữ “Dzogchen” là chữ viết tắt của “Dzogpa chenpo”. “Dzogchen” là tri kiến mà chúng ta phải tu tập để đạt tới trong truyền thống Cổ mật. Theo truyền thống Nyngmapa đây là tri kiến rất cao, là trí huệ viên mãn.

Chữ “Longchen” có nghĩa là “chân như”. “Longchen Rabjam” là tên của vị Tổ đã trình bày tri kiến thanh tịnh của Dzogpa Chenpo dựa trên tu chứng của Ngài. Tên của pháp tu lấy theo tên của Ngài (Longchenpa) có nghĩa là: Chân như của Dzogpa Chenpo. Longchenpa là một đại học

giả Phật giáo rất nổi tiếng và Ngài cũng nổi tiếng bởi trí tuệ siêu phàm. Ngài đã thông đạt được tất cả các giáo lý vĩ đại mà Đức Phật để lại. Tuy nhiên, tinh túy, tinh yếu của toàn bộ tri kiến của Ngài được Ngài gọi là “Dzogchen”. Và “Nyingthik” có nghĩa là tâm yếu/tinh yếu/giọt tinh, là tâm yếu của Longchenpa, của chân như.

Mặc dầu là một đại học giả Phật giáo nhưng Ngài Longchenpa đồng thời cũng là một người tu rất nghiêm túc. Ngài cũng giống như Milarepa. Không có gì cả - Ngài là một kẻ hành khất. Nhưng mọi người gọi Ngài là Đạo sư, là yogi. Ngài chỉ là một kẻ lang thang ngủ trong một cái túi, một cái túi ngủ (sleeping bag). Không phải là cái túi ngủ thời thượng đắt cả ngàn đô la của các quý vị đâu. Ngoài cái túi ngủ ra Ngài không có gì cả. Ngài sống trong một cái hang. Ngài chỉ thọ khoảng 50 tuổi và khoảng 30 năm Ngài dành trọn cho việc ẩn tu.

Ngày hôm qua chúng ta học phần Ngoại ngondro, trong đó có trình bày bốn niệm chuyển tâm: “Thân người quý báu khó gặp”, bản chất vô thường của sinh tồn, bản chất của luân hồi là đau khổ, luật nhân quả.

Vì sao lại gọi là “Bốn niệm chuyển tâm”? Bởi vì nếu chúng ta sử dụng chúng để quán chiếu thường xuyên hàng ngày như là một pháp tu thì chắc chắn chúng ta sẽ chuyển

hóa được tâm của mình. Ta sẽ đổi cách nghĩ và cách sống. Tại sao ta lại phải đổi cách nghĩ, phải chuyển hóa tâm? Đó là bởi vì tâm ô nhiễm của chúng ta sẽ liên tục lôi kéo ta mãi lún sâu trong luân hồi. Vì vậy ta phải đổi hướng tâm. Ta dùng bốn niệm chuyển tâm làm pháp đối trị để phát tâm chán bỏ luân hồi. Hiểu được tình cảnh của chúng sinh ta sẽ phát nguyện tu tập để đi theo con đường của chánh pháp.

Bốn niệm chuyển tâm này dùng làm đối tượng quán chiếu giúp ta phát được tâm xả ly. Vì vậy bốn niệm chuyển tâm này rất quan trọng, rất cần thiết. Ta phải dùng những pháp đó để quán chiếu, tu tập thường xuyên nếu bạn muốn trở thành một người tu chân thật.

Tại sao chúng ta cần phải có “tâm xả ly”? Tâm xả ly là cái mà người tu không thể không có. Tâm xả ly khiến cho tâm của người tu trở nên mạnh mẽ, kiên định. Có tâm xả ly thì mới có được tin tâm kiên cố và lòng khao khát không biết mệt mỏi đối với chánh pháp. Thông thường chúng ta chỉ siêng năng tu tập được một hai bữa rồi thì phân tâm và quên lãng. Ta lại bắt đầu dễ duôi, biếng nhác. Tâm ta cứ lúc nào cũng trôi lên trụt xuống như vậy. Tại sao? Tại vì ta không hiểu biết giáo lý thật sự thâm sâu, vững chắc, ta không hiểu thấu bản chất luân hồi, bản chất cuộc đời này. Vì vậy mà tâm không kiên định.

Tâm xả ly có tác dụng gì đối với chúng ta? Mình có thể đặt câu hỏi: Ai là người có tâm xả ly? Đức Milarepa là một người có tâm xả ly tuyệt đối. Ngài đã phát nguyện và từ đó không bao giờ thay đổi con đường mình đã chọn, đã dâng trọn cuộc đời của mình cho Pháp. Cuộc đời Ngài có vô vàn những khổ cực cả về thể chất lẫn tinh thần, nhưng Ngài không bao giờ lùi bước. Ngài vượt qua mọi những chướng duyên và luôn tiến lên phía trước mà nhờ đó mà đạt thành tựu rất cao. Chúng ta làm cho được điều mà đức Milarepa đã làm. Phải thực hành pháp với tâm dũng mãnh như Ngài đã thực hành. Phải cương quyết vượt lên mọi khó khăn thử thách như Ngài đã vượt. Phải làm như được vậy

Nghi quỹ ngondro mà chúng ta đang có trong tay là bản ngắn. Nghi quỹ gốc của nó dài hơn nhiều chứa đựng đầy đủ nghi quỹ Longchen Nyingthik nguyên thủy. Chúng sinh trong thời hiện đại vô cùng bận rộn kiếm sống không có nhiều thời gian tu tập, nên bản ngắn sẽ phù hợp hơn. Để tiện cho mọi người thầy đã cắt bỏ một số phần và thu gọn lại cuốn nghi quỹ. Phần Ngoại ngondro trong nghi quỹ dài rất đầy đủ. Trong đó có rất nhiều lời tụng nguyện rất sâu sắc và hay mà trong bản ngắn hầu như đã cắt bỏ. Ví dụ như phần quán chiếu đau khổ của luân hồi, thì có trình bày rất cụ thể nỗi đau khổ của chúng sinh ở các cõi khác như thế nào. Khi

chúng ta đã tìm hiểu được rất chi tiết và tỉ mỉ nỗi đau khổ của chúng sinh ở mỗi cõi là như thế nào, thì những cái đó sẽ có tác dụng chuyển hóa tâm rất mãnh liệt. Vì vậy chúng ta nên thực hành quán chiếu về đau khổ của luân hồi để hiểu đầy đủ hơn, chứ không chỉ dừng lại ở nghi quỹ gần đây. Ngoài ra chúng ta cũng cần tìm hiểu thêm giáo lý để quán chiếu những niệm chuyển tâm khác, để có hiểu biết sâu sắc và đầy đủ hơn về cuộc sống. Chỉ khi đó ta mới biết trân quý thân người này, mới hiểu thật sâu sắc thế nào có nghĩa là được làm người.

QUY Y, PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

*“Lời nguyện quy y này chỉ có bốn hàng thôi,
nhưng hàm chứa nhiều ý nghĩa thậm thâm vi diệu.”*



Bây giờ chúng ta qua phần nội ngondro. Phần đầu tiên là “Quy y”. Dòng thứ nhất: “Kõn chok som ngö de shek tsa wa sum”. Chúng ta quy y nơi Tam Bảo và Tam căn Thiện thế. “Kõn chok sum ngö” có nghĩa là “Tam Bảo.” Còn “tsa wa sum” có nghĩa là Tam căn Thiện thế: Guru, Yidam, Dakini.

Dòng thứ hai “Tsa lung tig lay rang shin jang chub sem”. Ở đây “tsa lung tig lay” có nghĩa là “mạch, khí, tinh”. Bản chất của mạch, khí, tinh chính là tâm bồ đề (jang chub, boddhi). Theo quan điểm của các Đạo sư dòng phái Cổ Mật thì Phật giáo có chín thừa. Trong chín thừa này thì ba thừa

cuối cùng là cao nhất: Mahayoga (Đại du già), Anuyoga (A nậu du già) và Atiyoga (Dzogchen Đại Viên Mãn).

Ở dòng đầu tiên chúng ta tụng lời quy y Tam Bảo và Tam căn Thiện thế. Cấp đầu tiên, tức là cấp quy y Tam Bảo và Tam căn Thiện thế, là thuộc về cấp độ của Mahayoga, nếu ta tính theo quan điểm cửu thừa của Nyingmapa thì Mahayoga là thừa thứ bảy. Vậy quy y ở dòng đầu tiên thuộc về Mahayoga (Đại du già).

Dòng thứ hai: “Tsa lung tig lay rang shin jang chub sem” (“Nơi tâm bồ đề tánh của mạch, khí, tinh”). Thường trong pháp tu A nậu du già các khái niệm “mạch, khí, tinh” (tiếng Tây Tạng là “tsa lung tig lay”) là khái niệm căn bản mà người tu phải biết. Ở cấp này chúng ta quy y tâm bồ đề chính là quy y bản chất của mạch, khí, tinh. Vậy tụng và quán chiếu những lời này là một cách để quy y ở cấp độ A nậu yoga.

Dòng thứ ba: “ngo wo rang shin thuk jay kyil khor la” (“nơi đàn tràng của thể tánh bi”). Theo quan điểm của Dzogchen thể, tánh, bi chính là ba khía cạnh của trí huệ Phật, ba khía cạnh của Như Lai Tạng, của Rigpa (“chân tâm”, “trí huệ bản nguyên thanh tịnh”). Vậy đây là quy y ở cấp độ cao nhất: quy y Rigpa, quy y chân tâm bản tánh.

Hàng cuối cùng: “Jang chub nying poy bar du kyab su chi.” Nói về thời gian: thời gian quy y của chúng ta là cho tới khi ta thành bậc Chánh đẳng Chánh giác, đạt tới vô thượng bồ đề. Lời nguyện quy y này chỉ có bốn hàng thôi, nhưng hàm chứa nhiều ý nghĩa thậm thâm vi diệu. Chúng ta phải hiểu thấu đáo ý nghĩa của nó: ta quy y chân tâm, quy y bản tánh bản nguyên thanh tịnh của ta. Và quy y tới đạt cứu cánh tối hậu.

Trước khi tụng lời nguyện quy y này hành giả phải thực hành pháp quán tưởng. Ta quán tưởng Cây Quy Y dựa vào bức ảnh quý vị đang có trong tay. Ở trung tâm của bức ảnh có hình ảnh của Đức Liên Hoa Sanh vây quanh bởi các vị Dakini trí tuệ. Về bản chất Đức Liên Hoa Sanh chính là Bản sư của ta. Như vậy ta quán tưởng Guru trong hình tượng Đức Guru Rinpoche. Rất khó để có thể quán tưởng thật chi tiết tất cả chư Đạo sư của dòng truyền thừa, chư Phật, chư Bồ tát, chư Yidam v.v. Tuy nhiên phải có gắng nỗ lực và phải quán tưởng với lòng tin tưởng. Ngay khi chưa thấy được chi tiết vẫn phải phát khởi niềm tin trước mắt chúng ta là chư Phật, chư Bồ Tát, chư Bản Tôn, chư Dakini, chư Hộ Pháp tràn ngập cả không gian. Các ngài đang hộ trì cho chúng ta, các ngài là bậc quy y tối hậu của chúng ta.

Bước tiếp theo ta quán tưởng vô lượng chúng sinh trong cõi Ta Bà này trong hình tướng của con người, đang tràn ngập không gian. Phía bên phải là cha đẻ đời này, phía bên trái ta là mẹ đẻ đời này, tất cả chúng sinh tràn ngập không gian xung quanh đều cùng ta lễ lạy và tụng lời nguyện quy y. Đó là cách rất tốt để nghĩ về hữu tình chúng sinh. Trước mặt ta là kẻ thù hay những người mình không ưa, hoặc là những người gây chướng ngại, chướng duyên cho mình trong cuộc sống. Thì tất cả chúng sinh như vậy ở trước mặt, bao quanh ta bên phải bên trái và cùng ta lễ lạy quy y.

Việc lễ lạy quy y như vậy không phải dễ với chúng ta. Nhưng quý vị phải nỗ lực thực hiện việc này một cách tinh cần. Phải cố gắng thực hiện pháp thiền quán tưởng thật chất lượng. Phải cố gắng thu xếp thời gian để công phu hành trì nếu không thì sẽ rất khó đạt được chút tiến bộ nào. Ta phải phát triển đức tính kiên trì, rèn luyện hạnh kham nhẫn, hạnh tinh tấn. Phải cố gắng duy trì và phát triển tâm hứng thú, thiết tha với việc công phu hành trì. Có như vậy thì dần dần chúng ta sẽ đạt được những tiến bộ ban đầu.

Sau khi kết thúc phần lễ lạy quy y ta chuyển sang phần phát tâm bồ đề. Trong phần này chúng ta lại lặp lại quán tưởng giống như phần trước. Tức là quán tưởng Cây Quy Y trước mặt, có tất cả các chi tiết như đã mô tả, chúng sinh

cũng tràn ngập khắp không gian. Sau đó chúng ta bắt đầu tụng lời nguyện phát tâm bồ đề.

Chúng ta phát nguyện quy y vì hết thấy hữu tình chúng sinh. Tại sao ta phải phát tâm bồ đề vì hết thấy hữu tình? Bởi vì hết thấy hữu tình phải chịu vô vàn đau khổ giống; và cũng như chúng ta họ mong muốn được hạnh phúc. Ta và họ đồng nhất trong ý nghĩa của đau khổ và hạnh phúc, vì vậy ta muốn giúp họ thoát khổ và ban vui, ban an bình, hạnh phúc cho họ. Tại sao ta và họ lại lang thang trong lục đạo luân hồi như vậy?

Dòng thứ nhất “Hô! Bối mê lầm...” nói về nguyên nhân của đau khổ là vô minh. Chính bởi vô minh nên ta sinh tâm chấp trước. Ta dính mắc vào hình tướng của vạn pháp và cho rằng những gì mình thấy là có thật, là thực sự hiện hữu. Chúng ta không biết thật tánh của những hình tướng hóa hiện trước mắt ta. Và vì không biết nên ta cho rằng chúng, tất cả những gì ta nhận biết qua lục căn. Ta nhận lầm hình tướng là bản chất. Đây thật ra là một trò lừa của tâm, tâm si. Hình tướng luôn lừa chúng ta và chúng ta chạy theo chúng, coi chúng là có thật. Và chính những điều đó khiến ta phát sinh phiền não. Chính vô minh đã khiến ta phải đọa trong luân hồi.

Vì vô minh mà ta đã rời bỏ ngôi nhà của mình, rời bỏ bà mẹ chân tâm, bản tánh của ta. Một khi đã rời bỏ bà mẹ chân thật của mình thì ta lạc vào sáu nẻo của luân hồi và sống trong mộng huyễn triền miên không có lối ra. Bây giờ con đường duy nhất để tự cứu và cứu kẻ khác là nhận ra được chân tâm, thật tánh của ta, của chúng sanh và vũ trụ. Vì vậy ta phát tâm bồ đề với ước muốn giúp cho hữu tình chúng sinh nhận ra được chân tâm và quay về bờ giác. Để họ thoát khổ và đạt được hạnh phúc vĩnh cửu. “Để an trụ tất cả chúng sinh trong thanh tịnh quan của giác tánh tự tri.” Thật tánh của vạn pháp, hay chân tâm bản tánh của chúng ta, chính là Phật tánh.

Làm thế nào để có thể phát được tâm bồ đề. Con đường để phát tâm bồ đề là tu tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả. Ta phải có vô lượng tâm từ, vô lượng tâm bi, vô lượng tâm xả.

“Vô lượng” có nghĩa là “vô tận”, “vô biên”, không có bờ mé. Tại sao tâm từ, tâm bi lại phải bao la không ngần mé như vậy? Bởi vì chúng sinh trong cõi ta bà này là vô lượng, vô lượng chúng sinh và vô lượng đau khổ. Vì vậy cần phải có một tâm bồ đề thật dũng mãnh, rộng mở để có thể chứa được tình thương cho hết thấy hữu tình. Còn với tâm như tâm của chúng sinh, rất hẹp hòi, ích kỷ, rất bé nhỏ thì không thể có được tâm bồ đề chân thật. Vì vậy để có

thể nuôi dưỡng được tâm bồ đề chân thực người tu phải tạo duyên lớn, gieo nhân lớn. Cái nhân đó phải dựa trên mảnh đất vững chắc của tứ vô lượng tâm. Vậy tứ vô lượng tâm có sức mạnh lớn và có ý nghĩa rất thực tế.

Chúng ta cũng phải hiểu kỹ chữ “Từ”, “Bi”. Bởi chữ “từ”, “bi” mà chúng ta thường dùng [cho người tu] khác xa so với nghĩa của chữ “Từ”, “Bi” của chư Phật, chư Bồ tát. Tâm Từ, tâm Bi của chư Phật, chư Bồ tát là Từ Bi với nghĩa tuyệt đối chân thực, rộng lớn vô biên không ngăn mé bao trùm hết thủy hữu tình, bao trọn khắp pháp giới và dừng mãnh, kiên cố, bất hoại như kim cương. Đó là Đại từ, Đại bi. Chúng sinh trong cõi ta bà này ai ít nhiều cũng có tình thương. Tuy nhiên tình thương yêu của chúng ta cũng có rất nhiều cung bậc khác nhau, tầng mức khác nhau. Tình thương của chúng ta vì nó chưa trí huệ, chưa phải là từ bi đích thực nên đôi lúc nó lại mang đến đau khổ nhiều hơn là hạnh phúc.

Thầy thấy trên thế giới, ở Trung Quốc, ở Việt Nam người ta rất thích ăn thịt, thích ăn cá. Và ăn rất nhiều. Thế thì thử hỏi chúng ta có tình thương đối với hữu tình chúng sinh không? Chắc là không quá. Chúng ta là người tu thì tốt nhất là nên ăn chay. Nếu chúng ta trân quý cuộc sống của mình thì chúng ta cũng trân quý cuộc sống của các chúng hữu tình

khác. Khi ta biết trân quý cuộc sống quý báu của các loài thì sẽ thấy rằng nếu ta ăn thịt, ăn cá như vậy thì sẽ khiến nhiều loài bị giết hại. Trên thế giới ngày nay hàng ngày có thể nói có rất nhiều hàng ngàn, hàng vạn chúng sinh bị giết chết để làm thực phẩm. Nên nếu thực sự chúng ta muốn phát triển tâm bồ đề thì việc ăn chay là điều rất quan trọng. Đó là cơ sở để trường dưỡng tâm từ bi. Và đó cũng là một hành động phóng sinh rất cụ thể và thiết thực.

Hiện giờ ở Việt Nam, Trung Quốc vẫn có một truyền thống rất tốt đẹp đó là truyền thống ăn chay của những người tu Phật. Đây là một truyền thống quý báu vì vậy chúng ta nên gìn giữ và phát huy nó. Ở Tây Tạng do điều kiện khí hậu, do thời xưa cuộc sống tách biệt với thế giới bên ngoài, lại ở một nơi rất cao so với vùng bình nguyên nên ngày xưa người dân chỉ có thịt bò, thịt cừu làm thực phẩm. Trong quá khứ vì vậy các vị tăng ni, và ngay cả các bậc thầy cũng vậy, không có một lựa chọn nào khác hơn là phải ăn thịt. Hồi đó có khoảng 99% các tu sĩ ở Tây Tạng ăn mặn. Nhưng bây giờ tình hình thay đổi rất nhiều. Các bậc thầy Tây Tạng đánh giá rất cao truyền thống ăn chay của đạo Phật ở Trung Quốc và Việt Nam. Chúng tôi cố gắng giáo dục nhất là trong cộng đồng những người tu về việc ăn chay. Bản thân thầy và các vị lạt ma khác đều rất nỗ lực làm công việc này. Trong tu

viện chúng tôi hiện nay có khoảng 60%, 70 % tăng ni ăn chay. Đây là một thay đổi rất lớn.

Đáng tiếc là có một số vị thầy, thậm chí những vị có cương vị cao, không quan tâm tới việc ăn chay. Có vị còn thuyết phục mọi người ăn mặn. Chúng tôi đã cố gắng gửi những thông điệp từ bi tới các quý vị ấy để họ hiểu giá trị của việc ăn chay. Ở Nepal và Ấn Độ tình hình cũng có nhiều thay đổi [theo hướng này]. So với Nepal và Ấn Độ thì ở Tây Tạng các vị thầy có cách hiểu sâu sắc hơn về giá trị của việc ăn chay. Đó là theo cách nhìn của thầy. Còn các quý vị ở đây, vì quý vị đôi lúc cũng ăn chay nên thầy thấy quý vị cũng có chút tâm từ bi đấy. Tất nhiên, nếu chúng ta có những lý do về sức khỏe thì đó lại là chuyện khác. Nhưng nếu ăn thịt để thưởng thức, vì khoái khẩu thì đó là điều rất tệ hại.

THIỀN TỤNG KIM CANG TẮT ĐỎA

*« Chúng ta không bao giờ sám hối, trì chú, quán tưởng ...
chỉ cho riêng cá nhân mình
mà làm cùng hết thấy chúng hữu tình. »*



Ngoại ngondro, bốn niệm chuyển tâm,
là nền tảng tốt nhất cho tất cả mọi pháp tu
của Phật giáo.

Trong phần nội ngondro thì Quy y và
Phát tâm bồ đề là phần mở đầu quan trọng
cho bất cứ pháp tu nào. Hai phần này là
tiêu biểu chung cho các pháp tu trong
truyền thống Đại thừa.

Hôm qua thầy đã nói người tu phải
luôn ghi nhớ trong tâm hai mục đích : thứ



nhất là tịnh hóa nghiệp chướng, thứ hai là tích lũy công đức. Bây giờ chúng ta qua pháp thiền tụng Kim cương tát đỏa. Mục đích chính của pháp này là tịnh hóa nghiệp chướng. Tịnh hóa tất cả ác nghiệp đã tạo từ thời vô thủy đến nay.

Pháp tu Kim cương Tát đỏa là một pháp tu mãnh liệt để tịnh hóa tất cả các nghiệp chướng đã tích lũy. Chúng ta thấy rằng pháp tu Ngoại ngondro, Nội ngondro và Kim cương Tát đỏa là chung chung cho tất cả các các dòng phái của Kim cương thừa. Tri tụng Bách tự minh chú là pháp tu phổ biến khắp nơi trong truyền thống của Kim cương thừa. Để quán tưởng đức Kim cương Tát đỏa đầu tiên ta phải làm quen với hình ảnh của Ngài qua những bức tranh, bức thangka. Phải ghi nhớ các chi tiết như các món trang sức quý báu bằng lụa và châu báu, pháp khí ngài cầm ở tay, vẻ mặt v.v. Như vậy, dần dần chúng ta sẽ ghi nhớ được hình ảnh của ngài trong tâm. Sau đó, khi quán tưởng thì ta dùng trí tưởng tượng để tái hiện lại bức tranh trong tâm. Dần dần, khi ta làm như vậy một cách kiên trì, liên tục với thành tâm thì hình ảnh của ngài sẽ ngày càng hiện rõ trong tâm ta.

Phần tri tụng bắt đầu bằng chữ ‘AH’. Chúng tự này là tượng trưng cho tánh không. Pháp quán tưởng này đặt cơ sở trên chân tánh của tâm. Đức Bổn tôn từ tánh không mà hiển tướng, từ trong tánh mà thị hiện. Do đó mà ta tụng ‘Ah’ để

bắt đầu cho phần thiền quán Kim cang Tát đỏa và hướng tâm về chân tánh của vạn pháp, đó là tánh không.

Tiếp theo: ‘Trong thân phàm trên đầu hành giả.’ Có nghĩa là thân tướng của ta là thân tướng phàm, về mặt hình tướng không có gì thay đổi hết. Còn bên trong tâm thì chúng ta phải đổi, đó cũng chính là mục đích của pháp tu thiền tụng Kim cang Tát đỏa. Chúng ta nhận những phẩm tánh giác ngộ của đức Kim cang Tát đỏa, nhận vào tâm của mình để chuyển hóa tâm, để được thanh tịnh như Ngài, gắn kết với Ngài như nhất về tâm.

Như ở câu tiếp theo : « Giữa sen trắng và trên vành trăng/HUNG biến thành Kim cang Tát đỏa ». Ta quán tưởng ở trên đỉnh đầu mình có một tòa sen màu trắng, ở trung tâm tòa sen đó có một đĩa mặt trăng. Trên đĩa mặt trăng có chủng tự HUNG cũng màu trắng. Hôm qua thầy đã nhắc rằng có một số chủng tự rất quan trọng (tiếng Tây Tạng) cần phải thuộc, phải ghi nhớ để có thể dùng trong pháp quán tưởng của mình. Ví dụ như OM, AH, HUNG.

Khi chúng ta làm quen với chủng tự Hung rồi thì việc quán tưởng cũng sẽ dễ dàng hơn. « HUNG biến thành Kim cang Tát đỏa » - quán tưởng chủng tự HUNG trên đĩa mặt trăng biến thành đức Kim cang Tát đỏa.

Vajarasatva có hai hình tướng : hình tướng đơn và hình tướng đôi. Trong pháp tu này ta quán tưởng hình ảnh Kim cang Tát đỏa đôi. Vajrasatva xuất hiện trong hình tướng báo thân Phật, màu trắng. Giống như núi tuyết hay pha lê. Sáng, trắng và hoàn toàn thuần khiết. Tay phải Ngài cầm chày và tay trái Ngài cầm chuông. Ngài ôm phôi thân nữ. Hình ảnh Vajrasatva là đối tượng của pháp quán tưởng, là trung tâm của pháp thiền tụng này.

Trong khi quán tưởng như vậy ta phát lồ sám hối trước Ngài: « Xin hộ trì tẩy nghiệp cho con ... con không tái phạm.» Với tâm hối hận mãnh liệt và quyết tâm tịnh hóa tất cả những nghiệp chướng mà mình đã gây ra từ thời vô thủy.

Cũng như trong phần Quy y, khi quán tưởng như vậy ta hướng tâm tới Ngài và nghĩ: « Con quy y Ngài, con nương tựa hoàn toàn nơi Ngài. Ngài chính là bậc hộ chủ che chở cho con. Trước Ngài con xin sám hối tận nơi sâu thẳm của lòng con.» Hãy nghĩ như vậy với tình cảm thật sự mãnh liệt, sâu sắc và tuyệt đối chân thành. Để phát tâm chân thành sám hối chúng ta phải có hiểu biết sâu sắc về nghiệp và nhân quả. Phải thường xuyên quán chiếu về vô vàn hậu quả chúng sinh phải chịu do ác nghiệp tạo ra. Chỉ khi có lòng tin mãnh liệt, kiên định vào luật nhân quả thì ta mới phát được tâm chân thành sám hối.

Có sức mạnh của tâm chí thành, của tâm ân hận chân thật thì việc trì chú mới có tác dụng tịnh hóa mãnh liệt. Như vậy pháp thiền quán phải được dựa trên tâm chí thành sám hối. Đó là lý do tại sao pháp tu lại phải bắt đầu với phần phát lồ sám hối. Điều quan trọng nữa phải nhớ là ta phải phát lời thệ nguyện trước Ngài. Ta hứa từ nay về sau sẽ không tái phạm lại những lỗi lầm như vậy. Đó là lời thệ nguyện mà ta cần phải hết sức giữ gìn.

Khi trì chú đồng thời phải liên tục quán tưởng. Ta quán tưởng ở nơi tim của đức Kim cang Tát đỏa có một đĩa mặt trăng nhỏ xíu. Trên đĩa mặt trăng đó có chủng tự HUNG cũng nhỏ xíu. Chuỗi các chủng tự của Bách tự minh chú quay vòng quanh chủng tự HUNG. Như vậy chúng ta vừa quán tưởng chủng tự HUNG cùng 100 chủng tự của mình chú quanh xung quanh nó, và vừa trì chú.

Dòng dưới: ‘Do vận tâm trì tụng thần chú ... chảy tràn xuống dưới.’ Do tâm chí thành của ta, do oai lực của mình chú mà Vajrasatva ban gia trì gia hộ bằng nước cam lồ giống như bụi hương tràn xuống đầu, rồi xuống thân và tịnh hóa tất cả các nghiệp chướng.

« Nơi thân con và chốn hữu tình ... tẩy sạch cho con.» Dòng nước cam lồ chảy xuống từ trên đỉnh đầu ta, hoặc thị hiện trong hình tướng ánh sáng màu trắng trong tràn

xuống đỉnh đầu, tràn xuống thân và ngập toàn thân thể. Tất cả nghiệp chướng, phạm giới, uế trước, bệnh tật, khổ não của ta đều được tịnh hóa hoàn toàn. Tất cả những nghiệp chướng về thân, khẩu, ý của ta được tịnh hóa hoàn toàn nhờ oai lực của Ngài. Như vậy ta trở nên hoàn toàn thanh tịnh. Nếu chúng ta sám hối mãnh liệt, có lòng tin mãnh liệt vào Ngài thì nghiệp chướng sẽ được tịnh hóa. Đó chính là cơ sở của pháp tu Kim cang Tát đỏa .

Để việc hành trì có hiệu quả tốt cần phải tìm hiểu kỹ lưỡng, phải có hiểu biết thấu đáo, rõ ràng. Các bạn nên đọc cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ và những cuốn sách có liên quan khác. Cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ dễ hiểu, mọi giải thích, mô tả trong cuốn sách đều rõ ràng, chi tiết nên rất hợp với người mới tu. Các quý vị nên dành thời gian để đọc kỹ cuốn sách, đọc kỹ những lời giảng giải trong đó. Đọc đi đọc lại nhiều lần để có thể hiểu ngày càng sâu sắc, đầy đủ những lời dạy ở trong cuốn sách. Những phần mà thầy không nói tới, thì trong cuốn sách đó có đề cập tới một cách rất đầy đủ, chi tiết, rõ ràng và chính xác. Điều đặc biệt hơn nữa là cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ được soạn dành riêng cho những người tu Longchen Nyingthik, đây là cuốn sách của dòng Longchen Nyingthik. Vì vậy nên đọc và nghiên cứu nó càng nhiều càng tốt.

Một điều thầy muốn nhắc quý vị. Chúng ta không bao giờ sám hối, trì chú, quán tưởng ... chỉ cho riêng cá nhân mình mà làm cùng hết thầy chúng hữu tình. Ta quán tưởng hết thầy các loài hữu tình đều được tịnh hóa mọi nghiệp khổ, chứ không phải chỉ riêng cá nhân mình. Không chỉ riêng mình khấn cầu mà hết thầy chúng sinh cùng khấn cầu Ngài. Đó cũng cách tu để trưởng dưỡng tâm bồ đề, để phát tâm từ bi. Đó là tu theo Đại thừa. Điều này là chung cho tất cả mọi pháp tu. Chúng ta là người tu Đại thừa. Chúng ta không bao giờ được quên điều đó. Luôn luôn, dù đang làm gì và ở đâu cũng phải nhớ như vậy – làm gì cũng với tâm bồ đề, tâm vì lợi lạc của chúng sinh. Mọi chúng sinh đều bình đẳng. Hạnh phúc và khổ đau của họ cũng đều quan trọng như hạnh phúc khổ đau của chúng ta.

Phản thỉnh cầu và hóa tán quán tưởng: « Hỡi bậc hộ chủ bởi thiếu trí tuệ và ngu si ... cùng hủy phạm giới nguyện. »

Khi mình tụng như vậy ta hướng tâm tới đức Kim cang Tát đỏa. Với thành tâm mãnh liệt, với lòng tin mãnh liệt rằng Ngài chính là bậc hộ chủ, người thầy duy nhất che chở cho chúng ta. Ngài chính là nơi nương tựa để tịnh hóa hết tất cả mọi nghiệp ác, và là nguồn lực gia trì gia hộ. Một lần nữa ta phát lồ sám hối ở phần kết thúc, với quyết tâm tịnh hóa nghiệp thật mãnh liệt. Lúc đó hãy nghĩ tới tất cả

những giới mê, nguyện dứt từ thời vô thủy, qua những pháp tu của Tiểu thừa, của Đại thừa Hiền giáo, của Mật thừa. Tất cả đều được tịnh hóa hoàn toàn. Nhờ tịnh hóa được các nghiệp chướng như vậy nên ta đã xây dựng một nền tảng vững chắc để có đạt tới những thành tựu tương đối và tuyệt đối trong tương lai.

Trang 34, chúng ta tụng: « Bối thỉnh nguyện như vậy ... như bóng trong gương.» Nhờ tâm chí thành sám hối của mình, nhờ gia trì gia hộ của đức Kim cang Tát đỏa mà tất cả mọi nghiệp chướng của mình và hết thầy hữu tình chúng sinh được tịnh hóa. Đức Kim cang Tát đỏa hài lòng, mỉm cười, Ngài tan thành ánh sáng và hòa nhập vào mình và mình cũng biến thành Kim cang Tát đỏa trắng sáng rực rỡ như Ngài. Rồi vừa quán tưởng ta vừa trì chú OM VAJRASATVA HUNG. Khi chính ta biến thành đức Kim cang Tát đỏa thì tiếp tục quán tưởng nơi tim Ngài có chủng tự HUNG vây quanh bởi bốn chủng tự OM VAJRASATVA. Các chủng tự có màu sắc khác nhau, tuy nhiên chỉ cần quán tưởng màu sáng trắng thôi cũng được. Những hướng dẫn này cũng có hướng dẫn rất chi tiết trong cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’.

Phải hiểu rằng hình ảnh đức Kim cang Tát đỏa và các chủng tự hiển hiện như vậy nhưng thật tánh là không, giống như bóng ở trong gương. Có mà là không có, chỉ là hư huyền

mà thôi. Những hiểu biết đó cần thiết để giữ cho tâm chúng ta được thanh tịnh khi trì chú và quán tưởng.

Sau này chúng ta cũng có thể tìm nhiều nguồn tư liệu khác nhau để nghiên cứu, tu tập. Có thể dùng cuốn ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’ như thầy đã nói ở trên. Ngoài ra có nhiều đĩa CD ghi lại các buổi giảng pháp của thầy ở Mỹ. Các bạn nên tìm nghe để lấy làm tài liệu tu học. Ngoài ra có những giáo huấn về ngondro và ngondro Longchen Nyingthik của các vị Đạo sư thuộc các dòng truyền thừa khác nhau chúng ta có thể tham khảo.

CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA



Chúng ta qua pháp Cúng dường Mạn đà la. Đây là một pháp tu rất phổ biến ở Tây Tạng. Các dòng phái khác nhau của Kim cang thừa Tây Tạng thì đều có pháp cúng dường Mạn đà la.

Riêng trong dòng Longchen Nyingthik thì pháp cúng dường Mạn đà la có một số điểm hơi đặc biệt. Đó là cúng dường tam thân Mạn đà la : cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la, sau đó là cúng dường Báo thân Mạn đà la và cuối cùng là cúng dường Pháp thân Mạn đà la.

Trong phần cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la, chúng ta quán tưởng giống như trong lời tụng: « Cả tam thiên đại thiên thế giới ... Pháp vương.» Chúng ta quán tưởng là tất cả vũ trụ này gồm có tam thiên đại thiên thế giới, tức là có một tỷ thế giới. Mỗi thế giới tràn ngập thất bảo cùng tất cả tài sản của trời, của người - tất cả những gì đẹp đẽ nhất, quý giá nhất mà ta có thể hình dung được. Tất cả những báu vật đó cùng với thân, khẩu, ý của mình chúng ta cúng dường Tam Bảo, chư Phật, chư Bồ Tát ... – tất cả đối tượng cúng dường của chúng ta. Khi thực hiện pháp cúng dường Ứng hóa thân Mạn đà la này thì đối tượng cúng dường là Đàn tràng Cây Quy Y. Như vậy, cũng có thể quán tưởng Đàn tràng Cây Quy Y trước mặt của mình, và quán tưởng là chúng ta cúng dường tất cả thất bảo và tài sản của tam thiên đại thiên thế giới lên chư Phật, chư Bồ tát, lên Đàn tràng Cây Quy Y.

Phần thứ hai - cúng dường Báo thân Mạn đà la: «Cõi Phật vô thượng đầy hỉ lạc và đẹp đẽ ... Báo thân Phật cảnh.» Ta quán tưởng tất cả những gì trong cõi Báo thân tịnh độ Phật đều tốt đẹp và ta cúng dường tất cả. Kết quả của pháp cúng dường này là ta được thọ hưởng được Báo thân Phật cảnh.

Tiếp theo là pháp cúng dường Pháp thân Mạn đà la: ‘Tất cả diệu hữu tốt cùng thanh tịnh ... Pháp thân Phật cảnh.’» Nếu ta hiểu đúng nghĩa của pháp tu này thì đây là pháp cúng dường cao nhất. Nếu khi ta trực nhận được chân tánh của tâm, khi ta trụ được trong tánh thì đó là cúng dường Pháp thân Mạn đà la. Tuy nhiên, hiện tại khi chúng ta chưa làm được điều đó thì trước mắt phải hiểu đã. Tức là chúng ta có thể quán chiếu, có thể nghĩ rằng vạn pháp tự nó là thanh tịnh. Chân tánh của chúng ta và của tất cả mọi loài hữu tình là thanh tịnh. Tánh không bao trùm khắp pháp giới. Khi chúng ta quán chiếu như vậy, hiểu và tin như vậy thì đó là pháp cúng dường tốt nhất. Chúng ta có thể nghĩ rằng chân tâm bản tánh của ta là thanh tịnh và ta muốn cúng dường lên chư Phật thì đó cũng là cúng dường Pháp thân Mạn đà la.

Để tích lũy túc số 100.000 cúng dường ta có thể dùng lời tụng trong các nghi quỹ khác nhau. Như trong nghi quỹ dài có Pháp cúng dường Mạn đà la ngắn «Sa shi po kyi ... » mà cuốn nghi quỹ ngắn này không có. Phần đó có thể thay thế cho phần cúng dường Tam thân Mạn đà la thầy mới trình bày ở phần trước.

BỒN SƯ DU GIÀ

*«Kim cang Thượng sư ... là bậc Thầy thông tuệ,
một bậc Thầy đã hoàn toàn tâm thanh tịnh và giới thanh tịnh.»*



Bây giờ chúng ta qua pháp tu cuối cùng là Bồn sư du già (Guru Yoga). Trong chữ ‘Guru Yoga’ thì chữ ‘Guru’ có nghĩa là ‘Bồn sư’. Còn chữ ‘Yoga’ có nghĩa là con đường, đạo lộ (path), phương pháp. Thì ở đây «Guru Yoga» là đạo lộ của Guru. Tu Guru Yoga là tu pháp thiền quán Bồn sư của mình, quán tưởng Bồn sư của mình. Pháp Ngoại ngondro và Nội ngondro là pháp tu ‘Chuẩn bị’, là pháp tu để chuẩn bị cho pháp chính yếu. Pháp tu thật sự, pháp tu chính yếu ở đây là Guru Yoga.

Khi tu pháp Bồn sư du già mình quán tưởng nơi mình đang ngồi là cõi tịnh độ của Đức Guru Rinpoche. Ngài đang

ngự trong Cung điện Màu đồng đỏ của mình. Những chi tiết về quán tướng có thể thấy ở trang số 42 -47, hoặc ở cuốn 'Lời Vàng của Thầy Tôi'. Hãy quán tướng là bản thân ta trong thân tướng của Vajrayogini. Đức Vajrayogini thân màu đỏ trong suốt rực rỡ, chân Ngài để ở tư thế tiến bước : chân phải hơi nhích lên một chút. Đức Vajrayogini trong ảnh Cây Quy Y hơi khác một chút vì tay phải Ngài cầm một cái trống. Còn trong pháp Guru Yoga tay phải Ngài cầm lưỡi dao cong, tay trái cầm chén sọ người.

Ta quán tướng trên đỉnh đầu của mình (*Vajrayogini - LND*) có một tòa sen, và trên tòa sen đó có một đĩa mặt trăng và đĩa mặt trời. Trên đĩa mặt trăng và mặt trời đó, ở trung tâm, là Đức Bồn Sư của ta trong hình tướng của Đức Guru Rinpoche. Để có thể nhớ được hết những chi tiết về trang phục, vẻ mặt, pháp khí mà Ngài cầm ở tay ta nên xem các bức tranh vẽ.

Khi ta quán tướng Đức Liên Hoa Sanh trong cung điện của ngài thì ta cũng quán tướng chư vị Trì minh vương, chư vị Đại thành tựu giả của Ấn Độ, các bậc Đại đạo sư của Tây Tạng, các bậc Đạo sư của dòng truyền thừa bao quanh Guru Rinpoche. Rồi các bậc Đại đạo sư Tây Tạng cũng vây quanh Đức Liên Hoa Sanh, đặc biệt là 25 đại đệ tử của Ngài. Đó là

đoàn tùy tùng của Ngài. Các ngài được bao bọc trong vàng hào quang bằng ngũ sắc.

Sau đó chúng ta chuyển sang trang 48. Từ trang 42 tới trang 48 là phần quán tưởng mà chúng ta cần đọc kỹ. Trong trang số 48 ta cung thỉnh Đức Liên Hoa Sanh. Trong phần cung thỉnh này ta quán tưởng Đức Bồ Sư của chúng ta trong hình tướng của Đức Liên Hoa Sanh, vây quanh bởi đoàn tùy tùng và quyến thuộc. Khi đọc tụng lời cung thỉnh, tức là Lời nguyện Bảy dòng, ta cung thỉnh Đức Liên Hoa Sanh thật sự (Trí Huệ tôn), chứ không phải Đức Liên Hoa Sanh quán tưởng (Giới Thệ tôn) nữa. Đức Liên Hoa Sanh thật sự từ cõi tịnh độ Màu đồng đỏ của Ngài xuống và hòa nhập với Đức Liên Hoa Sanh do ta quán tưởng [ở trên đỉnh đầu của Vajrayogini]. Như vậy là Trí Huệ tôn hòa nhập với Giới Thệ tôn làm một, và hòa tan vào trong chúng ta trong hình tướng Vajrayogini.

Pháp tu Guru Yoga là một pháp tu rất phổ biến ở Tây Tạng. Đặc biệt là Lời nguyện Bảy dòng rất nổi tiếng gắn liền với Đức Liên Hoa Sanh. Lời nguyện Bảy dòng này tất cả các hành giả tu theo dòng phái Cổ mật, hay tu theo Kim cang thừa đều biết. Các hành giả theo dòng Cổ mật đều ghi nhớ, vì vậy. Quý vị cũng nên ghi nhớ và trì tụng Lời

nguyện Bảy dòng này, bởi năng lực gia trì gia hộ của nó rất mạnh mẽ.

Sau khi tụng Lời nguyện Bảy dòng chúng ta chuyển sang Bảy pháp Luyện tâm thành tín. Pháp này nhằm tạo cho chúng ta có những nhân duyên tiên quyết cho thành tựu tối thượng. Pháp luyện tâm thứ nhất là kính lễ, chúng ta kính lễ Đức Guru Rinpoche cũng chính là Đức Bồ Sư của mình. Thứ hai là cúng dường, cúng dường lên Đức Guru Rinpoche và cũng chính là Đức Bồ Sư của mình. Thứ ba là sám hối trước Guru Rinpoche - Đức Bồ Sư. Thứ tư là tùy hỷ công đức của chư Phật, chư Bồ tát và hết thảy hữu tình trong hai chân lý tương đối và tuyệt đối. Thứ năm là thỉnh chuyển Pháp luân. Thứ sáu là thỉnh các Ngài không nhập niết bàn. Cầu nguyện Đức Bồ Sư và chư vị Lạt ma của dòng truyền thừa và chư Bồ Tát các ngài không nhập Niết bàn. Phần thứ bảy là hồi hướng công đức suốt cả ba thời cho Đại Giác ngộ. Bảy pháp Luyện tâm thành tín này có hiệu lực rất mạnh và có lợi ích rất thiết thực.

Từ trang 52 đến trang 55, trong có ba lời khẩn cầu với Tôn sư Liên Hoa Sanh, cầu xin lực gia trì gia hộ của Ngài. Chúng ta khẩn cầu Tôn sư Liên Hoa Sanh, mà cũng là khẩn cầu với Đức Bồ Sư của mình. Ở trang 56 có lời nguyện bốn

dòng do thầy viết để thay vào «Nguyện với các Đạo sư của dòng truyền thừa» của bản nghi quỹ dài.

Một điều rất quan trọng đối với kẻ chân tu là ta phải luôn trưởng dưỡng tâm thành kính tri ân chư vị Tổ sư của dòng truyền thừa. Ta phải luôn ghi lòng tạc dạ công đức của các Ngài, biết ơn tất cả những gì mà các Ngài đã làm cho hậu duệ chúng ta. Thầy nghĩ rằng các Ngài thật là từ bi thương xót chúng ta. Không có các Ngài thì chúng ta không có pháp thanh tịnh để tu, không có dòng truyền thừa để nương tựa. Các Ngài có ý nghĩa vô cùng lớn lao đối với ta không chỉ vì các Ngài đã gìn giữ dòng truyền thừa mà còn vì các Ngài chính là hiện thân của thành tựu viên mãn, của Đại từ, Đại bi, Đại trí, Đại hạnh nguyện. Nhờ những phẩm tánh bất khả tư nghì đó mà các Ngài đã có thể gìn giữ dòng pháp nhất mạch truyền thừa tuyệt đối thanh tịnh và truyền tới hậu duệ chúng ta. Không hề bị gián đoạn, không hề bị cấu uế bởi những vi phạm Mật nguyện. Không hề mảy may hư hao, phí tổn năng lực gia trì gia hộ. Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải tụng lời nguyện với các Ngài và nghĩ tưởng tới các Ngài, tới tâm từ bi của các Ngài.

Trong Kim Cang thừa điều tuyệt đối quan trọng là người tu phải theo một dòng truyền thừa liên tục không gián đoạn (nhất mạch truyền thừa). Một kẻ chân tu nhất định phải

theo một dòng truyền thừa thanh tịnh. Chúng ta nhất định phải tu học với một vị Kim cang Thượng sư đích thực. Đó phải là bậc Thầy thông tuệ, một bậc Thầy đã hoàn toàn tâm thanh tịnh và giới thanh tịnh. Đây là một điều rất quan trọng mà bất cứ một người tu Mật nào cũng phải biết và phải nhớ. Ngài Long Thọ Bồ Tát có dạy rằng không có Chân Đạo sư thì không thể có được dòng truyền thừa thanh tịnh. Không có Chân Đạo sư, không có dòng truyền thừa thì không thể có thành tựu trên con đường tu. Cũng giống như không có một đứa trẻ ra đời nếu không có đủ cả cha và mẹ.

Chúng ta sang trang 57 là phần thọ nhận bốn quán đánh: Tịnh bình quán đánh, Bí mật quán đánh, Trí quán đánh, Mật ngôn quán đánh. Trong phần này ta quán tưởng Đức Bồ Đề Liên Hoa Sanh trong hình tướng của Đức Liên Hoa Sanh đang ở trước mặt và ban quán đánh cho mình. Đức Liên Hoa Sanh bất khả phân với Đức Bồ Đề Liên Hoa Sanh phóng chiếu ánh sáng có màu sắc khác nhau từ những điểm khác nhau trên thân tướng của Ngài. Nhờ vậy mà chúng ta nhận được bốn cấp quán đánh. Như vậy là Đức Bồ Đề Liên Hoa Sanh ban cho ta bốn quán đánh gieo trồng trong chúng ta những hạt giống của giác ngộ, để ta có thể đạt được thành tựu ở bốn cấp bậc khác nhau.

Trang 66 là phần hóa tán quán tưởng. Ta quán tưởng có tia sáng đỏ ấm từ tim của Đức Bồ Đề Liên Hoa Sanh trong hình tướng của

Đức Liên Hoa Sanh phóng ra và chạm vào thân của ta. Nhận được tia sáng đó ta (*đang ở trong thân tướng của Kim cang Du già Thánh nữ*) biến thành một đốm sáng đỏ. Đốm sáng đỏ đó hòa tan vào trong tim của Bồn sư (*Tôn sư Liên Hoa Sanh*) và hợp nhất với Ngài. Ta an trụ trong trạng thái trí tuệ của Bồn sư (*Tôn sư Liên Hoa Sanh*) tâm không khởi vọng niệm. Ta trụ trong trạng thái đó càng lâu càng tốt.

Từ trang 67 tới trang 73 là phần hồi hướng. Ta hồi hướng công đức cho khắp pháp giới chúng sinh vì giác ngộ giải thoát cho hết thấy hữu tình.

TU HỌC NHƯ THẾ NÀO ?

*« Nếu tu mà lại không chuyển hóa được tâm,
không từ hòa hơn, thương yêu hơn,
tâm lòng dịu dàng rộng mở hơn thì ta đã tu sai. »*



Mặc dù chúng ta không có nhiều thời gian và thầy không thể phân tích thật tỉ mỉ, chi tiết nhưng chúng ta đã đi trọn vẹn cả nghi quỹ. Đặc biệt thầy đã giảng kỹ phần Ngoại ngondro. Nếu như không có nền tảng vững chắc của công phu tu tập Ngoại ngondro thì ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Để có thể đạt kết quả tốt, để tiến bộ trên con đường tu điều quan trọng nhất là phải luyện tâm, phải chuyển hóa được tâm. Phải làm sao càng tu càng giảm bớt phiền não thì mới là kẻ chân tu. Trên thế giới này có rất nhiều tôn giáo nhưng không có tôn giáo nào như đạo Phật đặc biệt dạy người tu

phải luôn luôn biết được tâm mình, kiểm soát được tâm mình, điều phục được tâm mình.

Nếu tu mà lại không chuyển hóa được tâm, không từ hòa hơn, thương yêu hơn, tấm lòng dịu dàng rộng mở hơn thì ta đã tu sai. Hãy luôn biết mình đang tu đúng hay tu sai. Bất cứ khi nào, bất cứ khi nào ta thấy ta đang ngồi lê đôi mách, đang tham luyến bám chấp, đang sân hận, đố kỵ thì phải biết rằng ta chưa là kẻ chân tu. Ta đang đi trên con đường sai.

Buổi giảng pháp hôm nay có hơi dài (*cười*). Thầy đã có nhiều buổi giảng pháp ở nước ngoài, như ở Mỹ chẳng hạn. Ở những chỗ đó tiện nghi hơn chúng ta ở đây nhiều, nhưng vẫn có người làm biếng không muốn tới nghe, muốn ở nhà nghe qua internet. Nhưng ở đây thầy thấy các đạo hữu rất hiểu giá trị của việc được gần đạo sư và được tiếp xúc với Ngài. Bất chấp điều kiện thời tiết không thuận như mưa gió, nóng bức mọi người vẫn tìm tới đây để ngồi với Thầy, trong một không gian nhỏ, chật chội, nóng bức như thế này. Đây chính là một bằng chứng rất mạnh cho thấy rằng chúng ta có tâm khát khao cầu pháp. Đó là một điều rất tốt đẹp mà chúng ta cần gìn giữ. Quan trọng là chúng ta phải biết gìn giữ nó. Ngay cả khi về nhà. Để không bị những cám dỗ của cuộc sống đời thường làm nản chí. Hãy cố gắng tinh tấn

hơn nữa, cố gắng duy trì việc công phu, hành trì một cách đều đặn hơn nữa. Sao cho tâm chúng ta ngày càng mạnh mẽ hơn, kiên cố hơn. Để có được những tiến bộ chân thực.

Buổi truyền pháp của thầy dừng tại đây, nhưng mọi người có thể yên tâm rằng như vậy cũng đủ để mọi người tu tập rồi. Qua hai ngày ta thấy việc truyền pháp đã rất thuận lợi, đó là một điều rất kiết tường, và thầy cũng rất hoan hỉ. Thầy thấu hiểu rằng các đạo hữu ở Việt Nam rất cần sự giúp đỡ của thầy, của dòng truyền thừa để chúng ta có thể tu tập tốt được. Nếu chúng ta thực sự có tâm chí thành, thì nhất định chúng ta sẽ nhận được sự giúp đỡ của thầy và của dòng truyền thừa. Và nhất định chúng ta sẽ đạt được những thành công trong quá trình tu tập của mình.

(Giảng ngày 15.10.2011)

QUY Y

*“Luôn hướng tâm về Tam Bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.
Đó là quy y Tam Bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong tâm.”*



Câu hỏi: Thưa Rinpoche, tại sao khi bắt đầu tu tập bất cứ pháp nào chúng con đều phải bắt đầu bằng pháp “quy y”?

Quy y trước hết là để nhắc nhở chúng ta là người tu Phật. Thứ hai, khi đã quy y rồi, ta phải luôn tự nhắc nhở mình Tam Bảo là bậc hộ chủ duy nhất, nơi che chở duy nhất cho chúng ta.

Thứ ba, bất luận hoàn cảnh nào ta phải giữ giới nguyện quy y: không làm các điều ác, luôn làm các việc lành. Phải biết suy xét điều gì nên làm, điều gì nên bỏ. Phải luôn nhắc

mình nhớ tới thệ nguyện quy y. Như vậy chúng ta sẽ có hướng đi đúng đắn trong cuộc đời.

Thông thường trong cuộc sống khi ta gặp khó khăn thì tâm liền dao động. Đã xác định mình là người tu Phật nhưng khi gặp nghịch cảnh thì ta liền quên Tam Bảo, quên Thượng sư, quên lời thệ lúc quy y. Khi đó, một người tu vẫn có thể làm những việc ác độc, xấu xa, ích kỷ hại người. Chẳng hạn như tâm thù ghét. Một người có thể xác định họ là người tu Phật và biết Phật dạy phải giữ giới nguyện thế nào. Nhưng khi đụng chuyện thì họ lại đi ngược với lời Phật dạy. Nổi tâm căm hận thế là quên hết tất cả. Quên cả Tam Bảo, quên cả lời nguyện quy y. Lúc đó người ấy cũng không còn làm chủ được bản thân mình nữa, không còn là Phật tử nữa. Cách duy nhất để người đó có thể làm chủ được tâm, tránh được ác hạnh là hướng về Tam Bảo – quy y Tam Bảo tự trong tâm. Luôn hướng tâm về Tam Bảo dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Đó chính là quy y Tam Bảo chân thật, thiết tha, tự sâu thẳm trong tâm.

Câu hỏi: Kim Cang thừa khác Đại thừa Hiển giáo như thế nào? Xin Thầy giúp con thấy sự khác nhau giữa phân biệt giữa Hiển và Mật?

Câu hỏi này đụng chạm tới một đề tài rất sâu sắc và rộng lớn, rất khó trả lời đầy đủ trong một vài câu. Nhưng thầy sẽ cố gắng trả lời ngắn gọn, để chúng ta có một khái niệm nào đó.

Đầu tiên chúng ta phải hiểu Kim Cang thừa là Đại thừa. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu sự khác nhau giữa Kinh thừa và Mật thừa. Kinh thừa và Kim Cang thừa giống nhau ở chỗ đều là Đại thừa. Cả hai thừa đều lấy tâm bồ đề làm căn bản nền tảng. Tại sao lại nói như vậy? Vì còn có một thừa khác là Tiểu thừa. Tiểu thừa không dùng tâm bồ đề làm nền tảng căn bản cho người tu. Vì vậy mà Tiểu thừa khác biệt với Kinh thừa và Mật thừa. Chữ “Đại thừa” bao gồm chữ “Đại” có nghĩa là “lớn”. “Lớn” ở đây có nghĩa là bánh xe lớn hơn, bánh xe lớn chở hết thầy hữu tình chúng sinh.

Ngoài ra thầy cũng muốn phân tích một số điểm để chúng ta thấy được sự khác nhau giữa Kinh thừa và Mật thừa. Cả Kinh thừa và Mật thừa về căn bản đều giống nhau ở cách hiểu về tánh không. Tuy nhiên, cũng có sự khác biệt. Mật thừa dạy và đòi hỏi hành giả thật sự thấy mỗi hữu tình chúng sinh là một vị Phật. Mật giáo giải thích rằng tất cả hữu tình chúng sinh là những vị Phật, nhưng chúng ta không nhìn thấy bởi do vô minh ngăn ngại. Trong Kinh thừa người

tu cũng được dạy rằng chúng sinh có Phật tánh nhưng vẫn có một sự khác biệt về phương diện này so với Mật thừa.

Một khác biệt quan trọng nữa giữa hai thừa đó là tri kiến về thật tánh của “ngũ uẩn”. Theo Kim Cang thừa thì ngũ uẩn chính là hiện tướng của Ngũ Bộ Như Lai. Đây không phải là tri kiến của Đại thừa Hiền Giáo. Vì pháp tu Kim Cương thừa thâm sâu hơn, nhanh hơn nên về phương diện đó hai thừa cũng có sự khác biệt. Trong Kim Cang thừa có những pháp tu mà trong Kinh thừa không có. Ví dụ, pháp quán tưởng, pháp tu Bốn tôn, pháp tu Dakini. Còn trong Đại thừa Hiền giáo pháp tu tập trung chủ yếu vào việc phát triển sáu Ba la mật, tu ngũ vị và thập địa. Những pháp tu như quán tưởng bốn tôn, trì minh chú, thiền quán Bốn sư, quán đỉnh và những pháp khác ở các giai đoạn tiếp theo, rất đặc thù cho Mật tông, không có trong Kinh thừa.

TU TÂM BỒ ĐỀ

*“Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát
dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau,
không có mảy may phân biệt.*



Ý nghĩa cốt lõi của tâm bồ đề là ở ước nguyện thanh tịnh giúp hết thảy chúng sinh đạt tới chân lý cứu cánh. Để trưởng dưỡng tâm bồ đề cần có hai yếu tố, hai điều kiện căn bản người tu phải ghi nhớ. Thứ nhất, phải có tình thương yêu. Tình thương yêu này phát triển dựa trên hiểu biết và quán chiếu rằng hết thảy hữu tình chúng sinh từ vô thủy đến nay đều từng là cha ruột hay mẹ ruột của ta. Từ đó ta có nền tảng để phát khởi mong muốn hạnh phúc cho chúng hữu tình. Thứ hai, phải có lòng tin vững chắc rằng hết thảy hữu tình có Phật tánh và trong tương lai sẽ chứng vô thượng bồ đề.

Một yếu tố quan trọng khác để phát tâm bồ đề là người tu phải có tu tâm bình đẳng. Có nghĩa là chúng ta phải coi hết thấy hữu tình đều quan trọng ngang nhau, không sót một ai. Bất cứ khi nào, ở đâu, làm việc gì đều phải giữ được tâm bình đẳng đó.

Có nhiều phương pháp khác nhau để tu tâm bồ đề. Trong nghi quỹ ngondro của dòng Longchen Nyingthik, tu tứ vô lượng tâm là con đường để phát tâm bồ đề. Như vậy là có hai khía cạnh của tâm bồ đề quý vị phải phân biệt rõ. Thứ nhất là tâm vì hạnh phúc của chúng sinh. Thứ hai là tâm cầu giải thoát cho người khác, cho chúng sinh khác. Hai tâm đó cần phải trưởng dưỡng và kết hợp lại với nhau.

Vô lượng tâm thứ nhất là “Đại từ”. Ta phát nguyện: “Nguyện cho hết thấy hữu tình có được hạnh phúc và có được cội nguồn của hạnh phúc.” Ước nguyện hạnh phúc cho tất thấy hữu tình gọi là “đại từ”. Đây chính là yếu tố thiết yếu để đạt tới tâm bồ đề chân thật, không ngăn mé.

Vô lượng tâm thứ hai là “Đại bi”, tức là ước nguyện hữu tình chúng sinh thoát khổ. Ta nguyện: “Nguyện cho hết thấy hữu tình chúng sinh thoát khỏi đau khổ và thoát khỏi cội nguồn của đau khổ.”

Vô lượng tâm thứ ba là “Đại hi”, hoan hỷ trước phước đức, thiện duyên của hữu tình chúng sinh, nguyện cho họ không bao giờ xa rời hạnh phúc và thiện duyên để có được hạnh phúc. Thực ra về bản chất thì hạnh phúc và đau khổ gắn liền với nhau, vì vậy nên tử và bi cũng gắn liền với nhau.

Yếu tố thứ tư là “Đại xả”, nghĩa là tâm bình đẳng. Tâm bình đẳng coi mọi chúng sinh quan trọng như nhau không phân biệt, là ước muốn tốt đẹp cho tất cả hữu tình không sót một ai.

Thông thường con người chúng ta không có được tâm xả chân thực. Bao giờ ta cũng thiên lệch, yêu quý thân bằng quyến thuộc, những người gần gũi mình hơn những kẻ khác. Những kẻ khác thì ta không quan tâm, ghẻ lạnh hoặc không ưa. Vì vậy mà khó phát tâm bồ đề. Tâm xả là tâm bình đẳng, là trái tim rộng mở không vướng vào phân chia kỳ thị. Để tự giải thoát mình khỏi tâm phân biệt chúng ta cần pháp đối trị. Những giáo huấn bên tai trong cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi” có dạy chúng ta về cách tu tâm bồ đề. Trong cuốn sách đó tác giả nhấn mạnh người tu nên bắt đầu việc tu tâm bồ đề, tu tứ vô lượng tâm bằng việc tu tâm xả. Sau đó hành giả mới tiếp tục hành trì để phát triển các vô lượng tâm khác là từ, bi, hỷ.

Lý do tại sao? Thì bởi vì nếu chúng ta có tâm xả thì những phẩm chất, những đức tính tốt khác mà chúng ta đang cố gắng nuôi dưỡng sẽ bị hoen ố bởi tâm phân biệt đối xử và mang sắc thái bất bình đẳng. Có nghĩa là khi tâm của chúng ta vẫn luẩn quẩn trong phân biệt, khi chúng ta còn xem người này quan trọng hơn người kia thì những tình cảm đó sẽ khiến ta khó phát tâm bồ đề chân thật.

Hạt giống đã gieo từ thời vô thủy khiến chúng ta có thói quen phân biệt như vậy. Hạt giống này cắm rễ rất sâu và chắc trong tâm thức của chúng ta. Để thoát được nó là một điều vô cùng khó khăn. Con người chúng ta luôn có xu hướng yêu thương, nâng đỡ những người thân, những bằng hữu của mình, những người mình ưa thích giao du. Trái lại, ta thường xa cách những người mình không ưa, không muốn quan tâm tới. Đó là tâm phàm phu. Còn các bậc giác ngộ thì đã hoàn toàn thoát khỏi lối suy nghĩ và hành xử như vậy. Các Ngài đã lìa bỏ trú xứ của tâm nhị nguyên đối đãi, đã siêu vượt lên những tham luyến trần tục. Các Ngài thấy mỗi một chúng sinh đều quan trọng như nhau không khác. Tâm các Ngài hoàn toàn bình đẳng. Tình yêu thương mà các bậc Bồ tát dành cho mọi chúng sinh đều giống nhau, không có may mắn phân biệt. Đối với các Ngài không có người đáng quý hơn hoặc người hoàn toàn không nằm trong tầm quan

tâm. Vì vậy, ta nên noi theo gương các bậc Đạo sư mà đối xử công bằng, bình đẳng với hết thảy hữu tình, hoặc ít ra là với những người xung quanh mình. Chỉ khi ta có được tâm bình đẳng như vậy thì mới có thể trên nền tảng đó trưởng dưỡng tâm bồ đề chân thực.

Tại sao thầy phải nhấn mạnh những tai hại của tâm nhị nguyên phân biệt? Phàm ở đời ai cũng hay so sánh: người này quan trọng hơn còn người kia không quan trọng bằng; người này may mắn hơn còn người kia không may mắn bằng. Lối suy nghĩ như vậy tạo trong tâm ta trùng trùng duyên khởi các rắc rối, buồn phiền. Ta bắt đầu ưa người này không ưa người kia. Rồi nhiều cách ứng xử tội tệ liên tiếp xảy ra như gây hiềm khích, thắc mắc, nghi ngờ, ... Tất cả cũng chỉ vì lối so sánh hẹp hòi với tâm đầy phiền não như vậy. Chúng ta phải sửa lại cái tâm đó. Phải luyện cho cái nhìn, cách nghĩ của mình trong sáng, rộng mở hơn. Khi những ý nghĩ nhị nguyên dần bớt đi thì ta sẽ có được tâm bình đẳng, yêu thương chân thực. Và lúc đó ta sẽ phát được tâm bồ đề.

Có nhiều phương pháp để chúng ta có thể trưởng dưỡng tâm bồ đề. Như phương pháp của Ngài Atisha, hoặc phương pháp trong Ngondro Longchen Nyingthik. Tuy cũng có đôi chút khác biệt nhưng đều là những phương pháp rất tốt để

phát tâm bồ đề. Phương pháp tu tứ vô lượng tâm là phương pháp có tác dụng chuyển hóa rất mạnh. Nếu chúng ta kiên trì tu tập và sử dụng phương pháp đó để chuyển tâm mình thì dần dần tâm bồ đề sẽ tăng trưởng. Chúng ta có những con đường ngắn và nhanh để nuôi dưỡng tâm bồ đề nhưng yếu tố quyết định vẫn là nỗ lực hành trì của người tu.

*“ ... phải biết được động cơ thật của mình.
Phải biết rằng mình làm việc này vì lợi ích của ai? ”*

Có hai loại tâm bồ đề: tâm bồ đề nguyện và tâm bồ đề hạnh. Nói một cách dung dị tâm bồ đề nguyện có nghĩa là ta có ước muốn, có động cơ trong sáng, tốt lành. Khi ta nuôi dưỡng những ý nghĩ, mong ước tốt lành, thánh thiện đối với những chúng sinh khác thì đó là tâm bồ đề nguyện. Để phát tâm bồ đề nguyện chúng ta dùng những phương pháp như phát đại nguyện, cầu nguyện, mong ước. Người tu phát đại nguyện trong tâm: “Nguyện con trưởng dưỡng tâm bồ đề vì lợi lạc của hết thảy hữu tình.” Và cứ thế công phu lặp đi lặp lại lời nguyện này nhiều lần. Bất cứ ở đâu, làm việc gì đều nguyện như vậy, làm với động cơ như vậy trong tâm thì chắc chắn dần dần tâm bồ đề của ta sẽ ngày càng lớn mạnh.

Ở giai đoạn này việc phát tâm bồ đề cần phải dựa vào các phương tiện.

Thầy giải thích thêm về chữ “ước” và chữ “nguyện”. “Nguyện” là đại tâm, đại nguyện hướng tới hết thảy hữu tình, vì hạnh phúc của họ. Còn “ước” là mong muốn, mong ước. Mong muốn, mong ước tốt lành cho tất cả hữu tình. Ước muốn đó phải hướng thượng và thánh thiện. Đôi khi có người ước tai họa sẽ xảy ra với người mà họ nuôi cảm ghét trong lòng. Đó là tâm ác. Là người tu Phật chúng ta không cho phép mình, dù chỉ một thoáng, nuôi dưỡng ác tâm như vậy. Điều đó là trái với đạo tâm và có sức phá hoại rất mạnh tâm từ bi của chúng ta, khiến cho ta không thể phát được tâm bồ đề.

Đó là một vấn đề mà người tu chúng ta vẫn thường hay mắc phải. Vì vậy, phải hết sức cẩn thận với tâm của mình. Phải hiểu rằng khi chúng ta có một ác tâm, một ác hạnh hướng tới kẻ khác thì thật ra ta đã gây ác hạnh cho chính bản thân mình, chứ không ai khác. Chính ta sẽ là người trực tiếp chịu hậu quả gây ra bởi ác tâm, ác hạnh của mình. Vì vậy, nếu ta muốn điều tốt cho mình thì hãy mong muốn điều tốt lành cho người! Nếu ta muốn người khác nghĩ tốt về mình thì hãy nghĩ tốt về người khác! Phải thay đổi tâm mình. Sao cho ý nghĩ của mình về tha nhân phải ngày càng

hướng thượng, ngày càng trong sáng, tốt lành hơn. Tất cả mọi người quanh ta đều có nhiều phẩm tính tốt đẹp đáng quý. Không ai là không có. Nhưng khi muốn nghĩ xấu cho người khác thì ta luôn bới ra toàn là những chuyện xấu xa. Và chỉ chuyện xấu mà thôi. Đó là cách hành xử rất tồi tệ mà ta phải thay đổi.

Vậy tu tâm bồ đề nguyện là luôn có trong tâm mong muốn tốt lành cho tất cả chúng sinh. Bình đẳng như nhau, không khác. Chứ không chỉ cho những ai ta thích, những ai có lợi cho riêng ta. Nếu là người tu Đại thừa, thì làm bất cứ việc gì đều phải biết tâm mình, biết được động cơ thật của mình. Phải biết rằng mình làm việc này vì lợi ích của ai? Nếu như vì quyền lợi ích kỷ của mình mà đi ngược lại lợi ích của mọi người, thì lúc đó ta đang hủy hoại tâm bồ đề của mình. Bất cứ khi nào tâm khởi lên dù chỉ một niệm ích kỷ hại người thì nhất định phải ngừng ngay lại, ngừng ngay lại và hướng tâm tới những điều thiện lành.

Một lần nữa thầy muốn nhắc lại: không có được tâm bồ đề nguyện mạnh mẽ kiên cố thì không thể có tiến bộ trong con đường tu. Phải luôn giữ tâm mình trong sáng, luôn nuôi dưỡng những ước muốn tốt lành trong tâm đối với tất cả không kỳ thị, phân chia. Tâm tốt lành đó là điều kiện ban đầu để đạt tới tâm bồ đề tối thượng.

Có một mối liên hệ rất mật thiết giữa tu tâm bồ đề và làm một con người tốt. Mặc dầu ta nói rằng ta tu tâm bồ đề vì hết thấy hữu tình nhưng trên thực tế ta làm việc đó trước hết là cho bản thân mình. Ta làm việc đó để cho bản thân ta trở thành người tốt. Như thế nào có nghĩa là một người tốt. Một người tốt là một người có trái tim thương yêu. Một người tốt là người có tấm lòng nhân hậu, có ước muốn thiện lành. Người không có một trái tim ấm áp, một tấm lòng nhân hậu thì không thể làm một người tốt được. Nếu một người không thể làm người tốt được thì người đó cũng không bao giờ có được hạnh phúc chân thực trong tâm. Bởi vì tâm người đó luôn bị những ý nghĩ không tốt khuấy động. Những người như vậy là cái họa cho chính bản thân họ và cho những người xung quanh. Chỉ có lòng tốt, tình thương yêu, tâm vô ngã vị tha là những giá trị cao quý mang lại chân hạnh phúc.

Tất cả chúng ta ở đây đều là người tu Phật tử. Vì vậy mà, ở một phương diện nào đó, ta có tình thương, có lòng tốt với chúng sinh khác. Ví dụ, chúng ta tham gia các hoạt động như phóng sinh để cứu những con vật sắp bị sát hại. Đó là một hoạt động tốt của người tu Phật. Thế nhưng, một mặt chúng ta làm những việc tốt như vậy, nhưng mặt khác chúng ta vẫn cho phép mình làm những việc đi ngược lại với tinh

thần tương thân, tương ái. Chúng ta nói xấu sau lưng, khích bác, đâm thọc, bịa đặt chuyện xấu xa cho người khác. Rất nhiều! Những điều đó hoàn toàn đi ngược lại thiện nghiệp mà người tu phải tích lũy. Chúng ta đang tu hạnh Bồ tát. Bồ tát không thể làm chuyện đó.

Chính vì vậy ta phải nhìn tấm gương của các bậc thầy tôn quý. Suy nghĩ, quán chiếu xem các ngài sống ra sao, đối nhân xử thế như thế nào. Các ngài luôn luôn là những tấm gương tuyệt vời trong sáng về tâm từ, tâm bi, về tấm lòng nhân hậu đối với những người xung quanh. Biết đề cố gắng học theo những tấm gương của các bậc Bồ tát đó. Thầy nghĩ rằng đối với chúng ta sửa cái tật xấu đó không dễ chút nào. Bỏ tật đơm đặt chuyện xấu cho người khác không dễ chút nào. Nhưng là người tu Phật thì phải tu chỉnh chính mình. Nếu ta quyết tâm thì nhất định sẽ làm được.

TRUNG THỰC VÀ NHÂN HẬU

*“Nếu chúng ta không trung thực
thì những điều chúng ta làm
sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn -
cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình*

...

Và cho chính bản thân.”



Muốn làm một con người đúng với ý nghĩa chân thực của chữ đó thì ta phải tu sửa mình theo hướng như vậy. Có ba đức tính quan trọng để ta dựa vào đó soi xét mình xem mình có thực sự là một người tốt hay chưa. Phẩm tánh thứ nhất là trung thực, chân thật. Phẩm tánh này rất rất quan trọng. Phẩm tánh thứ hai là có tấm lòng nhân hậu, là lòng tốt. Khi ta không thật sự có tấm lòng tốt và đức tính trung thực thì ta gây ra đủ thứ chuyện không tốt, đủ thứ bất hạnh

cho người và cho chính bản thân. Phẩm tánh thứ ba là khả năng hiểu và cảm thông với người khác. Ba phẩm tánh này là những yếu tố cần thiết quan trọng để chúng ta có thể nói rằng mình là một người tốt, một con người có chân thực giá trị. Còn nếu không có được những đức tính tốt đẹp đó thì chưa thể gọi là một người tốt, một con người có chân giá trị được.

Một kẻ không có những đức tính tốt đó là một người “dỏm” (fake) – một con người của ngụy giá trị. Nếu chúng ta soi xét lại bản thân thì mình sẽ thấy để làm người tốt thực sự rất khó; có nhiều lúc chúng ta là người không tốt. Có lúc ta còn ganh ghen, đố kỵ như con gà. Có lúc ta còn nói dối, gian ngoan, lừa lọc như là con cáo. Thầy nghĩ rằng chúng ta không muốn giống như những con vật ấy, chúng ta muốn làm người với ý nghĩa tốt đẹp, với chân giá trị. Vì thế mà ta cần tu dưỡng ba phẩm tánh căn bản đó.

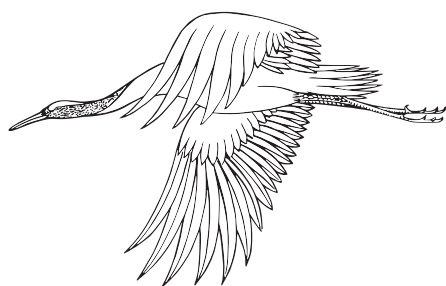
Chúng ta có thể nghĩ rằng hai đức tính này (trung thực và nhân hậu) là chuyện của những người tu Phật. Thật ra không phải như vậy. Hai đức tính này rất quan trọng đối với tất cả mọi người, bất kể có hay không có niềm tin tôn giáo. Trong xã hội chúng ta ở đâu cũng vậy, người ta đều nói về lòng tốt và tính trung thực như điều kiện để một con người xứng đáng được gọi là một người tốt. Không cần tìm

kiếm đâu xa, mà ngay nơi cuộc sống hàng ngày ta đều gặp những lời dạy về hai phẩm tánh quan trọng đó. Đó cũng là điều kiện căn bản để hình thành những phẩm tính khác của người tu.

Nói về đức tính trung thực chẳng hạn. Nếu chúng ta không trung thực, thì đó là một điều rất xấu, rất tệ hại. Khi chúng ta đặt sự việc này trong ở một bức tranh rộng lớn hơn thì sẽ thấy tác hại của nó rõ ràng hơn. Nếu chúng ta không trung thực thì những điều chúng ta làm sẽ gây ra tai họa, thiệt thòi rất lớn - cho đất nước, cho xã hội, cho gia đình, cho thân bằng quyến thuộc của mình. Và cho chính bản thân.



*"Tôi là một kẻ bị đại dương dạy sống của vô thường
ném tung lên bờ với hai bàn tay trắng, là một
hành khất không chút bận tâm tới việc làm giàu."*



2012

VIỆT NAM

(Giảng ngày 10.10.12)

THẦY - TRÒ

*“ ... được gặp lại những trái tim nhân hậu,
chỉ thành và trung thực mới là điều đáng mong mỏi hơn.”*



Thầy đã gặp và quen biết nhiều bạn đạo Việt Nam. Đó là những người có tâm thành tín với Phật, với Pháp và với Phật giáo Tây Tạng. Chắc chắn giữa chúng ta, và giữa các bạn với Pháp Bảo, có một kết nối thiện nghiệp tốt lành. Thầy đã tới Việt Nam bốn lần, gặp nhiều người tu có tâm đạo, thấy cảnh thiên nhiên tươi đẹp và rất vui khi trở lại. Nhưng được gặp lại những trái tim nhân hậu, trung thành, trung thực mới là điều mong mỏi hơn cả. Được gần những người luôn tự sửa mình để chân thật tu đạo là điều ta luôn khát khao, mong mỏi hơn.

*“Phải hết lòng trân quý những gì nghe được
và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày.”*

Cũng bình thường thôi khi ở mọi nơi, kể cả Tây Tạng, được gặp các bậc thầy, các Rinpoche thì ai nấy đều phấn khích. Cũng tốt thôi rằng mọi người vui và phấn khích. Thế nhưng, cái lợi lạc không thể dừng ở việc gặp mà cần phải lắng nghe lời các đạo sư. Lắng nghe và rút ra cho mình những bài học - đó mới là điều chính yếu.

Kẻ làm trò, điều quan trọng nhất là phải lắng nghe (*văn*) và tư duy quán chiếu (*tư*). Phải hết lòng trân quý những gì nghe được và đưa vào áp dụng trong cuộc sống hàng ngày (*tu*). Lấy đó làm phương thuốc quý chữa lành phiền não trong tâm. Đó là điều trọng yếu.

Đối với bậc làm thầy, cần phải dạy học trò một cách đúng đắn. Không nhất thiết phải rất uyên áo, mà quan trọng là phải trực chỉ vào tận vấn đề và dạy sao cho khế hợp với căn cơ kẻ học. Đó là lối dạy đúng đắn.

Có người ở đây chắc đã từng thọ pháp nhiều vị thầy từ Tây Tạng hoặc từ những truyền thống khác. Bất luận là Tây Tạng, Trung Quốc hay Việt Nam, Phật giáo đều cùng chung

một nền tảng. Hiểu cho được nền tảng chung này là điều thiết yếu.

Chẳng có ý nghĩa gì khi ta khoe: “Tôi theo dòng này” hay “Tôi theo thừa nọ.” Điều cần thiết là phải biết làm sao để hiểu dòng tu, để hiểu đạo sư. Làm sao tu cho đúng. Làm sao biết cách mà tu cho đúng. Đó mới thật là quan trọng.

TU ĐẠO

“Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần.”



Phật dạy ác nghiệp, ám chương nơi tâm chúng sinh nước sông chẳng thể gột sạch. Đau khổ của chúng sinh Phật chẳng thể làm vơi. Chúng ngộ của Phật chẳng rót được vào tâm chúng sinh. Chỉ con đường tu đạo và trao truyền giáo lý là cách duy nhất để cứu họ. Còn đối với kẻ học đạo thì nghe pháp (văn), tư duy quán chiếu (tư) và đưa vào thực hành (tu) – đó là con đường duy nhất đưa tới giải thoát.

Đức Phật nói: “Ta đã chỉ ra con đường. Phải hiểu, tất cả phụ thuộc vào các ông.” Giải thoát được hay không là ở nơi các vị. Do các vị hiểu ra sao, nỗ lực tới đâu, và hành trì như thế nào. Vậy nên Phật dạy giải thoát phụ thuộc vào chính người tu đạo.

Thành tựu phụ thuộc vào kẻ tu, nhưng mặt khác thành tựu cũng tùy thuộc vào ngoại duyên. Chẳng hạn như đề nghe pháp - và đề văn, tư, tu - cần phải có một vị chân sư. Sau đó phải dốc lòng công phu. Chỉ có như vậy mới mong thành tựu được.

Hoàn toàn sai lầm nếu có kẻ thọ được chút pháp đề rồi bỏ đó. Dù có nuôi hy vọng: “Ta sẽ được giải thoát” thì cũng chỉ vô ích. Cách duy nhất đúng là một khi đã biết phải tu ra sao thì đưa tất cả vào thực hành – miên mật và tinh cần. Mà cũng không được tùy hứng: khi vui thì tu còn khi buồn thì bỏ. Thế rồi ta cũng quên Pháp luôn. Cách đó không được.

Tu đạo nhất thiết phải kham nhẫn và tinh cần. Thói hư tật xấu sâu dày khiến ta không đủ kham nhẫn để tu hành. Ta thường thôi chí và bỏ cuộc. Ta dễ tâm tán loạn đuổi theo đủ thứ, đủ chuyện của đời thường. Tất cả những thứ này là chướng duyên khiến ta có tu cũng không tiến. Ta phải rất cẩn trọng và tỉnh giác. Phải có phương cách đúng đắn để sửa đổi lối nghĩ, lối tu học của mình. Chỉ như vậy mới hòng mong chuyển hóa được tâm.

*“Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ
sai khác với bản chất của chúng.”*

Ta có thể hỏi: “Tại sao chúng ta cần Pháp?” “Lợi lạc của việc tu ở đâu?” Cần tìm ra câu trả lời, bằng không ta sẽ không bao giờ thực sự hiểu tại sao ta lại làm việc này hay việc khác. Chúng ta không biết Pháp có tác dụng gì. Nếu quyết tìm ra lời đáp đúng thì sẽ thấy ta có lý do để tu đạo. Và lý do nằm ở sức mạnh, ở lợi lạc Pháp đem lại. Vậy nên, đặt câu hỏi và tìm ra lời đáp đúng là rất quan trọng.

Tại sao chúng ta cần Pháp? Bởi ta có quá nhiều phóng dật khiến tâm bị tắc nghẽn. Khiến ta không thể nhìn mọi thứ một cách đúng đắn. Ta sống trong vô minh. Thông thường ta luôn nhìn nhận mọi thứ sai khác với bản chất của chúng. Và từ đó phát sinh phiền não. Vì nhìn nhận sự việc sai khác đi mà mọi thứ đều hỏng. Vì nhìn nhận sự việc sai lầm mà sinh rắc rối. Rắc rối sinh ra từ phiền não và phiền não bắt rễ từ vô minh, từ cách nhìn sai lạc của ta. Vì thế mà ta cần Pháp. Pháp giúp ta điều chỉnh lại tất cả.

Tu hành là gì? Là để chuyển tâm theo hướng đúng. Tâm ta sai lạc. Vì vậy, cách ta cảm nhận, xem xét mọi thứ đều

không ổn, đều sai. Ta phải điều phục tâm mình. Làm sao để điều phục tâm? Ta phải tu đạo.

TÁNH KHÔNG - TÂM BỒ ĐỀ

*“Giáo lý của Đức Phật có hai phần ...
Một về tánh không và một về tâm bồ đề.”*



Giáo lý của Đức Phật có hai phần. Phần thứ nhất là giáo lý tánh Không, phần thứ hai là giáo lý về tâm Bồ đề. Tu Phật có nghĩa là hợp nhất hai phần làm một. Đây là con đường đúng đắn để thực hành giáo lý Phật đà. Khi lắng nghe giáo lý chúng ta phải nhận ra hai phần này. Một về tánh Không và một về tâm Bồ đề. Nếu người tu chỉ biết có một phần thì chưa hoàn chỉnh. Khi tu đạo chúng ta tu tâm Bồ đề trước. Ta bắt đầu với việc tu tâm Bồ đề và tâm Từ Bi. Rồi sau đó tiếp tục công phu về tánh Không.

TÁNH KHÔNG - LÝ NHÂN DUYÊN

*“ ... không hiểu lý nhân duyên thì
không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không.”*



Phải công phu về tánh Không thế nào? Tánh Không là gì? Trước hết ta cần phải hiểu lý nhân duyên. Theo giáo lý duyên khởi tất cả vạn pháp đều phụ thuộc lẫn nhau. Nếu người tu không hiểu lý nhân duyên thì không có cách nào để hiểu được giáo lý tánh Không. Tánh Không thậm thâm thật khó mà chứng ngộ, vì vậy mà người tu phải dựa vào việc hiểu tâm bồ đề và tâm từ bi. Một người hiểu sâu sắc, đúng đắn về tâm bồ đề và tâm từ bi thì có nhiều cơ duyên thấu đạt chân nghĩa của tánh Không.

Về ý nghĩa của lý nhân duyên? Như Thầy đã nói ở trên, sự sinh tồn của mọi thứ phụ thuộc vào những thứ khác,

mọi thứ đều phụ thuộc lẫn nhau. Không có một pháp nào độc lập. Không có một pháp nào tồn tại không phụ thuộc vào các pháp khác. Mọi thứ để thành trụ đều phải nương vào các thứ khác. Điều đó có nghĩa là vạn pháp đều không có tự tánh. Vạn pháp đều thành trụ không phải nhờ tự tánh của chúng mà nhờ các duyên, nhờ các pháp khác.

*“không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập.
Ngã có tánh phụ thuộc.”*

Nhưng chúng ta không hiểu điều này và ta tưởng rằng ta thành trụ là do chính bản thân mình. Ta tưởng rằng ta độc lập và từ đó mà nuôi tâm cống cao ngã mạn. Đó là chấp ngã. Ta tưởng là ta thành trụ tự thân nào ngờ ta thành trụ được là do nhiều yếu tố, nhiều duyên [tụ hợp lại]. Nhưng thông thường chúng ta không nhìn thấy điều đó. Ta chỉ thấy cái hiển lộ ra ngoài [trên bề mặt] và điều này tạo nên rắc rối. Ta xem mình là trung tâm, thành trụ không bởi cái gì cả. Ta là trung tâm, ta là quan trọng, ta là quyền lực. Và ta muốn thấu tóm, muốn điều hành tất cả. Ta không thấy rằng sự sinh tồn của ta phụ thuộc vào chúng sinh khác. Ta chỉ thấy có ta và

ta nói: Tôi, của Tôi, chính Tôi v.v. Tôi là quan trọng, Tôi là vua, Tôi là Chúa tể, Tôi là lãnh tụ v.v.

Ta chỉ đang làm mà thôi.

Theo tri kiến của Phật giáo chư pháp vô ngã. Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa là không có cái ngã tự thân tồn tại độc lập. Ngã có tánh phụ thuộc. Đời là ảo huyền. Tại sao ta nói đời ảo huyền như giấc mộng? Bởi vì nó phụ thuộc vào nhiều thứ. Khi mọi thứ *tụ* lại thì tạo thành một cái gì đó. Thứ đó giống như giấc mộng. Ví dụ, ngày hôm qua giống như giấc mộng. Ngày hôm qua khi nhiều thứ *tụ* lại thì có ngày hôm qua. Rồi thì nó tan biến. Bởi vì các thành tố, các duyên tạo thành ngày hôm qua *tán* nên nó cũng *tán*, nó tan biến. Ngày hôm qua tan biến như giấc mộng.

Tất cả mọi thứ đều như vậy. Cuộc đời này cũng như vậy. Vào thời điểm này ta thấy nó như thực. Ta nói: “Cái này xấu”, “Cái này tốt” và đưa ra nhiều phán xét. Nhưng duyên biến dịch thì quả cũng biến dịch. Không có gì thường trụ và không bao giờ biến dịch. Vạn pháp đều biến dịch. Câu trả lời là: ngày hôm qua như giấc mộng, vạn pháp đều như vậy. Đó là thực tánh của vạn pháp. Không có sức mạnh nào giữ được chúng thường trụ. Đó gọi là lý nhân duyên.

TỪ BI - LÝ NHÂN DUYÊN

*“... ta cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau.
Vì ta phụ thuộc vào nhau.”*



Vậy nên con người phải phụ thuộc lẫn nhau. Chúng sinh hữu tình phụ thuộc lẫn nhau. Phụ thuộc như thế nào? Chúng ta [thoạt tiên] thấy người trong một nhóm nhỏ phụ thuộc lẫn nhau. Rồi bức tranh mở rộng dần, mở rộng dần ... Rồi ta thấy cả vũ trụ sinh loài đều phụ thuộc lẫn nhau. Thấy và hiểu được sự kết nối này rất có lợi cho việc trưởng dưỡng tâm bồ đề của chúng ta. Bởi vì ta [sẽ thấy ta] cần phải tốt với nhau, từ bi với nhau. Vì ta phụ thuộc vào nhau. Đó là tri kiến của Phật giáo được gọi là lý nhân duyên.

Hiểu được điều này là một phương thức thâm diệu để chứng ngộ tánh Không. Đó chính là tánh Không. Nhưng

chúng ta không biết, không thấy sự kết nối này. Ta không thấy nó vận hành một cách thâm diệu và vi tế ra sao. Chúng ta chỉ thấy mọi thứ ở cấp độ thô. Chúng ta chỉ thấy thực tại trên bề mặt mà không thấy chi tiết của nó. Vì vậy mà ta là kẻ trên-bề-mặt. Ta chỉ lang thang giữa sự vật hiện tượng (*vạn pháp*) mà không thể nào thấy được chân tánh của chúng.

Chúng ta không thấy được thật tánh của vạn pháp. Chúng ta chỉ thấy cái khung, cái phần vật-chất, cái thuộc về phần-bên-ngoài mà không thấy cái phần bên-trong, cái phần trong-thể-tánh. Vậy nên ta là kẻ phàm phu và tâm ta là tâm phàm phu. Do đâu ta thành kẻ phàm phu? Chính vô minh đã duyên cho việc đó. Vì không thấy sự kết nối, không thấy thực tánh mà ta có nhiều vô minh, vọng tưởng. Ta phải chỉnh sửa tâm mình. Ta phải biết Pháp.

Đó là tri kiến Phật giáo, là cách người tu Phật hiểu về [thực tại của] vạn pháp. Ý nghĩa của Pháp (Dharma) là gì? Pháp có tác dụng gì? Ý nghĩa của Pháp là ở chỗ Pháp là phương thuốc trị bệnh. Pháp là thuốc chữa lành, là duyên. Duyên này có tác dụng gì? Nó khiến cho điều gì đó xảy ra. Nó có sức mạnh.

TU TÂM

“Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ.”



Sức mạnh của Pháp (Dharma) là ở chỗ nào? Làm cho tâm ta tốt lành hơn. Tại sao tâm ta lại cần phải chuyển hóa thành tốt lành hơn nương vào năng lực chữa lành của Pháp? Như Thầy đã nói ở trên, tâm ta không hoàn hảo. Nó cấu uế. Vì vậy, nó luôn lầm lạc. Vì tâm ta không hoàn hảo nên ta phải chuyển hóa nó. Vậy Pháp có thể làm được gì? Điều phục cái tâm điên đảo cho nó thành thuần tịnh hơn. Đó được gọi là Pháp.

Khi tâm ta nhu nhuyến, an hòa, thanh tịnh hơn tức là lúc Pháp đang thấm. Khi điều đó xảy ra tức là ta đang tu tốt. Tuy nhiên, lắm khi ta nói rằng ta tu Phật, rằng ta có tín tâm nơi Pháp Phật nhưng hình như Pháp chẳng chuyển được tâm

tánh của ta. Tâm ta vẫn bất tri, hung hãn, dữ dằn. Khi người ta chất chứa trong tâm nhiều sân hận, điên đảo, dữ dằn thì có nghĩa là việc tu của họ không tốt đẹp. Vì vậy mà phải hiểu ý nghĩa đích thực của Pháp (Dharma) và thực hành đi thực hành lại nhiều lần. Khi ta gặp rắc rối, sân hận, tham luyến hay ganh ghen đố kỵ, khi phiền não khởi trong tâm thì đó là lúc ta cần Pháp hơn bao giờ hết. Đó là cách mà ta áp dụng Pháp vào cuộc sống hàng ngày để thuần hóa tâm điên đảo của mình.

Pháp có hai phẩm tánh: 1. điều phục tâm, 2. cứu ta thoát luân hồi. Tóm lại Pháp chuyển hóa tâm và gia trì gia hộ. Khi một người tu đạo chân chánh tức là người đó đang nỗ lực đoạn phiền não, tránh ác đạo, vượt thoát luân hồi. Hai việc đó làm nên một người tu đạo hoàn hảo.

Phiền não là gì? Có nhiều loại phiền não nhưng thông thường được chia ra thành tam độc hoặc ngũ độc. Có ba hoặc năm loại tâm độc là nhân của đủ mọi loại phiền não trong tâm ta.

*“Chúng ta luôn luôn né tránh
không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình.”*

Chắc ai cũng thấy chúng ta đã nghe chuyện này hàng nghìn, hàng trăm nghìn lần rồi. Càng nghe thì ta lại càng bỏ ngoài tai. Tại sao ta lại làm như vậy. Tại sao ta lại muốn bỏ ngoài tai đề tài quan trọng này? Vô minh quá sâu dày trong tâm khiến ta không muốn nghe *chuyện ấy*. Bởi vì nghe *chuyện ấy* là phải thấy cái dở trong tâm, phải mang tiếng xấu, phải mất thể diện - và đây là lý do chính khiến ta thấy không thích nghe những chuyện này. Khi có chuyện gì đó không ổn ta liền tự nhủ: “Ồ, ổn cả có sao đâu!” Khi ganh ghen đối kị nổi lên trong tâm thì ta liền tự nhủ: “Ai ấy chứ có phải mình đâu ...”

Chúng ta luôn né tránh không nhìn xem cái gì đích thực đang diễn ra trong tâm mình. Đó gọi là vô minh, là sức mạnh của vô minh. Nó ngăn không cho ta thấy chân tánh của thực tại. Vì thế mà ta mãi lẩn lóc trong luân hồi. Ta muốn mãi làm kẻ phàm phu như bây giờ. Thử hỏi ta có thực sự muốn thay đổi chẳng? Chúng ta phải thay đổi. Phải cố gắng hiểu những điều này và thay đổi.

SÂN HẬN

“Sân hận, ác tâm chỉ để thêm rắc rối, hận thù.”



Sinh nơi cõi Dục giới dĩ nhiên tâm ta đầy tham dục. Nếu đó là những nhu cầu thiết yếu thì không sao. Ta không thể đoạn diệt những nhu cầu đó. Vấn đề rắc rối của con người là ta có quá nhiều tham dục và tham quá nhiều thứ. Tu Phật là giảm bớt tham luyến, phiền não. Không thể ngay lập tức đoạn diệt tham luyến, phiền não, nhưng Pháp giúp ta giảm dần dính mắc. Thật vô ích nếu tu mà cứ ngày càng tích thêm tham luyến, bám chấp. Là người tu ta cần phải hiểu như vậy.

Sân hận không đem lại điều gì tốt lành. Tức giận, hận thù bao giờ cũng rất tệ hại. Nó chỉ gây đau khổ. Những nhu cầu cần cho sinh tồn thì không thể thiếu: ta cần cái ăn, cái mặc v.v. Nhưng sân hận lại là chuyện khác. Sân hận, ác tâm

bao giờ cũng rất xấu. Tuyệt đối không có ích. Vì vậy, ta phải đoạn tuyệt với sân giận, ác tâm. Thù hận chỉ gây thêm nhiều đau khổ, nhiều rắc rối phức tạp, nhiều chuyện khó chịu giữa con người với nhau. Đây là tâm xấu, vô ích, dư thừa – ta không cần nó.

Thế nhưng, tâm ta tự nó luôn đầy phiền não, không dễ gì đoạn diệt. Vì vậy, ta phải hết sức cố gắng giảm phiền não để trở nên hiền hòa hơn, cảm thông hơn, nhu nhuyến hơn, nhân hậu hơn. Điều đó tốt lành, không chỉ cho ta mà còn cho cả mọi người, cho môi trường mình sống.

Tu Phật chúng ta phải cố gắng hết sức mình để hiểu được sân hận, ác tâm xấu biết chừng nào; và không sân hận, ác tâm là tốt biết chừng nào.

*“... việc tu đạo đôi khi lại đem tới đủ thứ chuyện,
nó khiến ta sanh tâm ganh ghen đố kỵ.”*

Chúng ta có nhiều chuyện để nói. Thầy có thể thấy nhiều chuyện nơi tâm quý vị, chỉ ra và chỉnh sửa. Đó là chuyện của người. Con người luôn nhiều chuyện, và chuyện người thì dễ nhìn ra. Nhưng nhìn ra được chuyện của ta thì

thật thiên nan vạn nan. Mong rằng ai cũng sẽ thay đổi nhiều nhờ tu đạo. Ta cần thay đổi thế nào? Cần chuyển biến tới mức người ngoài nhận thấy được. “Mười năm trước, tôi đầy phiền não, tâm lượng nhỏ nhen, hẹp hòi. Nhờ tu đạo nên tâm giờ đây rộng mở hơn, cảm thông và chấp nhận nhiều hơn.” Thật lành thay khi ai đó nói được như vậy.

Đáng tiếc, với nhiều người sự việc có vẻ theo chiều ngược lại. Việc tu đạo đôi khi đem tới đủ thứ chuyện, nó khiến người ta sanh tâm ganh ghen đố kỵ. Từ đó mà sinh nhiều bất hạnh và họ giờ đây dễ nổi giận hơn trước nhiều. Họ vì thế mà không thể hiểu và cảm thông như tước đây. Đó là điều không tốt lành. Và, chắc chắn đó không phải là cái ta mong muốn.

Chúng ta mong mỗi cái khác ở người tu. Tâm rộng mở hơn, kham nhẫn hơn, từ bi hơn, hiền hòa hơn. Cần phải hiểu đối với người tu Phật đó là chuyện duy nhất quan trọng, chứ không phải chuyện gì khác. Chúng ta có bao nhiêu tiền ư? Có thì tốt, không cũng không sao. Ta có bao nhiêu tình thương? Điều đó rất quan trọng. Ta cảm thông tới đâu? Rất quan trọng. Ta sân hận cỡ nào? Không tốt. Thực ra là xấu. Ta hám tiền cỡ nào? Không tốt.

Khi ai đó làm nhiều việc thiện và nỗ lực sửa tâm làm người tốt thì, Thầy nghĩ, những điều tốt đẹp sẽ tự nhiên tới

với người đó. Chúng ta không cần phải cố cho được may mắn như họ, cố ép cho những điều tốt lành xảy ra với ta. Ví dụ, khi một người đã tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức thật tốt thì những điều tốt lành tự nhiên sẽ đến với người đó. Ta cần phải hiểu như vậy.

LÀM NGƯỜI TỐT

“... đức tính trung thực là điều cần trước tiên.”



Khi Phật thành đạo Ngài không truyền Pháp cho tất cả mọi người mà chỉ có một ít đệ tử. Ngài chọn một số rất ít kẻ may mắn và truyền Pháp. Tại sao Phật làm như vậy? Bởi vì Pháp có cứu được bạn hay không phụ thuộc vào chính bạn, vào việc bạn là người tốt hay không. Điều đó phụ thuộc vào việc bạn có là một người tu tốt, một con người tốt hay không.

Vậy nên, để làm người tu đạo tốt trước hết ta phải là một người tốt. Đây là cái duyên làm nên một người tốt. Tất nhiên, đức tính trung thực là điều cần trước tiên. Phẩm chất này rất quan trọng. Kẻ không trung thực, luôn gian dối lừa người thì không có duyên làm người tu chân chính. Sân hận

và ác tâm không phải là duyên để làm người chân tu. Một người tu đạo chân thực phải từ bi và trung thực.

Và trí tuệ cũng rất quan trọng. Nếu không có trí tuệ để hiểu Pháp thì cũng không thể tu đạo. Vì vậy trí tuệ rất cần thiết. Nhưng thông minh phải đi kèm với đức tính trung thực chứ không phải ngược lại. Những yếu tố căn bản này rất quan trọng đối với những người tu Phật. Thiếu những duyên căn bản này thì khó có thể nghĩ tới việc tu.

VẤN ĐÁP

Hỏi: Con tu pháp Tịnh Độ của Hiền giáo, nay con có thể chuyển sang tu Kim Cương Thừa được không ạ?

Trả lời: Không nói “chuyển” mà nói “tu Hiền cùng với tu Mật”. Bởi vì Hiền Mật liên hệ mật thiết và giữa hai bên luôn có sự gắn kết. Không cần phải chia tách hai bên ra hoàn toàn. Tu pháp Kim Cương thừa hành giả quán tưởng chư Phật, chư vị Bồ tát trong Hiền giáo. Trong pháp Tịnh độ Hiền giáo các bạn quán tưởng Phật A Di Đà, nghĩ về Ngài và các phẩm tánh của cõi Tịnh Độ A Di Đà. Trong Kim Cương thừa bạn cũng quán tưởng đức A Di Đà. Bởi vì có ngũ bộ Phật trong Kim Cương thừa. Như vậy là cả Hiền và Mật ta tu cùng nhau.

Lần chuyển Pháp luân đầu tiên Đức Phật dạy Tứ Diệu Đế. Đó là tên gọi trong Kinh thừa. Trong Kim Cương thừa có *Bốn Niệm chuyển tâm* tức là pháp tu tiên yếu (ngoại), cũng giống như pháp Tứ Diệu Đế. Bất luận Mật hay Hiền

cũng đều bắt đầu từ pháp tu này. Người tu phải quán chiếu *Thân người quý báu khó gặp, Cuộc đời vô thường, Nhân quả, và Khổ trong luân hồi*. Tư duy, quán chiếu, hiểu và thực hành pháp này – đó chính là nền tảng căn bản trong Kim cang Thừa. Chúng ta cần phải hiểu như vậy.

Hỏi: Con xin hỏi một câu mà nhiều người quan tâm. Để tu người ta xuất gia. Vậy xuất gia là gì? Tại sao lại phải xuống tóc.

Trả lời: Để trở thành một người tu Phật không nhất thiết phải xuất gia thành tu sĩ. Nhiều người muốn xuất gia làm tăng hoặc ni để có một cuộc sống đơn sơ, có nhiều hơn cơ duyên để trở thành người tu đạo chân chánh và thậm chí được gần hơn với con đường của Đức Phật. Như vậy ý nghĩa chính yếu là giảm bớt tham luyến trong tâm bằng cách từ bỏ nhiều thứ trong cuộc đời này. Làm tăng hay ni không chỉ mang ý nghĩa bên trong mà còn có ý nghĩa bên ngoài. Người xuất gia muốn khác với người tại gia. Người tại gia mặc quần áo bình thường còn tăng ni khoác y áo người tu may theo kiểu riêng. Họ cạo tóc để làm cho cuộc sống giản dị hơn. Có tóc bạn phải gội đầu và cắt tóc. Tốn ít nhất 10 hay 15 phút mỗi ngày. Còn chúng tôi không có tóc (*cười*) và như vậy cuộc sống đơn giản hơn, đỡ hao tốn công sức. Lý

do mà ba chúng tôi cạo tóc rất đơn giản là vì khí trời ở Việt Nam quá nóng.

Hỏi: Nếu con muốn quán tưởng mình là một vị Phật hay Bồ tôn thì có cần phải nhận quán đánh từ Bồ sư hay không? Vì con nghe nói nếu quán tưởng mà chưa nhận quán đánh thì mắc tội. Nếu con muốn quán tưởng Ngài thì có thể thọ nhận nghi lễ không ạ?

Trả lời: Kim cang Thừa đòi hỏi phải thọ quán đánh, giáo lý và truyền lung (khẩu truyền) để có thể tu pháp bồ tôn hay bất cứ pháp nào khác. Vì vậy câu trả lời là “có”. Tuy nhiên nếu một người chưa gặp duyên thọ quán đánh từ một vị Kim cương Thượng sư nhưng người đó muốn tu và có tâm thiết tha tu pháp Kim cang Thừa thì, theo Thầy, người đó có thể tu. Người đó có thể tu bồ tôn hoặc trì chú. Nhưng tốt nhất vẫn là dựa trên những điều kiện đã nêu.

Về câu hỏi thứ hai. Thầy không có phương tiện gì để truyền quán đánh lần này. Lễ quán đánh cần nhiều thứ: các chất liệu, mạn đà la và các thứ khác. Lần trước có hai vị tăng: Dawa và Nyima. Họ có tất cả mọi thứ. Họ có nghi quỹ, họ có các chất liệu v.v. Nếu có những thứ này thì thầy sẽ nói “có”. Nhưng vì không có nên thầy nói “không” (cười).

Hỏi: Thưa Thầy, con muốn có việc làm tốt để có phương tiện cúng dường Tam Bảo, chư tăng, có phương tiện để làm từ thiện như ấn tống kinh sách. Như vậy có phải là tham không ạ?

Trả lời: Đối với các bạn những người có gia đình, sống trong xã hội, có cuộc sống bình thường thì có công ăn việc làm việc là điều quan trọng. Chúng tôi tán đồng và chấp nhận. Chúng tôi, tăng và tăng chúng, cầu mong mọi người có công ăn việc làm tốt và có cuộc sống đầy đủ. Thế nhưng, tâm con người hay dòi dỏ. Nhiều người lúc đầu nghĩ: “Nếu ta có nhiều tiền ta sẽ làm cái này cái nọ”. Nhưng khi có rồi thì họ lại bảo: “Ta muốn nhiều hơn. Ta phải làm nó sinh sôi thêm”. Rốt cuộc tâm tham cứ thế mà phình ra.

Hỏi: Khi con nghe Thầy giảng về những nhân duyên dẫn tới giác ngộ thì yếu tố Pháp gây ấn tượng sâu sắc nhất. Xin Thầy giảng thêm cho con về yếu tố Guru. Con nghĩ đây là yếu tố quyết định.

Trả lời: Đúng, một vị thầy có đầy đủ phẩm tánh là rất quan trọng. Nhưng thầy nghĩ chúng ta còn nhiều dịp để nói về đề tài này. Khi đó sẽ đàm luận nhiều hơn. Các bạn ngồi nghe Pháp đã lâu và rất kiên nhẫn. Bây giờ thì nên nghỉ.

Nếu bài pháp hay thì xin các bạn hãy nhớ những gì thầy nói. Đừng quên đưa nó vào thực hành để giải quyết những vấn đề của tâm mình. Xin nhớ rằng không phải việc gặp thầy mà việc nghe lời thầy mới đem lại lợi lạc. Xin cảm ơn các bạn. Chúc các bạn một buổi tối tốt lành, bữa cơm chiều vui vẻ, và giấc ngủ bình yên.

(hết bài giảng ngày 10.10.2012)

(Giảng ngày 12.10.2012)

PHÁP

*“Pháp luôn là đức hạnh
ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối.”*



Trong các bạn nhiều người đã biết văn hóa Tây Tạng, Phật giáo Tây Tạng, đã gặp các Lạt ma Tây Tạng và thọ giáo lý. Các bạn ấy đã biết truyền thống Tây Tạng. Tuy nhiên, hai truyền thống Tạng và Việt có những khác biệt, nên chúng ta vẫn có những điều mới mẻ để cùng chia sẻ. Các bạn có thể học và thầy cũng học thêm điều gì đó. Đây là một cách học hỏi lẫn nhau rất bổ ích.

Mặc dầu thuộc hai truyền thống khác nhau, chúng ta vẫn chung cách hiểu về đạo Phật và Pháp của Phật. Pháp là

gì? Pháp là thiện hiền¹ và Pháp chuyển hóa mọi thứ thành thiện hiền, thành thanh tịnh. Pháp luôn là đức hạnh². Pháp luôn là đức hạnh ở cả phần đầu, phần giữa và phần cuối. Pháp là như vậy.

Cái gì làm cho Pháp là đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối? Đó là tâm Bi, tâm Bồ đề và Thiện Hạnh (Good Action). Những phẩm tánh này làm cho Pháp đức hạnh cả phần đầu, phần giữa và phần cuối.

Có những nét tương đồng giữa các truyền thống, các tôn giáo khác nhau. Ví dụ, các truyền thống khác cũng nói về tánh Không, các truyền thống khác nhau đều coi trọng tình thương yêu. Nhưng cách Phật giáo quan niệm về tâm bi mẫn sâu rộng hơn, và đúng. Bởi vì người tu Phật coi tất cả chúng sinh hữu tình quan trọng như nhau. Một số tôn giáo khác coi con người là quan trọng nhất, còn chúng sinh khác không mấy quan trọng. Con người là chúa tể và chúng sinh khác tồn tại vì lợi ích con người.

Đạo Phật không quan niệm như vậy. Chúng ta coi tất cả hữu tình chúng sinh quan trọng như nhau vì tất cả đều có

¹ Thiện (Phạm: Kusala): Chỉ cho pháp thanh tịnh ... mang lại lợi ích cho mình và người trong đời hiện tại và đời vị lai.... hể hợp với giáo lý Phật giáo thì đều được gọi là “Thiện”. (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 5)

² Thiện (Phạm: Kusala): Chỉ cho pháp thanh tịnh ... mang lại lợi ích cho mình và người trong đời hiện tại và đời vị lai.... hể hợp với giáo lý Phật giáo thì đều được gọi là “Thiện”. (Phật Quang Đại Từ Điển, tập 5)

Phật tánh. Tất cả chúng sinh đều nương vào nhau, phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại. Tất cả đều muốn sống, muốn hạnh phúc. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều rất quan trọng theo quan điểm của Phật giáo.

Tại các tu viện Tây Tạng, chư tăng phải học 5 môn (*ngũ minh học*). Đây là sự khác biệt giữa hai truyền thống Tây Tạng và Việt Nam. Ở các tu viện Tây Tạng chư tăng phải học 5 môn, thứ nhất là logic học. Ở Tây Tạng môn học này rất quan trọng. Họ học giáo lý Trung quán, giáo lý Bát nhã Ba la mật, giáo lý A Di Đà và Giới luật của truyền thống Tiểu thừa.

Tây Tạng là đất nước Phật giáo. Đa số người dân ở đây là Phật tử có tâm đạo thành tín. Họ cũng thọ giáo lý và tu trì nhưng không học tập, nghiên cứu nhiều. Vì phải nuôi gia đình, vì có nhiều công việc, trách nhiệm phải lo toan nên họ không có nhiều thời gian để hành trì như chư tăng ni. Các đạo sư cũng dạy giáo lý cho họ, nhưng cách dạy đơn giản hơn. Các ngài dạy những gì thực tế, hữu ích và thật sự cốt tủy. Luôn luôn các ngài nói về Từ, Bi và Nhân quả. Đây là những chủ đề rất quan trọng cho dân chúng và cho người tu tại gia ở Tây Tạng.

*“Pháp dễ nói mà khó làm.
Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy
cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ ...”*

Nói chung, khái niệm “học giả” là một thứ khác xa với khái niệm “hành giả”. Có nhiều học giả tuy thông tuệ, uyên bác nhưng vẫn lẫn lóc trong luân hồi, thậm chí không có khả năng tự đoạn diệt phiền não. Chỉ hiểu biết giáo lý thôi chưa đủ. Để thành người tu đạo đích thực ta phải thực hành. Phải nuôi dưỡng tâm Bi, phải chuyển hóa tâm, xa lìa phiền não, vọng tưởng phân biệt. Đây là con đường duy nhất để thành người tu chân chính.

Những ai quyết lòng chân tu, nhất thiết phải đi con đường này. Phải chọn con đường của Pháp chân thực. Bằng không, quý vị có thể là một học giả uyên bác, nhưng vẫn mãi lẫn lóc trong sinh tử, vẫn đau khổ, vẫn không được tự do.

Để chân thực tu đạo, ta cần phải biết: Pháp dễ nói mà khó làm. Vì lẽ đó mà tất cả các bậc thầy cứ dạy đi dạy lại mãi vẫn cùng một thứ, nhắc đi nhắc lại mãi cho đệ tử vẫn cùng một thứ. Họ có lý do chắc chắn để làm như vậy.

*“Tu pháp A Di Đà
chỉ trì chú thôi không đủ.”*

Ở Tây Tạng, từ người dân cho tới các hành giả, ai cũng biết pháp Tịnh độ A Di Đà. Ở Việt Nam và Trung Quốc cũng có pháp Tịnh độ. Ở Tây Tạng, pháp A Di Đà rất phổ biến và rất quan trọng. Pháp tu này rất tốt, đơn giản nhưng có sức mạnh rất lớn mà người tu nên theo. Do căn cơ và hoàn cảnh chúng ta rất khó đạt được giải thoát ngay trong một đời. So với việc đó thì vãng sanh Tịnh độ là con đường dễ hơn. Vì vậy, tu pháp Tịnh độ là rất tốt.

Nơi cõi Tịnh độ vắng bật những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt trong thế giới này – những thứ có trong tâm và trong thân chúng ta. Trong chữ “Dewachen” thì “De” có nghĩa là “lạc” – đối lập với “khổ”. Cõi Cực lạc có nhiều phẩm tính thù thắng nên nhiều người muốn vãng sinh về đó. Và họ trì chú A Di Đà hoặc niệm hồng danh của Ngài. Đây là nhân duyên để vãng sanh Tịnh độ. Nhưng chỉ niệm hồng danh đức A Di Đà thôi chưa đủ. Có bốn nhân duyên vãng sanh cõi Cực lạc ta cần phải biết.

Bốn nhân duyên này được Đức Thích Ca Mâu Ni tuyên thuyết trong kinh A Di Đà. Nhân duyên thứ nhất gọi là “trợ duyên”, tức là hỗ trợ cho việc tu pháp A Di Đà. Chúng ta phải quán tưởng đức A Di Đà. Chúng ta phải biết thân tướng của Ngài ra sao, Ngài khoác y áo gì. Cần phải biết rõ ràng bốn nguyện của Ngài và cõi Cực lạc. Có nhiều lời nguyện vãng sanh Tịnh độ. Một trong những lời nguyện phổ biến nhất, đơn giản, dễ tụng và rõ ràng nhất là lời nguyện của Ngài Kama Chagme, đã dịch sang tiếng Anh, tiếng Hoa và tiếng Việt. Nó có oai lực lớn và rất lợi lạc.

Phật A Di Đà trong truyền thống Hiền giáo thường có sắc đỏ, một mặt, hai tay. Ngài khoác ba y Tì kheo, ngự trên bảo tòa dưới cội Bồ đề với đầy đủ các món trang nghiêm thân Phật. Bồ Tát Ma ha tát Quán Thế Âm ở phía bên phải Ngài, và Đại Thế Chí Bồ Tát ở phía bên trái. Có hàng trăm ngàn vị Bồ tát và chư Thánh tôn của cõi Cực lạc vây quanh Ngài. Hãy nghĩ về đức A Di Đà và quán tưởng Ngài đang ở phía trước mặt mình.

Tu pháp A Di Đà chỉ trì chú thôi không đủ. Như đã nói ở trên, cần phải luôn tỉnh giác về động cơ của mình và các vọng niệm trong tâm. Khi tu pháp A Di Đà hành giả phải tập trung tâm ý vào pháp quán tưởng. Nhưng ta thường không làm như vậy. Đa số chúng ta đều có rất nhiều ý nghĩ, nhiều

vọng niệm khởi lên trong tâm, vừa trì chú vừa nghĩ về đủ thứ chuyện, như chồng, vợ, con cái v.v. Như vậy không tốt. Vì vậy, cần phải giữ định tâm. Làm sao có được định tâm? Tập trung vào việc quán tưởng Phật A Di Đà và cố gắng không xao nhãng việc ấy.

Nhân duyên thứ hai là tu tịnh hóa nghiệp và tích lũy công đức trước đức A Di Đà. Phải thực hiện việc này như thế nào? Có nhiều cách. Kinh A Di Đà dạy rằng có thể tu Thất chi nguyện: lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh Đức Bổn Sư hoặc chư Phật chuyển pháp luân, thỉnh các ngài trụ thế, và hồi hướng.

Đây là nền tảng căn bản: nuôi dưỡng tâm Bồ đề và tâm Bi. Chỉ trì chú thôi không đủ, mà phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề. Ta làm như vậy không chỉ cho riêng mình, mà cho tất cả chúng sinh. Tâm Bồ đề chính là động cơ. “Bodhi” có nghĩa là “giác ngộ”, còn “cita” có nghĩa là “tâm”. “Bodhicita” có nghĩa là “tâm giác ngộ”. “Tâm giác ngộ” là như thế nào? Nó rất thanh tịnh. Tại sao lại nói tâm ấy thanh tịnh? Bởi vì tâm chúng ta không như vậy. Tâm chúng ta đầy ô nhiễm, đầy ích kỷ, và đầy những ý nghĩ vị kỷ. Vì thế, nó không thanh tịnh. Tâm các bậc tối tôn như Phật A Di Đà, đức Quán Thế Âm thì tuyệt đối thanh tịnh. Các ngài không ích kỷ mà luôn nghĩ tới chúng sinh. Còn chúng ta thì luôn nghĩ đến mình. Chúng ta phải nuôi vun bồi tâm bồ đề. Làm thế nào để vun bồi tâm

ấy? Chúng ta phải nghĩ tới chúng sinh, mong ước họ được thoát luân hồi, viên thành Phật đạo.

Nhân duyên thứ tư gọi là “giúp đỡ” cho pháp tu. Cần phải phát nguyện: “Nguyện con vãng sanh Tịnh độ. Nguyện hết thấy hữu tình chúng sinh vãng sanh Tịnh độ.” Chúng ta lặp đi lặp lại lời nguyện như vậy nhiều lần. Phải phát nguyện với quyết tâm mãnh liệt, sau đó hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sinh vãng sanh Tịnh độ. Đây là bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ.

Tâm bi mẫn và tâm bồ đề rất quan trọng đối với pháp tu A Di Đà. Phát triển các phẩm tánh này là rất quan trọng, rất lợi lạc. Các phẩm tánh này lợi lạc không chỉ trong việc tu, mà còn giúp ta giải quyết các vấn đề khác nữa. Ta thấy có người không có chút lòng tốt hay tâm bồ đề. Những người này không hạnh phúc và những việc bất như ý luôn xảy ra với họ. Hầu như lúc nào họ cũng trong tâm trạng xấu, họ có thể rất hung dữ hoặc rất ích kỉ. Tâm bồ đề và tâm bi mẫn giúp ta giảm bớt những phiền não ấy. Những phẩm tánh này làm cho tâm ta trong sáng, cho ta thành người thiện hiền, từ hòa, được mọi người trân quý, khâm phục và noi gương. Chúng ta không muốn giống làm người xấu tính, ác tâm, và hung dữ. Vì vậy, lòng bi mẫn, lòng tốt và tâm bồ đề là những phẩm tánh mà ta cần cố gắng nuôi dưỡng.

PHÁP TU

“Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro trước.”



Hỏi: Đạo Phật ra đời cách đây 2556 năm. Tại sao đến nay lại có nhiều tông phái ra đời. Ngay khi Đức Phật còn tại thế có nhiều tông phái như hiện nay không?

Trả lời: Sự thật đúng là như vậy. Truyền thống Phật giáo ở Ấn Độ có bốn dòng phái chính. Các dòng phái này lại chia thành các nhánh, ví dụ như Trung quán tông có bốn nhánh nhỏ. Hiện tượng này là bình thường vì giáo lý Phật bao la, rộng lớn cho nên cách mà con người hiểu giáo lý ấy cũng rất khác nhau; từ đó mà phát sinh ra các dòng phái. Tuy nhiên các dòng phái đều cố gắng đạt tới cách nhìn đúng đắn về

giáo lý Phật đà. Vì vậy nhiều dòng phái cũng không đáng ngại. Căn cơ của con người rất khác nhau nên sinh ra nhiều dòng phái, nhưng mục đích thì chỉ một: đạt tới giải thoát. Tại sao có nhiều dòng phái? Câu trả lời là: bởi vì có nhiều loại nghiệp khác nhau.

Hỏi: Người tu Kim cang Thừa có bắt buộc phải qua ngondro không? Nếu không tu ngondro mà tu các pháp khác, như pháp Dược Sư, Tara, hay A Di Đà thì có được không ạ?

Trả lời: Tại sao lại có Kim cang thừa? Kim cang thừa dành cho những ai có cơ duyên vượt thoát sinh tử trong một thời gian ngắn hơn. Có nhiều cấp độ giáo lý, nhiều pháp tu trong Kim cang Thừa, như Đại Thủ ấn, Đại Viên mãn. Để tu Đại Thủ ấn hay Đại Viên mãn phải qua pháp tu tiên yếu (ngondro). Đây là pháp chuẩn bị nhằm tạo nhân duyên cho người tu đạt tới cứu cánh. Thiếu những nhân duyên ấy thì việc đạt chứng ngộ hầu như không thể được. Vậy nên, ngondro quan trọng hơn đối với những hành giả đó. Tóm lại câu trả lời là “có”. Còn để các pháp, như pháp Tara hay pháp Dược Sư, thì yêu cầu đối với người tu chỉ là thọ quán đảnh, thọ giáo lý, và những chỉ dạy về pháp tu. Chỉ cần như vậy là có thể tu được rồi. Nhưng đối với giáo lý về chân tánh của

tâm thì không như vậy. Nếu hành giả muốn pháp tu nhằm khai thị Phật tánh thì phải tu ngondro.

Hỏi: Trong Kim cang Thừa có các Bốn tôn (Yidam) khác nhau vậy làm sao con biết được con phù hợp với Bốn tôn nào?

Trả lời: Câu hỏi này rất phổ biến. Có nhiều người hỏi như vậy. Không dễ đưa ra câu trả lời “hãy làm cái này” hay “hãy làm cái kia”. Làm sao để quyết định nên tu Bốn tôn nào? Có một số cách để xác định, ít ra là hai. Thứ nhất, Đức Bổn Sư giới thiệu Bốn tôn cho đệ tử. Thứ hai, việc này xảy ra một cách tự nhiên. Có người nghĩ: “Ồ, Bốn tôn này hợp, mình rất thích tu.” Hoặc là một số người nằm mơ, còn một số khác thì có cảm giác đặc biệt khi vừa nghe đến tên Bốn tôn. Đó là hai cách chính để chọn Bốn tôn, hai loại nghiệp chính.

Ngoài ra, có một cách rất phổ biến để hiểu về chư Phật và chư Bốn tôn. Tất cả chư Phật, chư Bốn Tôn có vô lượng Từ, Bi, Trí, Tuệ, vô lượng Đại Lực cứu độ chúng sinh. Vì vậy, hành trì bất cứ pháp Bốn tôn nào cũng đem lại nhiều lợi lạc và nhiều điều tốt đẹp sẽ đến. Có pháp của Phật Vô lượng Thọ, Phật Dược Sư, Phật của Hạnh, Phật của Tuệ. Ai muốn trường thọ thì tu pháp Phật Trường thọ Amitayus. Tu pháp này có thể đạt giải thoát. Người muốn thành công trong đời

thường, như trong kinh doanh, có thể tu pháp Lục độ Mẫu Tara hoặc pháp Bảo tạng Chủ Orgyen Dzambhala. Người muốn có trí tuệ nên tu pháp Văn Thù Sư lợi, Diệu Âm Thiên nữ Sarasvati. Đó là cách chọn Bồn tôn rất phổ biến.

GIỚI

*“Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật
nói chung, đều chính là tu giới.”*



Hỏi: Hiện nay Phật tử không biết 14 Mật nguyện của Kim cang Thừa. Xin Thầy giảng và truyền giới cho chúng con.

Trả lời: Ai cũng thích thề thốt (take vows). Nhưng thiên hạ không ai thích giới nguyện cả (cười). Đây là một đề tài lớn. Tu Kim cang Thừa, hay tu Phật nói chung, đều chính là tu giới. Ví dụ, khi thầy nói về pháp Tịnh độ thì bốn nhân duyên vãng sanh Tịnh độ chính là một loại giới. Bởi vì nếu ta không làm đúng như vậy thì không thể thành tựu; và rồi sẽ nảy sinh nhiều rắc rối. Còn nếu làm được thì bạn sẽ thành

tự. Vậy nên nói rằng [tu] Kim cang Thừa hay việc tu [nói chung], tất cả đều là việc tu giới. Mười bốn Mật nguyện trong Kim cang Thừa rất quan trọng, nhưng đề tài này cần có nhiều thời gian hơn.

Giới có nghĩa là gì? Ý nghĩa của giới là phát lời thề rằng ta sẽ làm việc này, việc nọ. Khi một ai đó nói: “Tôi tu tâm bi” thì giới người đó thọ là: không nổi giận, không hung dữ, không thù ghét. Tâm thù hận, sân giận và ích kỷ là chướng duyên cho việc tu tâm bi. Tóm lại, [thọ] giới có nghĩa là nói rằng: “Tôi sẽ làm thế này, tôi sẽ không làm thế kia.”

Khi một ai đó nói: “Tôi tu Kim cang Thừa” thì điều này có nghĩa gì? Điều này có nghĩa là: “Tôi sẽ trụ trong tánh, trong tâm thanh tịnh.” Đây là ý nghĩa tổng quát của Kim cang Thừa. Giới người đó tu là: “Tôi sẽ không khởi ý nghĩ tiêu cực, bất tịnh về những người khác, về các sự vật, hiện tượng.” Đây là một trong những thực hành chính yếu của Kim cang Thừa. Có nhiều giới nhưng người tu có thể chỉ cần trì một, hai hoặc ba giới thôi. “Tôi sẽ [luôn] thấy Đức Bổn Sư là một vị Phật. “Tôi sẽ làm theo ý chỉ của Ngài.” “Tôi sẽ cố gắng trụ trong Tuệ, trong tâm của Guru.”

Trong tiếng Phạn “giới” là “samaya”. Nghĩa của nó là “giữ lời cam kết”. Trong tiếng Tạng thì “giới” là “tamsit”. “Tam” có nghĩa là: “Tôi sẽ làm điều này hay điều kia.” Và

sau đó bạn phải giữ lời hứa. Đó là “tamsit”. Đó là “samaya”. Khi ai đó nói: “Tôi tu Phật.” Bạn hỏi: “Tu Tiểu Thừa hay Đại Thừa?” Nếu người ấy nói “Đại Thừa” thì đương nhiên có nghĩa là: “Tôi tu tâm bi.” Đó là Đại Thừa, nên nói như vậy có nghĩa là: “Tôi thệ nguyện xem tất cả hữu tình chúng sinh như cha mẹ, thương yêu họ như mẹ hiền.”

Giới nguyện rất quan trọng nhưng lại cũng chính là cái mà các bạn chẳng hiểu gì mấy. “Tôi đang tu tâm bi mãi nhưng tôi cứ nổi sân hận ác tâm.” Như vậy không được. Khi bạn nổi sân hận ác tâm với ai đó thì bạn đã phá giới rồi - giới của bồ đề tâm, của tâm bi.

*“Giáo huấn của Patrul Rinpoche
rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch.”*

Đây là cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi” của Ngài Patrul Rinpoche. Ngài là bậc đạo sư dạy bạn cách nuôi dưỡng tâm bồ đề, tâm từ, tâm bi, cách nhìn nhận đúng đắn về mọi sự vật hiện tượng và mọi người xung quanh. Chúng ta nên dành thời gian đọc cuốn sách này. Nó sẽ cho bạn những bài học rất bổ ích. Bạn sẽ thấy rất rõ ràng bạn ích kỷ ra sao, bạn sân

hận tới mức nào. Khi đọc cuốn sách này bạn sẽ thấy điều đó rất dễ dàng.

Tác giả của cuốn sách này, Ngài Patrul Rinpoche, là một hành giả nổi tiếng. Ngài được mọi truyền thống của Phật giáo Tây Tạng thừa nhận. Thậm chí các bậc thầy vĩ đại đều một lòng tán thán rằng Ngài là một đại hành giả như Milarepa. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường nhắc tới Ngài. Giáo huấn của Patrul Rinpoche rất thẳng thắn, rõ ràng, minh bạch. Ngài dùng từ ngữ rất giản dị để những người dân thường hiểu được. Thầy không biết bản dịch Việt ngữ ra sao nhưng trong bản tiếng Tạng thì lời dạy của Ngài rất giản dị, rõ ràng, trong sáng. Một phong cách dạy rất giản dị.

Patrul Rinpoche không giàu có và không nổi tiếng nhờ có nhiều đệ tử. Nhưng Ngài nổi tiếng vì phong cách [riêng] khác mọi người. Ngài rất thẳng thắn và khiêm tốn. Ngài phê phán tất cả những vị lạt ma cao ngạo. Đây là bức hình của Ngài. Nhiều người đặt câu hỏi liệu đây có phải là Patrul Rinpoche không. Bởi vì, vị lạt ma này mặc đồ rất đẹp nên họ cho rằng đó không phải là Ngài. Ngài thường trông như một hành khất.

Thầy đã nói về Patrul Rinpoche. Người tu, thuộc truyền thống hay dòng truyền thừa nào đi nữa, đều có thể lợi lạc rất nhiều nhờ đọc cuốn “Lời Vàng của Thầy Tôi.” Cuốn sách

này dạy cách chân tu Pháp Phật, cách tu hạnh xả li, trưởng dưỡng tâm bi và tâm bồ đề, cách hiểu về giới, hiểu cuộc đời, cách đối nhân xử thế và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống của bạn. Có rất nhiều trí tuệ, tri thức và hiểu biết trong cuốn sách. Đây là một cuốn sách lớn cần phải đọc.

Như thầy đã nói ở trên, Patrul Rinpoche rất nổi tiếng. Mọi truyền thống Phật giáo Tây Tạng đều thừa nhận Ngài vĩ đại như Milarepa. Khai Mật tạng Vương vĩ đại Jamyang Khyentse Wangpo, một trong những Khai Mật tạng Vương quan trọng nhất của Tây Tạng, một bậc chứng ngộ rất cao trong lịch sử Tây Tạng, đã viết lời cầu nguyện cho Patrul Rinpoche. Ngài viết một bài nguyện dài rất hay rồi bảo người đệ tử chịu trách nhiệm xuất bản chỉ được đưa lời nguyện này cho Patrul Rinpoche xem sau khi việc xuất bản đã hoàn tất, nếu không Patrul Rinpoche sẽ hủy nó đi. Người đệ tử không làm được đúng lời thầy dạy. Patrul Rinpoche đã biết được việc này và Ngài ném lời nguyện vào lửa.

Thế nhưng người đệ tử đã thuộc lòng lời nguyện nên vẫn cứu được bản văn. Ở cấp ngoại, Patrul Rinpoche là hóa thân của tổ Tịch Thiên (Shantideva), ở cấp nội Ngài là hóa thân của Đại thành tựu giả Ấn Độ Sahari. Ở cấp mật, Ngài là hóa thân của Quán Thế Âm. Patrul Rinpoche là một Tôn thánh vĩ đại và là một hóa thân rất đặc biệt.

BARDO

*“... tu là cách chuẩn bị cho
một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết.”*



*Hỏi: Con người đi về đâu sau khi chết? Xin Thầy dạy
chúng con về nội dung của sách Tử thư.*

Trả lời: Thầy nghĩ rằng ta đi về đâu sau khi chết phụ thuộc vào việc ta muốn đi về đâu. Nếu chúng ta muốn tới một nơi tốt hơn thì ta phải chuẩn bị. Đối với những người tu thì tu là cách chuẩn bị cho một nơi chốn tốt đẹp hơn sau khi chết. Đó là ý nghĩa chung của việc thực hành Pháp. Trong truyền thống Phật giáo có giáo huấn về nơi nên tới và nơi nên tránh. Giáo lý Phật đà chỉ dạy rất rõ ràng về nơi nào nên tới và nơi nào không nên.

Theo giáo lý Trung âm (Bardo) có 6, hoặc 3, hoặc 4 trạng thái trung âm. Giai đoạn giữa kiếp này và kiếp sau là một trung âm. Nói chung, “bardo” là một thứ gì đó nằm giữa hai thứ khác. Giác mộng cũng là một bardo khác (*bardo giác mộng*). Khi chúng ta thiền định, tâm buộc vào một đối tượng, thì đây cũng là một bardo (*bardo thiền định*). Khi chúng ta bệnh và bệnh tật lấy đi mạng sống, thì từ lúc đó cho tới khi hơi thở [bên trong] dừng bất gọi là bardo cái chết. Để hiểu được bardo thật rõ ràng cần phải hành trì miên mật. Hàng ngày chúng ta phải nghĩ rằng tất cả trên đời này đều là mộng. Mọi thứ là mộng huyễn và ta đang sống trong giấc mộng.

Mặc dù ta đang còn thức nhưng vẫn phải nhớ rằng tất cả mọi sắc tướng chỉ là huyễn mộng. Đó là một cách để hiểu về bardo. Vì chấp chặt vào hình tướng của thế gian nên ta không thể nào nhận ra được bản chất huyễn ảo của bardo. Vì vậy, quán chiếu bản chất huyễn của vạn pháp trong thế gian chính là cách để ta hiểu bardo. Có một cách khác nữa: hãy giảm bớt tâm nhị nguyên phân biệt và tham luyến. Cách này đơn giản, hữu hiệu giúp ta chuẩn bị đối mặt với cái chết, với bardo.

Giáo lý bardo là một đề tài rộng lớn, đòi hỏi tốn nhiều thời gian để truyền dạy. Để hiểu giáo lý này người tu phải

có một số hiểu biết căn bản, phải hội đủ duyên, phải có sự chuẩn bị, như pháp ngondro chẳng hạn. Pháp tu ngondro chuẩn bị cho giáo lý Đại Viên Mãn (Dzogpa Chenpo). Để hiểu được chân nghĩa của bardo, bản chất của bardo người tu cần hiểu chân tánh của tâm. Tất cả mọi thứ trong giáo lý [bardo] đều nhắc tới sự hóa hiện của tâm. Giáo lý này dựa trên nền tảng của Dzogchen, vì vậy để thọ nhận được giáo lý này ta phải qua giai đoạn tu dự bị.

Hiện nay thầy thường dạy giáo lý Sáu bardo tại tu viện vào mùa đông, trong vòng ba tháng hoặc 100 ngày. Đây là một giáo lý thậm thâm vi diệu, hoàn chỉnh, rất thực dụng, rất đẹp, hỉ lạc và mạnh mẽ. Nếu ai đó muốn học thì phải chuẩn bị. Khi đã hội đủ các yếu tố duyên nghiệp thì sẽ có cơ duyên thọ nhận giáo lý này.

Năm trong sáu bardo là thuộc về cuộc đời này. Giáo lý về bardo thứ năm - bardo quang minh, bardo Pháp tánh - chủ yếu nói về chân tánh của tâm. Nếu một người công phu hành trì các pháp tu về tánh và các pháp tu Kim cang Thừa khác, thì có nhiều khả năng đạt được giải thoát trong bardo Pháp tánh ngay sau khi chết. Việc này đòi hỏi phải có nhiều nỗ lực và nhiều chứng nghiệm. Vì vậy, phải công phu hành trì rất nhiều.

Hỏi: Đối với người sơ cơ như chúng con làm thế nào để bố trí thời gian hợp lý giữa trì chú và ngồi thiền.

Trả lời: Trong cuộc đời người tu đạo bất cứ thời khắc nào cũng là tu. Tuy nhiên, trong xã hội như xã hội ngày nay, bận rộn thế này thì thật khó dành phần lớn thời gian cho việc hành trì. Nhưng chúng ta [vẫn] phải cố gắng để dành một phần thời gian cho việc tu. Sáng sớm, hãy thức dậy trong chánh niệm, hãy nghĩ về ý nghĩa cuộc đời và bản chất vô thường của nó. Để làm tươi mát tâm mình hãy nghĩ về vô thường.

Hãy nghĩ rằng vì vô thường nên ta không có nhiều thời gian để làm được một cái gì đó cho bản thân. Vì vậy, ta muốn làm cái gì có ích, có ý nghĩa - đó chính là thực hành pháp. Tóm lại, cái đầu tiên phải nghĩ tới [khi thức giấc] là lý vô thường.

Quán chiếu vô thường rất quan trọng. Ta phải tu vì ta có rất nhiều ác nghiệp, nếu không khi chết ta sẽ đọa cõi ác. Ta muốn thành một người tốt hơn, muốn có nhiều tự do hơn. Tóm lại, quán vô thường là một pháp tu tâm tuyệt vời mà ta phải thực hành bất cứ lúc nào có dịp. Nếu bạn có nghi quỹ ngondro thì hãy dùng nghi quỹ. Các bạn đã biết phải thực hành như thế nào, ví dụ như phần Quy y hoặc Bò đề tâm.

Điều này có ghi trong nghi quỹ và bạn phải làm theo. Khi hành trì hãy cố gắng suy nghĩ về ý nghĩa [lời văn trong nghi quỹ] và ghi nhớ chúng.

BỒN SƯ DU GIÀ - A DI ĐÀ

*“Luôn trụ trong trí tuệ,
trong tâm của Guru là cốt tủy của người tu Mật.”*



Hỏi: Tu pháp A Di Đà theo Kim cang Thừa có nghi quỹ hướng dẫn không? Và có cần bộ sách ngondro đi kèm không ạ?

Trả lời: Có nhiều nghi quỹ A Di Đà của các dòng phái khác nhau. Có một số nghi quỹ phục điển của Lama Sang. Nói chung, ngondro hay Đạo sư Du già rất quan trọng đối với người tu, đặc biệt là người tu Mật. Kim cang Thừa đòi hỏi [hành giả] phải thường xuyên tu pháp Bồn sư du già. Luôn trụ trong trí tuệ, trong tâm của Bồn sư là cốt tủy của người tu Mật. Vì vậy tu Bồn sư Du già là rất rất quan trọng.

Nhiều hành giả, như Ngài Patrul Rinpoche chẳng hạn, tu Bồ đề sư Du già hàng ngày. Thỉnh thoảng Ngài tu pháp A Di Đà, pháp Văn Thù hoặc tu các Bồ đề tôn khác; nhưng trước khi tu các pháp đó Ngài bắt đầu bằng Bồ đề sư Du già. Tóm lại, Bồ đề sư Du già là pháp tu hàng ngày của người tu Kim cang Thừa, cho mọi thời kỳ và mọi truyền thống. Không phải chỉ ở Tây Tạng, mà đối với các bậc thầy [ở các nơi] khác, như các thành tựu giả Ấn Độ Tilopa, Naropa v.v. chẳng hạn, đây cũng là truyền thống của họ. Và các Ngài dạy chúng ta cách tu. Các Ngài ban giáo huấn và cho chúng ta thấy truyền thống của các Ngài. Vì vậy, điều này quan trọng không những chỉ với Tây Tạng mà ở còn cả với Ấn Độ nữa.

Hỏi: Xin Thầy cho chúng con biết chú A Di Đà là gì. Xin Ngài cho chúng con biết trì chú thể nào để đạt hiệu quả?

Trả lời: Nếu người tu cố gắng làm được việc đó, bốn nhân duyên vắng sanh, và quán tưởng đức A Di Đà cùng cõi Tịnh độ, rồi trước hình ảnh quán tưởng thực hành tích tập, tịnh hóa, phát Bồ đề tâm, phát nguyện vắng sanh Tịnh độ thật mãnh liệt thì bốn nhân duyên sẽ giúp cho người đó thành tựu. Phải tụng chú thể nào? Các bạn tụng “A Di Đà Phật”. Khi các bạn tụng hồng danh A Di Đà là các bạn đang gọi Ngài. Tại sao chúng ta gọi tên Ngài nhiều lần? Là để

tạo kết nối bền chặt với Ngài. “Con kêu tên Ngài, xin hãy nghĩ đến con, gia hộ cho con, ban cho con sức mạnh.” Đây là ý nghĩa của việc tụng hồng danh đức A Di Đà nhiều lần. Người Trung Quốc tụng: “Nam mô A Mi Ta Phô”.

“Nam mô” có nghĩa là bạn tỏ lòng tôn kính, bạn đánh lễ Ngài. Tại sao ta gọi tên Ngài với tâm thành kính? Tâm thành kính đem lại cái gì? Chỉ có tâm chí thành chí tín mới đem bạn lại gần với đức A Di Đà và đem Ngài gần với bạn một cách rất đặc biệt. “Nam mô” thể hiện lòng sùng mộ, thành kính - là điều rất quan trọng. Vì vậy, nếu chỉ tụng hồng danh thôi không đủ. Còn nếu tụng hồng danh với lòng tôn kính, với tâm chí thành, với đức tin thì điều này mới thực sự tạo nên khác biệt lớn. Điều này sẽ đem cho ta nhiều lực hộ trì, khiến lời cầu nguyện thành tựu.

Chữ “A Di Đà” có ý nghĩa gì? “A Di Đà” có nghĩa là “quang” (ánh sáng), là “chói sáng”. Tất nhiên cũng có nhiều thứ ánh sáng. Và đôi khi chẳng có nhiều ánh sáng cho lắm (*cuời*). Ánh sáng của Phật A Di Đà nhiều vô tận. Nó giống như ánh mặt trời hay ánh đèn điện chẳng? Không. Đây là ánh sáng của Đại Tuệ, Đại Lực, Đại Hạnh, Đại Bi, Đại Giác, Đại Phẩm. Đây là vô lượng vô biên quang minh của đức A Di Đà.

Hỏi: Xin Thầy cho con biết cõi Tịnh độ có nơi nào đó hay không? Hay là chỉ trong tâm thức, quán tưởng?

Trả lời: Cõi Tịnh độ A Di Đà không tồn tại trong Thế giới này. Tuy nhiên, nó tồn tại, không chỉ trong tâm mà trên thực tế. Nó là một nơi rất khác biệt. Trong lời nguyện vãng sanh Tịnh độ của Ngài Kama Chagme và trong kinh A Di Đà nói rằng cõi Tịnh độ A Di Đà nằm phía Tây, cách rất xa nơi chúng ta - hàng muôn ức thế giới. Sau khi vượt qua hàng muôn ức thế giới bạn sẽ tới được cõi Cực Lạc. Nhưng tới đó bạn không đi bằng thân xác vật lý mà đi bằng tâm. Không đi bằng máy bay hay xe máy. Cuộc hành trình tới đó rất ngắn và nhanh.

GURU

*“Để làm Guru ai đó không phải dễ dàng.
Để làm đệ tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào.”*



*Hỏi: Xin Thầy cho con biết làm sao xác định được vị
thầy nào là Căn bản Thượng sư của mình?*

Trả lời: Kết nối nghiệp quyết định ai là Guru của bạn. Kết nối nghiệp rất quan trọng. Nói chung, có rất nhiều yêu cầu về một vị Kim cang Thượng sư. Một vị đạo sư phải có nhiều phẩm hạnh. Người đó phải đạt những tiêu chuẩn được mô tả trong kinh sách. Nếu muốn tìm bậc chân sư hãy khảo sát các phẩm hạnh nơi người thầy. Xem người đó có thông tuệ giáo lý không, có từ bi và trung thực hay không. Người đó đối nhân xử thế có đúng Pháp không, hay luôn việc trái.

Chúng ta cần phải biết nhiều điều khác nhau có liên quan tới vị thầy đó.

Ở Trung Quốc và Việt Nam người ta lại làm rất khác. Mọi người ở đây không có điều kiện để khảo sát đạo sư. Họ thọ giáo lý và quán đảnh trước rồi sau đó mới phán xét [vị thầy]. Như vậy quá muộn. Cách đó khiến ta mắc lầm lỗi. Như vậy không tốt. Vì thế, trước khi thiết lập kết nối Pháp người tu phải khảo sát, phải biết rõ về vị thầy. Rồi sau đó mọi thứ [mới] bắt đầu. Làm sao ta nhận biết ai là Guru của mình? Một khi đã thiết lập kết nối Pháp thì đương nhiên đó là Guru của bạn. Đó là một việc. Nếu người đó có đủ phẩm chất, có lòng bi mẫn, thông tuệ giáo lý, hành động và xử sự đúng Pháp thì bạn có thể nhận làm Bổn sư của mình.

Thế nhưng ở đây mọi việc lại khác. Ở Trung Quốc hay ở Mỹ cũng vậy. Có người thọ nhận nhiều giáo lý từ một vị thầy, rồi sau đó lại nói: “Ồ, tôi không thích ông thầy này.” Nói như vậy không được, bởi bạn đã nhận nhiều giáo lý từ ông thầy đó. Nếu muốn nói như vậy thì phải nói trước khi có kết nối Pháp. Như vậy bạn không phạm giới. Còn nếu nói sau đó thì việc ấy không tốt cho bạn. Đó gọi là “phạm giới”.

Chữ “Guru” rất nặng. “Guru” có nghĩa là một ai đó cao hơn tất cả mọi người khác. Cái gì làm cho Guru cao hơn hết thảy mọi thứ? Để làm Guru ai đó không dễ dàng. Để làm đệ

tử ai đó cũng không hề dễ dàng chút nào. Vì để làm một đệ tử, làm một người tu, thì phải có đủ các phẩm chất: trung thực, hiểu biết, thông tuệ, siêng năng v.v. Những phẩm chất này làm nên người đệ tử đích thực.

Không có những phẩm chất này, không có hiểu biết để biết phân biệt giữa tốt và xấu, thì người ta có thể nhảy ào vô những chuyện ngu xuẩn. Đó không phải là đệ tử tốt. Khi một kẻ đã không trung thực, thì cho dù có thấy những phẩm chất tốt ở người thầy đi nữa, kẻ đó cũng không nói đúng sự thật. Họ sẽ nói những điều hoàn toàn trái với sự thật, chỉ chê bai và thêm thắt. Đó là cung cách dối trá. Đó là một học trò rất xấu. Vì vậy, để làm một đệ tử cũng cần phải có một số phẩm chất.

THẾ GIỚI NGÀY NAY

*“...phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình:
‘Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá’.”*



Hỏi: Hiện nay luyến ái và sex tràn lan khắp mọi nơi. Mọi phương tiện đều được dùng cho việc này. Làm sao bảo vệ được tâm?

Trả lời: Đạo Phật dạy nhiều cách chuyển hóa tâm. Tâm con người thường điên đảo, tán loạn. Nó luôn dính vào cảnh trần, đắm vào dục lạc. Phật dạy phải “thiểu dục tri túc” - một việc rất quan trọng. Đắm trong tham, con người đánh mất những phẩm chất đẹp trong tâm. [Nên] phải luôn kiểm soát tâm và tự nhắc mình: “Như vậy đủ rồi, nếu không thì sẽ quá”. Đó là cách để chế ngự tham. Cần phải biết sức mạnh

của tham luyến, dính mắc. Để tâm tự tung tự tác thì nó sẽ làm tới mãi, không biết chỗ dừng. Biết dừng lại, ta sẽ chế ngự được nó. Ở chừng mực nào đó, nếu thực sự muốn thì ta sẽ làm chủ được tâm.

Vì vậy, làm việc với tâm là một cách giảm tham dục. Quá nhiều tham muốn gây nên chướng ngại trong cuộc sống của ta. Nếu không muốn mắc phải chướng ngại thì phải tri túc, phải biết kiểm soát tâm.

Vì còn dịp trao đổi về chủ đề này, và bây giờ không đủ thời gian nên tạm dừng ở đây. Có một điều cần nhấn mạnh: ngày nay trên thế giới nhiều học giả thừa nhận rằng Đạo Phật không chỉ là một tôn giáo. Đạo Phật là một nền giáo dục vĩ đại. Điều đó được nhiều người công nhận. Nghiên cứu Phật giáo là một cách học tuyệt vời. Nó giúp ta thành một người tốt, trung thực, nhu hòa, từ ái và bi mẫn – một điều rất quan trọng và rất cần thiết. Trong thế giới hiện đại này - một thời buổi rất dữ dằn - thiếu một nền giáo dục như vậy con người có thể làm những điều đồi bại tới mức vượt ngoài sức tưởng tượng. Nghiên cứu Phật giáo là một việc rất bổ ích, có ý nghĩa cho cuộc đời và cho mọi người.

(hết bài giảng ngày 12.10.2012)

(ngày 13.10.2012)

PHÁP

*“ ... bởi vì Pháp tốt cho tôi
nên Pháp sẽ tốt cho các bạn. ”*



Nhiều người trong các bạn có lòng tin mạnh mẽ vào Phật Pháp (Dharma). Vì các bạn có lòng tin ấy mà ta gặp nhau. Ta nói “nghiệp”, tất cả mọi thứ đều do nghiệp mà thành. Chúng tôi những người tu Tây Tạng tới đây để giúp những người tu Việt Nam. Chúng ta gặp gỡ nhờ kết nối nghiệp và đây là điều thật tốt lành. Vì kết nối nghiệp này mà tôi sẽ giúp được các bạn. Nhiều người trong số các bạn, nhất là những người tham gia tổ chức đã đóng góp tiền của, thời gian v.v. Việc này chúng ta ghi nhớ và bản thân tôi cũng rất trân quý.

Các bạn biết rằng Tây Tạng đã trải qua những thời kỳ gian khó. Nhưng Pháp Phật vẫn còn và vẫn còn nhiều chân đạo sư. Phật giáo Tây Tạng vẫn còn, đầy đủ trọn vẹn và giàu có. Vì vậy, đạo Phật Tây Tạng được truyền khắp thế giới, và nhiều người đang nỗ lực tu học theo truyền thống này. Nhờ vậy, tôi có dịp tới nhiều nơi, truyền dạy Pháp Phật, gặp gỡ mọi người, đàm đạo giáo lý và chia sẻ những quan điểm khác nhau với họ. Đó là một điều rất tốt.

Là một người tu đạo từ khi sinh ra đời, nên cả đời tôi được tắm trong [ánh sáng] của Phật giáo. Truyền thống này gần gũi với tôi, nên tôi thấy được lợi lạc của nó, của việc tu đạo. Tôi có thể nói rằng: “Tôi là người tu. Và việc ấy cho tôi nhiều lợi lạc.”

(Có nhiều đạo hữu muốn nghe kể đôi lời về Rinpoche)

*“Chúng ta không nói gì ngoài Pháp.
Điều này rất quan trọng.”*

Người tu Pháp nói Pháp - một việc mà đối với người đó là rất đặc biệt. Chúng ta không nói gì ngoài Pháp. Điều

này rất quan trọng. Và điều này quan trọng đối với cả tôi nữa. Việc nói Pháp thể hiện sự hiểu biết và kinh nghiệm của người đó. Vì vậy tôi nghĩ rằng không cần nói về bản thân tôi, vốn đã luôn gắn với Pháp một cách đặc biệt.

Khi tôi dạy người khác những gì thực sự tốt cho tôi thì tôi cố gắng chuyển tới họ thông điệp: bởi vì Pháp tốt cho tôi nên Pháp sẽ tốt cho các bạn. Cho nên nếu cái gì đó tôi không nghĩ là tốt thì tôi sẽ không nói rằng nó tốt; đó không phải là cách dạy Pháp chân chánh.

Bất cứ cái gì tôi thấy là tốt thì tôi nói: “Các bạn phải học cái này.” Chẳng hạn tôi nói tâm bi là quan trọng. “Ồ, Thầy thật sự thấy điều đó là tốt.” Bạn phải nhìn thấy điều đó [nơi tôi]. Bạn phải tin như vậy. Cũng có những người - họ cứ đi lòng vòng nơi này nơi nọ; hoặc họ nghiên cứu Phật Pháp chỉ vì muốn kiếm tiền hay vì một cái gì đó. Còn với tôi thì khác. Cả khi tôi nói về bản thân mình, thì thật ra đó là dạy Pháp. Đối với các đạo sư thì điều cốt tủy là quan điểm, tri kiến, thói quen, cách dạy của họ. Tất cả đều cho ta thấy chính con người họ. Đó là cách để các bạn tìm hiểu người thầy.

Giả như, có ông thầy nói: “Hạnh xả li rất quan trọng”, thì ông ta phải chân thật tin rằng nó là quan trọng. Đó là cách người học đạo dùng để khảo sát thầy dạy đạo.

AN BÌNH NỘI TẠI

*"... sự hủy hoại
đến từ bên trong."*



Bữa trước tôi có nói sơ qua về tu viện ở Tây Tạng, như về những gì chư tăng phải học ở tu viện. Họ phải qua một hệ thống [tu học] như vậy. Tây Tạng rất khác biệt, đặc biệt là Tây Tạng hồi xưa. Đó là một nơi xa xôi và độc nhất vô nhị. Ở đó không có trường học bình thường cho dân chúng. Cách duy nhất mà người dân có thể làm là gửi con trai của họ tới tu viện để chúng được học hành. Do đó mà ở Tây Tạng có nhiều tăng. Vì dân chúng tin vào Phật Pháp, họ mong muốn con em họ được giáo dục ở các tu viện. Tu viện cũng giống như một trường đại học ở Tây Tạng. Truyền thống ấy có mặt rất tích cực, nhưng nó cũng có mặt tiêu cực. Nhiều người

dân không có cơ hội được học hành. Người dân bình thường không có học thức. Những người may mắn nhất chính là chư tăng. Và đương nhiên nhiều vị ni cũng được học, nhưng phần lớn những người được hưởng nền giáo dục là chư tăng.

Ngày nay mọi thứ đã thay đổi. Cả hệ thống đã thay đổi. Mọi thứ ở Tây Tạng đã thay đổi nhiều. Có nhiều cơ hội hơn cho những người dân bình thường được học hành. Ngày càng nhiều người học tiếng Tạng để đọc kinh sách và trình độ hiểu biết của họ cải thiện rất nhiều. Mặc dầu tình hình có lúc rất khó khăn nhưng mọi thứ đang thực sự hồi sinh. Ở nhiều tu viện việc học hành còn tốt hơn trước kia. Đây là một tin vui cho các bạn.

Tôi đã kể về tu viện cho các bạn Việt Nam tới Golok năm nay: lịch sử của nó, cuộc sống của tu viện trước kia và bây giờ. Và các bạn ấy đã nghe câu chuyện tôi kể. Tôi nói, chẳng hạn như đôi khi thời kỳ gian khổ lại chính là Pháp rất hữu ích. Nếu nội tâm con người kiên định thì cảnh bên ngoài không thể tác động. Ví dụ, mặc dầu người Tây Tạng phải trải qua Cách mạng Văn hóa và những thời kỳ gian khó khác nhưng sâu bên trong chẳng có mấy thay đổi. Chúng tôi đã giữ được truyền thống Phật giáo Tây Tạng rất phong phú trong tâm. Thật ra, Phật giáo Tây Tạng chẳng bị hủy diệt cho dù đã trải qua những thời kỳ khó khăn như vậy.

Nhưng cái gì sẽ làm nó thay đổi? Tôi nghĩ rằng sự hủy hoại đến từ bên trong. Sự hủy hoại do có quá nhiều tham dục, quá nhiều ham muốn vật chất chẳng hạn. Chính cái đó hủy hoại cả truyền thống [tinh thần] vốn giàu có, chứ không phải cái xảy ra trong môi trường xung quanh. Vậy nên, vào những thời kỳ khó khăn nhất ở Tây Tạng người dân rất trung tín, nhưng ngày nay họ lại bị tán tâm, có lẽ do họ đã nhìn thấy nhiều thứ trên thế giới, nhiều sự phát triển vật chất [ở xung quanh]. Họ tập trung quá nhiều vào sự phát triển bên ngoài chứ không phải vào thế giới bên trong. Đó chính là vấn đề.

TRUYỀN THỐNG

*“ ... Phật giáo đã được bảo tồn
bởi những con người trung tín. ”*



Vậy nên, tôi nghĩ truyền thống Phật giáo đã được bảo tồn bởi những con người trung tín. Có nhiều bậc đạo sư vĩ đại, dũng cảm và các Ngài rất trung thành với truyền thống đó nên nó đã được bảo tồn. Tuy nhiên, cũng như tôi đã kể, tình hình bây giờ đang tốt dần lên. Chư tăng, việc học hành nghiên cứu, việc tu trì v.v. tất cả đã cải thiện nhiều kể từ khi tôi còn nhỏ.

Tôi nghĩ rằng điều này chung cho mọi nơi. Sự phát triển bên ngoài, sự tăng trưởng vật chất ảnh hưởng tới an bình nội tâm, thế giới nội tâm. Khi có quá nhiều sự phát triển ở bên ngoài thì thiên hạ tập trung chú ý vào đó, và có nguy cơ

đánh mất sức mạnh nội tại, an bình nội tâm. Tăng trưởng vật chất có mặt tích cực nhưng chủ yếu nó đem lại nhiều mất mát cho con người. Nó khiến họ rất bận rộn và đem lại nhiều lo lắng, phiền muộn, gây ra nhiều sức ép cho tâm trí họ. Và họ cứ thế đeo theo sự phát triển ấy, đuổi theo nó, rượt theo nó. Tất nhiên, nghĩ về những thứ khác, làm những việc khác cũng không sao. Nhưng rồi những gì ở bên trong [sẽ mất], an bình nội tại sẽ mất. Họ theo đuổi sự phát triển ấy không chỉ bằng thể xác mà bằng cả tinh thần. Điều này có hại cho tâm, cho an bình của tâm, cho truyền thống, cho tôn giáo. Điều này theo tôi mọi người cũng biết. Và họ phải tỉnh thức về hiểm họa này.

ĐỨC TIN

*“Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ
an bình nội tại, sức mạnh nội tâm.”*



Đức tin vào một tôn giáo, hay lòng tin vào Phật hoặc các vị Chúa, có một sức mạnh lớn lao. Người ta ví nó như con sư tử. Nó không thể bị kẻ nào khác hủy diệt ngoại trừ chính bản thân nó. Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng Giáo Pháp của Ngài sẽ không bị hủy diệt bởi ngoại đạo, mà bởi chính các đệ tử của Phật, những người con của Phật, bởi các vấn đề do họ gây nên. Ví dụ, nếu tăng ni có quá nhiều tham dục và họ không học hành, không tu trì, thiền định, thì họ sẽ chạy theo cảm dục vật chất. Việc đó sẽ hủy diệt tôn giáo, hủy diệt Đạo Phật. Con sư tử rất mạnh nên không con vật nào tấn công nó được, nhưng những con trùng nhỏ trong thân sư

tử sẽ giết chết nó. Đức Phật đã nói như vậy. Nên đức tin của ta phụ thuộc vào chính ta. Nếu bạn muốn giữ gìn, phát triển nó thì bạn sẽ cố gắng làm được điều đó. Để giữ đức tin bạn phải biết cách giữ an bình nội tại, sức mạnh nội tâm. Đó là con đường duy nhất để giữ gìn và phát triển đức tin, tâm chí thành với Phật và Pháp.

Ở đâu cũng có những vị tăng xấu, lạm ma xấu, Phật tử xấu. Nhưng thiên hạ thường lầm lẫn. Họ nói tôn giáo này xấu vì người ấy người kia xấu. Phật giáo xấu vì vị tăng này nọ xấu. Cách phán xét như vậy không trung thực. Họ cần phải biết đạo Phật đòi hỏi người tu, đặc biệt là tăng ni, phải như thế nào. Những lạm ma ấy, vị tăng ấy không thể đại diện cho tôn giáo, cho truyền thống. Nhưng thiên hạ không nhìn nhận như vậy và họ nói rằng tôn giáo đó xấu. Vì vậy tôi nghĩ rằng người tu, đặc biệt là các vị thầy, phải rất cẩn trọng về các việc họ làm: cách ứng xử, cách suy nghĩ, cách nói năng. Bởi vì điều này ảnh hưởng đến cả tôn giáo, cả truyền thống.

Nếu một Phật tử nói năng rất tử tế, nhu hòa, trung thực thì đó là điều rất tốt. Chúng ta cần làm như vậy và cố gắng làm như vậy. Bất cứ khi nào ta không làm như vậy, bất cứ khi nào ta mất kiên nhẫn, thì phải nghĩ: “Ồ, ta đã làm một việc xấu.” Ta phải sửa sai ngay. Nhưng vẫn có những người tu nói những chuyện xấu xa, cãi cọ với nhau nhưng họ không

nghĩ rằng chuyện đó không hay. Chuyện đó rất không hay. Vì vậy tôi muốn nói rằng là người tu bạn phải nhận ra rằng có cái gì đó không tốt và bạn không được làm như vậy. Chúng ta phải cố gắng. Như vậy tốt không những cho bạn mà cho cả cộng đồng, cả truyền thống tôn giáo nữa.

Tôi không thấy các vị tăng Trung Quốc hay Việt Nam làm những chuyện như vậy, nhưng thật không may là ở Tây Tạng có một vài vị như vậy. Đôi lúc các vị lạt ma hoặc tăng Tây Tạng làm những chuyện như vậy, và như thế không tốt. Ở Tây Tạng tôi cố gắng khuyên họ không nên làm như vậy và phê phán họ rất dữ. Mặc dầu tôi không thấy có ai như vậy ở Việt Nam hay Trung Quốc, nhưng cũng có thể. Ai mà biết được? Nhưng tôi hi vọng là không.

THAM

*“ ... phải kiểm soát tham muốn nếu
không cái tham nào cũng có thể thành thái quá. ”*



Khi con người quá tham thì thậm chí những ai được gọi là tăng cũng không kiểm soát được tâm. Ở Tây Tạng cách đây ba bốn năm có một vị tăng không thật là tăng tốt. Anh ta đi lòng vòng, la cà nơi này nơi khác ngoài xã hội, làm ăn gì đó để kiếm tiền. Không biết để làm gì vì anh ta đâu có gia đình. Một ngày nọ anh ta khởi tâm muốn giết người bạn tốt nhất để chiếm tài sản của người đó, vì anh bạn có chút đồ trang sức và tiền mặt. Rồi anh ta bí mật giết người bạn. Cảnh sát phát hiện được và giờ đây vị tăng đó đang ngồi tù. Chuyện ấy thật là xấu xa. Chuyện có thật xảy ra trong ở Tây Tạng quê tôi. Đó là chuyện có thật đã xảy ra. Những chuyện

tương tự có thể xảy ra với bất cứ tôn giáo nào. Trên thế giới việc một người có đạo giết một ai đó cũng thường xảy ra. Nhưng một vị tăng làm một chuyện như vậy thì rất hiếm khi nghe thấy. Vì vậy, luôn rà soát tâm mình để chế ngự tham dục và bám chấp là việc tốt nên làm.

Ta thấy tâm có thể khiến con người điên đảo ra sao. Bởi vì chúng ta ai cũng có cái tâm, rất điên đảo và rất tệ hại, nên điều đó có thể xảy ra với bất cứ ai. Cái tâm ấy thấy nhiều thứ là quan trọng. Điều đó có thể dễ dàng xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta. Trong cõi Dục Giới này tất nhiên chúng ta có tâm tham nhưng ta phải kiểm soát tham muốn nếu không cái tham nào cũng có thể thành thái quá. Vì vậy, để làm một người tu, để làm một đệ tử Phật điều căn bản là phải rà soát tâm, làm việc với nó để đem lại an bình và hiểu biết trong tâm. Chúng ta phải cố gắng chuyển hóa tâm vì trong bản tánh nó vốn thanh tịnh. Bản tánh của tâm thanh tịnh nên ta có cơ duyên chuyển hóa nó, điều phục nó để nó trở nên bình hòa, có trí tuệ, kham nhẫn và có tình thương. Đó là làm người tu đạo.

Con người có cuộc sống nên phải sinh tồn. Nhưng ta phải sinh tồn hợp với lẽ luật, với cộng đồng. Như vậy sẽ tốt, và ta sẽ có cuộc sống tốt đẹp mà không cần tới những thứ xấu xa khủng khiếp như: tham nhũng, đòi trụy, dối trá, lừa

lộc v.v. Không cần [tới những thứ đó] chừng nào tốt chừng ấy. Được như vậy chắc cuộc sống sẽ an ổn.

Tăng già Phật giáo, gồm cả các tăng thân và các tu viện, luôn cầu nguyện cho mọi người, cho Phật tử có cuộc sống tốt lành và thành tựu các ước nguyện. Nhưng, như đã nói ở trước, chúng ta phải có tổ chức, có hệ thống. Đức Phật không nói rằng người dân không được kinh doanh. Kinh doanh, làm ăn thì không sao. Nhưng phải kinh doanh một cách trung thực. Ý nghĩa của “kinh doanh” là gì? Là kiếm tiền, là có lời lãi từ việc đó. Nhưng ở đây cũng có một hệ thống và có giới hạn: không thể kiếm quá nhiều tiền trong một thời gian [nhất định]. Ví dụ, [lời] 100% hay 200 % - chúng ta không thể lời đến thế. Và nếu bạn nói: “Tôi làm được điều đó,” thì sẽ có lừa lọc, dối trá vì việc này. Như vậy không ổn.

Chúng ta thường nói: “Đừng làm hại chúng sinh khác”. Đáng tiếc, ở Tây Tạng có những người Phật tử làm nghề sát sanh - cũng như ở Trung Quốc và Việt Nam. Đức Phật dạy rằng không được hãm hại chúng sinh, không hại sinh mạng và phải cố gắng cứu mạng sống chúng sinh khác. Đây là một hệ thống. Đây là một yêu cầu trong đạo Phật. Tuy nhiên, không chỉ ở Việt Nam, Trung Quốc mà cả ở Tây Tạng, những người quy y Tam Bảo vẫn giết bò yak, giết cừu

để sinh sống hoặc để kiếm tiền. Điều này rất đáng buồn. Đối với nhiều người họ không có lựa chọn nào khác - đây là nguồn sống duy nhất của họ - thì còn có thể hiểu được. Nhưng không được làm như vậy vì tham lam. Nếu ai đó giết con vật để làm giàu thì không được. Nếu buộc phải giết gà, heo vì không còn cách nào khác thì có thể hiểu được. Nhưng có người không ở trong tình huống như vậy. Họ muốn kiếm nhiều tiền nên lạm dụng chúng sinh khác, lạm dụng mạng sống của chúng. Điều này thật kinh khủng.

Sáng nay, chúng ta nói về một số đề tài quan trọng của Phật giáo, về những lỗi lầm con người thường phạm. Sáng nay thầy lưu ý mọi người rằng có nhiều việc có thật mà trên thực tế đã xảy ra với nhiều người. Lý do khiến thầy nói về những chuyện có thật này chúng ta rất nên biết. Bởi vì chúng ta muốn trở thành những người tốt, những người tu đích thực. “Người tu đích thực” có nghĩa là người không có những lỗi lầm như vậy, những vấn đề như vậy. Họ là những người hành động đúng, suy nghĩ đúng. Họ làm những việc tốt, việc tử tế, việc lợi lạc, đức hạnh.

TRUNG THỰC

*“Hãy cố gắng làm người tử tế, làm người trung thực.
Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ.”*



Bạn có thể bỏ cả cuộc đời để nghiên cứu giáo lý bởi vì trong Phật giáo có nhiều chủ đề, nhiều môn phái. Giáo lý Phật đà vô cùng rộng lớn nên có những học giả học suốt đời mà vẫn thấy: “Ồ, mình chưa thật thông tuệ. Phải học nữa, học nữa.” Như vậy bạn có thể bỏ nhiều thời gian và công sức ra để nghiên cứu Phật giáo. Nhưng những người như chúng ta - những con người bình thường của đời thường - cũng vẫn muốn học pháp, muốn tu đạo.

Chúng ta không phải bỏ ra nhiều thời gian như vậy cho việc học tập, nghiên cứu. Chúng ta chỉ cần có một ít hiểu biết căn bản và [biết] một ít điều căn bản cần phải làm. Hãy cố

gắng làm người tử tế, làm người trung thực. Điều đó đã bao gồm tất cả mọi thứ. Tất cả ý nghĩa giáo lý Phật đà tựu trung lại là về cách làm người trung thực. Các bậc thầy chỉ cho ta cách làm một người trung thực và [cho ta thấy] đức tính trung thực quan trọng nhường nào. Điều này rất quan trọng.

Thế nhưng làm được việc này vẫn rất khó. Lý do mà chúng ta cứ không trung thực được chính là cái tâm của chúng ta. Chúng ta cứ luyện cái tâm mình theo những lối khác - những lối bất chính, lén lút, những lối không trung thực. Vì chúng ta có những thói quen thâm căn cố đế như thế nên rất khó mà trung thực.

Tuy nhiên, như đã nói sáng nay, bản tánh tâm của chúng ta rất thanh tịnh. Tự bản nguyên nó vốn thanh tịnh - nên tự nhiên nó rất thanh tịnh, trung thực, an hòa. Cho nên, nếu muốn luyện tâm theo hướng đó thì vẫn ta vẫn có cơ duyên. Có cách [để làm]. Và điều đó có thể. Nó phụ thuộc vào việc ta có muốn hay không. Nếu ta muốn thì có cách. Bởi vì đương nhiên là có cách. Vậy nên tôi nghĩ đó là một điều rất quan trọng.

BÌNH ĐẰNG

*“Chúng ta không được
chối bỏ một ai cả.”*



Và người tu phải là người tốt, tốt với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Đó là một trong những chủ đề cốt tủy của Phật giáo. Có những người có thể tử tế và tốt bụng với những người nào đó, nhưng họ vẫn cứ ác tâm, xấu bụng với ai đó khác. Họ có thể rất hung hãn, ganh ghen đố kỵ, sân hận ác tâm và vân vân. Họ có thể như vậy với những người khác. Chỉ tốt với bạn bè thân thuộc, bà con họ hàng, gia đình thôi không đủ. Chúng ta phải tốt với tất cả, kể cả những người chúng ta không ưa cho lắm. Chúng ta phải cố gắng tử tế và giúp đỡ người khác.

Chúng ta không được chối bỏ một ai cả. Chúng ta không thể khước từ việc có ích cho bất cứ một ai. Vì nếu làm như vậy tức là ta chối bỏ việc phải có tâm từ. Tức là ta đã chối bỏ việc làm một người có tâm bi mẫn. Tâm bi mẫn đòi hỏi ta phải tốt một cách bình đẳng với tất cả mọi người, tất cả chúng sinh. Và điều đó rất quan trọng.

Chúng ta phải nhu hòa, dịu ngọt, tốt bụng, trung thực đặc biệt đối với những ai theo cùng một đạo Phật như ta, những ai học đạo cùng một vị thầy như ta. Nếu trong cộng đồng có người làm những việc không tử tế, tốt đẹp, cố tình không hiểu và cảm thông, thì điều đó gây nên chướng ngại cho cả cộng đồng, cho cả dòng truyền thừa, cho cả truyền thống của bạn. Vì vậy, rất cần phải tốt bụng, tử tế. Và phải thấy mối quan hệ tốt đẹp giữa những người được gọi là bạn tu quan trọng đến nhường nào.

ĐỒNG TU HÒA HỢP

“Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa.”



Chia rẽ, bất hòa là điều rất xấu xa. Nó có sức hủy diệt lớn; nó phá hoại những cộng đồng, những tăng thân tốt, những nhóm bạn, những tu viện, chùa chiền tốt. Đức Phật dạy rằng phá hòa hợp giữa những người tu là ác hạnh nghiêm trọng. Vì vậy Phật dạy rằng giữ quan hệ tốt, nuôi dưỡng tình bằng hữu giữa người tu đạo là một việc làm quan trọng và thiện lành. Chúng ta có thể thấy rằng ở Tây Tạng gần đây có một số tu viện lớn đã không còn nữa vì chia rẽ, bất hòa. Họ đã nói xấu lẫn nhau, đã ganh ghen đố kỵ với nhau, cãi lộn, tranh chấp với nhau, rồi chia tay mỗi bên mỗi ngả, thế là tan cả cộng đồng.

Điều đó xảy ra ở nhiều nơi, với nhiều tăng thân, cộng đồng thậm chí trong thời Phật còn tại thế. Một cộng đồng, một tăng thân, một nhóm nào đó có vấn đề - có bất hòa, chia rẽ - và thế là cả cộng đồng tan rã. Trong truyền thống của các bạn chẳng hạn cũng vậy. Trong các cộng đồng tu tình bạn đạo, mối tương giao thuận hòa, tấm lòng cảm thông bao giờ cũng rất quý báu.

Điều đó không những tốt cho cộng đồng mà còn tốt cho cả việc giữ giới nguyện của riêng từng người. Bởi vì giới nguyện luôn gắn chặt với bầu bạn, huynh đệ, tử muội của ta. Pháp ta thọ nhận càng cao, giáo lý ta thọ nhận càng thâm sâu, thì mối kết nối với bầu bạn, huynh đệ, tử muội của ta càng sâu sắc, càng đặc biệt. Vì vậy, rất cần phải tôn trọng lẫn nhau, tôn trọng tất cả chúng sinh, đặc biệt là những ai cùng một đạo, một truyền thống.

XÃ HỘI THUẬN HÒA

*“Để có hạnh phúc, bình an hãy hiền hòa
và cảm thông - đó là cách duy nhất.”*



Mối quan hệ tốt đẹp cần không những cho cộng đồng mà cho cả xã hội. Trong gia đình rất cần sự hòa thuận. Vợ chồng cãi cọ thì gia đình bất hòa. Điều đó có hay ho không? Không! Vậy nên, đạo Phật dạy con người luyện tâm nhu hòa mọi lúc, mọi nơi. Đạo Phật không chỉ dạy rằng người tu trong chùa phải có cuộc sống an bình. Cái gì tạo an bình cho cuộc sống và an lạc cho tâm? Những gì đã nói ở trên là căn bản. Những điều này rất cần cho cuộc sống, không chỉ cho Phật Pháp mà cho cuộc sống an bình [nói chung].

Làm người nhu hòa không dễ. Khi muốn thành công người ta muốn có sức mạnh. Nên người ta diệt người này,

cãi cộ với người khác, cố giành giật, triệt hạ nhau và làm đủ trò đủ chuyện. Những hành động theo lối ấy giống trò trẻ con. Những trò ấy sẽ không đi tới đâu cả. Chúng chỉ tạm thời có hiệu quả, nhưng không thể lâu dài được. Tính về lâu về dài, nếu quý vị hung hãn, ác tâm, gian dối thì chính quý vị sẽ gặt hái nhiều chuyện không hay. Nó chỉ đem lại những chuyện không hay cho quý vị. Để có hạnh phúc, an bình hãy hiền hòa và cảm thông - đó là cách duy nhất. Về lâu về dài thì điều đó rất quan trọng.

Đó là đạo của người tu. Thông tin đó, phương pháp đó do Phật Bảo, Pháp Bảo trao cho ta. Tôi cũng thường dạy những điều ấy. Tôi không dạy gì đặc biệt về dòng này dòng nọ. Tôi cũng không nhắc tới chuyện tôi thuộc dòng truyền thừa nào. Điều đó không quan trọng lắm, không cần thiết lắm, trừ khi có người đề nghị - như khi cần dạy những giáo lý đặc biệt hay ban những quán đánh chẳng hạn.

Tôi dạy những chủ đề ấy thậm chí ở Tây Tạng và mọi người đều thấy những điều đó có ý nghĩa thực tế trong cuộc sống. Nhờ vậy, mọi người có sự hiểu biết và cách nhìn mới về những giá trị, và những vấn đề quan trọng của Phật giáo. Người Tây Tạng thường rất bình lặng. Người tu ở nhiều nơi trên thế giới cũng giống như vậy - rất kín đáo, rất bình lặng trong tâm. Nhưng giữ bình lặng mãi không phải dễ nên họ

cũng thôi [không bình lạng nữa] và [rớt cuộc] rời bỏ cuộc đời này mà không thành tựu gì cả.

Tóm lại, những chủ đề đó của Phật giáo rất quan trọng và rất thực tế. Trong cuộc sống của bạn khi bạn phải giải quyết nhiều việc, đối mặt với nhiều khó khăn trong xã hội, cuộc sống, gia đình thì hiểu biết, cảm thông và kham nhẫn rất quan trọng. Luôn nóng giận, bực bội, khó chịu - những cách xử sự như vậy rất dở và chẳng giúp ích gì cho ta. Chẳng hạn, trong nhà khi vợ hoặc chồng bạn nổi giận vì lý do nào đó thì bạn phải nhẫn nhịn, không được bực tức. Hãy cố gắng buông bỏ chuyện đó để đem lại an bình cho gia đình và cho tâm của bạn.

KURUKULLA - SỨC MẠNH

*“Kẻ phàm phu trong luân hồi
không có sức mạnh, do vô minh ám chướng.”*



“Lời Nguyện cầu Năng lực” này được soạn ở Việt Nam. Tôi có soạn một số lời nguyện Kurukulla và đây là một trong số những lời nguyện mà mọi người thường tu. Quanh lời nguyện này có nhiều câu chuyện hay. Một số người thực hành lời nguyện này và những điều tốt đẹp xảy ra, nên họ tin rằng lời nguyện này rất đặc biệt, nó có lực gia trì,

Đối với tôi Kurukulla không phải là thực hành chính. Đúng ra thì tôi không tu pháp Kurukulla. Nhưng có lần, ở Việt Nam, do nhân duyên khởi mà tôi viết ra lời nguyện này. Tôi cảm thấy Kurukulla là một bản tôn rất từ bi. Trong cuộc đời tôi Kurukulla là một nguồn hộ trì rất mạnh, theo nhiều

cách, mặc dầu tôi không hành trì pháp tu này nhiều lắm. Đó là vì tôi có kết nối [với Ngài], và cũng vì đôi lúc, do phải dạy pháp tu này, nên tôi cũng thực hành một chút; như lễ lạy Kurukulla chẳng hạn.

“Lời Nguyện cầu Năng lực”. Đây không phải là năng lực bình thường, không phải thứ năng lực phát sinh do những nhân duyên [nào đó], cực đoan hoặc trung dung. Năng lực này là đại lực khởi từ chân tánh của vạn pháp, chân tánh của tâm. Lời nguyện này nhằm đánh thức, làm sống lại sức mạnh nội tại và tính thanh tịnh của tâm. Kẻ phàm phu trong luân hồi không có sức mạnh, do vô minh ám chướng. Đại lực này (*của chân tâm*) siêu vượt năng lực thế tục. Cho nên với tâm tuyệt đối thanh tịnh ta sẽ thấy chân tánh của tâm và của vạn pháp.

Phải hiểu rằng ý nghĩa chân thực của sức mạnh là hiểu được chân tánh của tâm và chứng ngộ được chân tánh ấy. Sự chứng ngộ đó là sức mạnh, là năng lực chân thực - một thứ năng lực bất hoại có khả năng điều phục tất cả, Niết bàn và luân hồi. Còn những thứ sức mạnh khác không phải là sức mạnh đích thực.

Có nhiều loại giáo lý Phật đà. Vì có nhiều loại căn cơ, căn tánh chúng sinh nên nhiều loại giáo lý được truyền trao. Đối với những chúng sinh rất may mắn, thông minh

Đức Phật ban giáo lý có oai lực lớn như giáo lý về bản tánh của tâm.

Xét về tâm, do con người có nhiều hạng căn cơ khác nhau nên giáo lý được dạy ở những thời điểm khác nhau, nơi chốn khác nhau. Nhưng mục đích của giáo lý chỉ có một: đưa chúng sinh tới tự do, tới chốn của đại năng lực. Kurukulla không nhằm tới thịnh vượng vật chất hay tầm cầu thế tục. Mục đích chính yếu là loại trí tuệ ấy, sức mạnh ấy.

Hai hàng kệ đầu tiên nói về tự tánh của tâm. Tự tánh của tâm là như vậy. Trí tuệ của nó giống như thân kim cương bất hoại. Không bao giờ mất đi sức mạnh và tri giác. Cho nên, tự bản thể từ vô thị vốn li khô. Vốn không có nhị nguyên đối đãi của khô, ác, nhiễm. Bản tâm vốn trong sạch. Tiếng cười của Kurukulla là điệu âm của lạc và không.

Ý nghĩa chân thực của lời nguyện là ta khẩn cầu tới Kurukulla, vì muốn thoát khỏi vọng tưởng phân biệt, chấp trước trong tâm. Ta hiểu rằng bản chất Kurukulla đồng với tánh Không. Khẩn cầu Kurukulla, chúng ta xin Ngài che chở cho ta thoát khỏi biên kiến cực đoan, cho ta sức mạnh trí tuệ, năng lực hiểu ngộ chân tánh thực tại.

Trong lời nguyện còn có 9 Bồn tôn, chúng ta khẩn cầu các Ngài cùng với Kurukulla: A Di Đà, Quán Thế Âm, Mã

đầu Minh vương, Orgyen Dzambhala, Tara, Kim cang Du già Thánh nữ. Đôi khi Hồng Tara là Bồ tôn của oai lực, nhưng ở đây Lục Tara là Bồ tôn của tất cả công hạnh. Rồi Kama Raja cùng phối ngẫu và vân vân. Chúng ta khẩn cầu chư vị Bồ tôn này và Kurukulla. Kurukulla là hóa thân của thân khẩu, ý, đức và hạnh của tất cả chư Phật. Vậy nên Kurukulla là một vị Phật vĩ đại. Và chúng ta khẩn cầu Ngài.

Đối với phàm phu, khi vọng tưởng nổi lên, họ liền rong ruổi theo chúng. Vọng niệm vừa khởi ta liền mất định lực, sức mạnh, và cứ thế đuổi theo chúng. Nếu đây là ý nghĩ không tốt lành thì ta buồn phiền và tán tâm. Ta bất lực, không có sức mạnh để kiểm soát tâm nên cứ chạy theo vọng niệm, chìm nổi theo chúng. Và ta không mạnh, không tự do siêu việt biên kiến. Đó gọi là hư vọng.

Những ý nghĩ, vọng niệm này như một mạng lưới vô tận vô biên. Cái này nối cái kia, vô số vọng niệm vô tận cứ khởi lên và ta vướng vào đủ loại cảm xúc, tâm trạng. Ta bất lực không trụ được tâm trong hạnh phúc, và đôi khi cũng không thể trụ được cả trong đau khổ nữa. Ta chỉ rong ruổi theo cái ta đang nghĩ. Giờ đây có cơ duyên ta cầu nguyện Kurukulla cứu ta thoát khỏi tình cảnh này.

Trang 3: “Chúng con khẩn cầu ...”. Với hiểu biết về tình cảnh của mình và chân tánh của Kurukulla, ta sám hối trước Ngài để tịnh hóa nghiệp đã tạo qua ba cửa thân, khẩu, ý.

Có nhiều cách hiểu khác nhau. Những cấp độ, những thừa khác nhau nói về những đề tài, những vấn đề khác nhau. Và có những cách hiểu khác nhau về vạn pháp, về bản chất của thân người. Vô minh trong ta sâu dày đến mức ta không biết được các phẩm tánh và bản tánh chân thực của những gì thuộc về ta. Nên ta thường sai lầm. Vậy ta sám hối trước Kurukulla: “Nguyện con được tịnh hóa nhờ thành tâm hối hận và nhờ sức mạnh của kết nối này.” Chúng ta tụng như vậy để tịnh hóa nghiệp chướng.

Trang 4: “Nguyện tất cả chúng con cho đến khi thành Chánh giác”. Ta cầu nguyện về những thứ khác: “Nguyện chúng con tịnh hóa được nghiệp chướng. Nguyện tất cả chúng con cho tới khi thành Chánh giác được thọ hưởng cuộc sống bình an, gia đình hạnh phúc, phước duyên dồi dào ...”

“Nguyện con thành tựu công hạnh làm lợi lạc chúng sinh.” Có nghĩa là “Nguyện con trở thành như Đức Thích Ca Mâu Ni làm lợi lạc cho chúng sinh”. Chúng ta cũng nguyện: “Nguyện con đem lại hạnh phúc, niềm vui cho những chúng sinh nào nghe thấy con, nghĩ tưởng về con ...” Đó là cách

chúng ta phát nguyện làm lợi lạc chúng sinh theo nhiều cách, càng nhiều càng tốt.

“Nguyện trí tuệ và từ bi vô trụ ...” có nghĩa là: “Nguyện con ở đây mãi mãi để làm lợi lạc cho chúng sinh.” Có nghĩa là chúng ta không nói: “Ta muốn vãng sanh Tịnh độ. Ta chán cuộc đời này rồi.” Không. Ta muốn làm gì đó cho chúng sinh nên ta ở lại đây cho tới chừng nào vẫn còn chúng sinh trong cõi luân hồi. Đó là cách chúng ta phát Bồ đề tâm - đó là động lực của bồ tát.

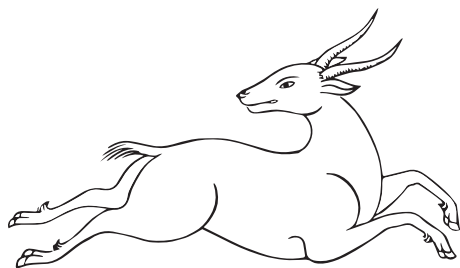
Nguyện bồ tát là một thứ [năng lực] rất mãnh liệt và rất dũng cảm. Bồ tát không dễ ngã lòng, chán nản. Họ có lòng tin mạnh mẽ, lòng tin vào những thiện hạnh vì lợi lạc chúng sanh. Họ không sờn lòng cho dù khó khăn như thế nào đi nữa. Họ nguyện làm những việc đó. Đó là cách mà các bạn phát nguyện tôi rèn động lực bồ đề.

“Nguyện tất cả bệnh khổ, quỷ ma và chướng duyên ...” trang 5. Chúng ta phát nguyện cho kiếp sống này. Chúng ta nguyện không có [gặp] quỷ ma, năng lượng tiêu cực chướng ngại, rủi ro v.v. “Khi tám thân huyễn ...” dòng 2 trang 6. Khi cái chết tới chúng ta phải đối mặt với nó như thế nào? Do hành trì pháp Kurukulla, khi thân xác bị hủy hoại, cái chết tới thì ta chuyển tâm thức của mình nhập vào trí tuệ, vào tâm Kurukulla. Nếu tụng lời nguyện này nhiều lần và quán

tưởng thì ta có thể thực hiện được điều đó. Nếu các bạn tu pháp này hàng ngày và thiết lập được kết nối mạnh mẽ với Kurukulla, thì khi cái chết tới Ngài sẽ xuất hiện và đưa bạn tới cảnh giới an bình.

Có nhiều tranh tượng Kurukulla khác nhau. Đây là một trong những bức tranh phổ biến nhất. Nhiều người đã biết bức tranh này: một mặt, hai tay, đứng thẳng và tay cầm những pháp khí khác nhau. Tôi đã dạy pháp Kurukulla ở Mỹ nên các bạn có thể kiểm băng ghi âm các buổi giảng để nghe.

(hết bài giảng ngày 13.10.2012)



THƯ RINPOCHE GỬI ĐỆ TỬ

TƯỜNG DUYÊN

*Từ đỉnh ngọn kiếm thanh xuân thống lĩnh của bất nhị
Bùng lên ngọn lửa thiêu tan mọi vọng tưởng nhị nguyên.
Nguyện cầu Đức Văn Thù, Bồ tôn đoạn diệt
mọi hạnh phúc, khổ đau nhị nguyên đối đãi,
Luôn an trụ bất phân li trong đóa sen nơi trái tim của bạn.*

Tôi không có những trải nghiệm hoặc phẩm chất gì đặc biệt xét về các cấp độ và các địa (bồ tát). Tuy nhiên, từ khi còn ít tuổi tôi đã thể hiện một khát vọng và thiên hướng mãnh liệt đặc biệt đối với Giáo pháp và có một cơ duyên tuyệt diệu tiếp xúc với Giáo pháp. Ngoài ra, tôi đã được thừa nhận là tulku và vì vậy mà từ nhỏ tôi đã có một tước hiệu khiến mọi người chú ý và có lòng tin nơi tôi.

Tôi đã có dịp kết bạn với một số người Việt sống ở trong và ngoài nước Việt Nam. Họ quý mến tôi và rất tốt với tôi vì thế mà tôi muốn tới Việt Nam để gặp những người bạn đó. Vừa qua, tôi đã có dịp tới Việt Nam và đi một chuyến

du lịch cùng với các bạn. Tôi đã thực sự cảm động một cách sâu sắc khi thấy các bạn đã không nề hà khó khăn, trở ngại, không tiếc thời gian và tiền của để đóng góp công sức cho chuyến đi thành công.

Đó là một dịp để tôi làm quen với một số người mới và biết thêm về những người mình đã quen biết. Và bây giờ, nhờ thành tâm, nhờ đối thoại cởi mở mà chúng ta đã biết và hiểu nhau như những đạo hữu và như những người bạn đồng hành. Câu chuyện về chuyến hành trình tới một đất nước giống như một chuỗi những hạt vàng trong một tràng hạt, và chiêm nghiệm những trải nghiệm đó cũng giống như nhìn vào một tấm gương bằng pha lê. Mỗi chặng của cuộc hành trình đều có một thứ gì đó để ta học hỏi; ta có thêm được những cảm nhận mới, cách nhìn mới về đạo lộ phải đi, và có thêm được lòng tin vào sự cần thiết phải có một trí tuệ rộng mở.

Tôi tin rằng trong chuyến hành trình xuyên đất nước vừa qua tất cả mọi người đều học được một điều gì đó mới mẻ và mở rộng tầm hiểu biết của mình. Không những thế, chúng ta còn có dịp nhìn sâu hơn vào tâm thức mình để xem lòng tin của mình mạnh mẽ tới đâu, tâm của mình vững vàng tới đâu, và trái tim mình trong sáng tới mức nào.

Có câu nói rằng nếu ta không có đức tin vững chắc vào Giáo pháp của Đức Phật thì không thể nhận được ân

phước và gia trì, gia hộ. Cũng giống như vậy, trong cuộc sống thường ngày, khi một người không có được một trái tim trong sáng thì không thể kiếm được những người bạn tốt để có thể tin cậy.

Theo truyền thống văn hóa Tây Tạng người đã chia sẻ với mình một chặng đường được xem là một người bạn quý. Cũng như vậy, các bạn đã trở thành những người bạn đường quan trọng của tôi.

Nếu hình dung thế giới này của chúng ta như một bức tranh rất chi tiết, tuyệt đẹp và sống động thì mức độ chúng ta cảm nhận được vẻ đẹp và chất nghệ thuật của bức tranh tới đâu phụ thuộc vào khả năng và căn tánh của mỗi người. Trên thực tế, tất cả những gì ta cảm nhận là tốt hay xấu trong thế giới này thật ra là muôn vàn hình tướng hóa hiện khác nhau sinh từ mảnh đất nhân duyên của riêng mỗi cá nhân. Vì vậy, nếu bạn đưa ra một quyết định nào đó mà chỉ dựa thuần túy vào cảm nhận của cá nhân mình, vào nhân duyên của riêng cá nhân mình thì sẽ rất khó nhận ra được bản tánh tương duyên mà tất cả mọi sinh tồn đều chia sẻ. Vì vậy, chúng ta phải nương tựa vào nhau, tôn trọng lẫn nhau, kiên nhẫn với nhau, tốt bụng với nhau, nói chuyện với nhau bằng cả con tim, cảm thấy thoải mái cùng nhau, cảm thấy yên vui bên nhau v.v. Điều này sẽ làm cho những gì quý giá, những

gì được định hướng đúng đắn, những gì tốt đẹp và chói ngời phẩm chất trí tuệ trong cuộc đời của mỗi cá nhân bừng nở, và bạn sẽ trân quý những cách cảm nhận (cuộc đời) của người khác. Và bạn sẽ gieo trồng những hạt giống của hạnh phúc và thiện lành.

Khi nào tôi viết tôi cũng hay viết dài, khi nào tôi nói, tôi cũng hay nói lâu, vì vậy xin được dừng lời ở đây, trước khi các bạn bắt đầu cảm thấy nhàm chán.

Với tất cả lòng kính trọng sự tận tụy, tận tâm, tận lực của các bạn; với lời cầu nguyện cho thành tựu mọi ước nguyện của các bạn, và với lời cầu nguyện cho các bạn có được hạnh phúc trọn vẹn, phước lành, thọ mạng dài lâu và sức khỏe.

Những lời này được dâng tặng với lòng kính trọng bởi (ký tên) Hungkar Dorje, kẻ lữ hành của xứ tuyết, trong lâu đài của những vàng mây cam lò trắng ở trong tim của một đóa sen xanh trên bầu trời (lơ lửng) phía trên đầu mảnh đất miền tây nước Mỹ.

Ngày 16.11.2009

Trên một chuyến bay từ hạt Orange tới Houston, Texas, Hoa Kỳ.

(thư Ngài Hungkar Dorje Rinpoche gửi những người tham gia chuyến hành trình xuyên việt với Ngài tháng 10.2009)



*"Các tu viện Phật giáo chắc chắn phải là
nơi duy trì ngọn lửa của cả pháp học (pháp lý thuyết)
và pháp hành (pháp tu chứng)"*



GỬI NGƯỜI TÌM THẦY HỌC ĐẠO³

Gửi Lotsawa⁴ và tất cả,

Thầy hy vọng mỗi người đều đang tiến bộ, trong cả đạo và đời. Với Phật giáo, tự do là điểm then chốt. Vậy nên, ai đó có đức tin nơi Pháp Phật hay không thì cũng OK thôi. Mỗi cá nhân đều có quyền tự do lựa chọn: tin nơi Đức Phật hay không tin nơi Ngài. Cũng vậy thôi: mỗi cá nhân có

³ Ngài Hungkar Dorje Rinpoche gửi bức thư này ngày 5.02.2012 trả lời thư thỉnh cầu của một số người trong nhóm bạn đạo của Hiếu Thiện (Lotsawa) ở Hà Nội. Sau khi đọc thư Thầy cả nhóm hoan hỉ muốn gửi thư này tới tất cả những bạn đạo hữu duyên. Rinpoche tán đồng, Ngài viết: "Xin hiểu rằng bức thư thầy không viết về riêng một cá nhân nào mà về vấn đề chung [cho tất cả]. Ai muốn tìm thầy học đạo đều phải "tìm" theo cách bức thư này chỉ dẫn." Tên chung của hai bức thư là do người dịch đặt để để cho người đọc phân biệt giữa các bức thư Thầy gửi.

⁴ Lotsawa (Phạn ngữ) – RIGPAWIKI: dịch giả các kinh sách Phật giáo tiếng Phạn sang tiếng Tạng.

quyền lựa chọn tin hay không tin vào người này, điều này, hay người khác, điều khác. Nếu người ta đã muốn theo cái này cái kia, thì cứ để họ tự do lựa chọn theo ý họ thích.

Thế nhưng, câu hỏi do đây mà nảy sinh ra là: “Tại sao ai đó lại chọn để theo một truyền thống này nọ hay một vị thầy này nọ?” Liệu người ấy đã thật sự có hiểu biết căn bản để có thể chân thật gắn kết với cái truyền thống đó, ông thầy đó hay chưa? Hay là họ cứ mê mê, say say như thế mà chẳng có một căn cứ, một nguyên do nào cho thật là rõ ràng, chân xác cả?

Thật ra, khi người ta đã đặt lòng ái mộ vào một ai đó, một cái gì đó rồi (có nguyên do hoặc không có nguyên do rõ ràng, chân xác) thì cũng thật khó để mà nói chuyện đúng hay sai ở đây nữa. Bởi lẽ, cái mê say, gắn bó kia nó đã được đặt ở đó mất rồi. Còn giả như ai đó vẫn chưa có chút tin tưởng, gắn bó nào cả, thì lại càng khó mà nói là có thể đưa cái tâm chí thành, cái gắn bó vào trong lòng họ nổi. Vì ai mà biết được liệu cái tín tâm, cái gắn bó [được đưa vào] đó rốt cuộc có mang lại cho người đó sự thỏa mãn sâu sắc, chân thực nào hay không.

Theo thầy, người ta cần phải tự quyết định với chính lòng mình cho rõ ràng rằng: họ có thật sự khát khao, gắn bó hay không? Khi ai đó phán xét rằng việc này hay việc kia

là thiện hay ác, thì lời phán xét đó chưa hẳn có chút giá trị nào cả. Bởi vì, thiên hạ quen thói nói theo cái họ thích, chứ có mấy ai nói với sự hiểu biết chân thực. Trong trường hợp như vậy, người ta phải tự quyết định lấy việc học hỏi, khảo sát, và tư duy quán chiếu. Nếu ai đó có phản hồi tốt cho việc họ làm, thì câu trả lời cho họ là “có”; còn nếu không, thì câu trả lời là “không”. Ngày nay chúng ta có đầy đủ phương tiện như sách vở, internet để nhận mọi thông tin cần thiết. «Lời Vàng của Thầy Tôi»⁵ cung cấp cho chúng ta những gì có liên quan tới vấn đề này.

Mà thật ra thì cũng rất khó cho người được hỏi để đưa ra câu trả lời cho thật rõ ràng: “YES” hay là “NO”. Bởi lẽ, người đó chẳng hiểu nổi rốt cuộc cái gì là mâu chốt ở đây, hoặc giả người đó chẳng biết được những ước vọng gì đó của cái đa số ấy. Nếu đây là một suy nghĩ tốt lành thì ắt hẳn cái đa số kia sẽ chẳng bỏ phiếu cho cái suy nghĩ ấy. Còn nếu như đó là những suy nghĩ của cái đa số kia thì ... đã có sẵn ở đó một hạt giống [ngiệp] sâu dày [nơi đó] rồi. Và cái hạt giống [ngiệp] ấy cứ thế mà mọc lên theo cách khế hợp

⁵ “Lời Vàng của Thầy Tôi” là cuốn sách mà Rinpoche đã khuyên đệ tử lấy làm tài liệu tu chính yếu và đọc đi đọc lại càng nhiều lần càng tốt. Đây là cuốn luận của nghi quỹ Ngondro Longchen Nyingshig nhưng đồng thời cũng là cuốn sách gối đầu giường của người tu ở Tây Tạng thuộc tất cả các dòng phái khác nhau.

[với nhân đã gieo]. Giả như đây là một vấn đề gây tranh cãi thì ... mọi người lại cảm thấy cần hòa bình, và cần nhiều hòa bình cơ. Còn nếu đó là một vấn đề mà tất cả mọi người đều thấy OK cả, đều một lòng một dạ cho là TỐT, thì khi đó chúng ta có được hòa bình nhưng lại thiếu mất *debates*⁶ (tranh luận, bàn cãi).

Lời khuyên của thầy gửi tới các bạn là:

hãy học hỏi, khảo sát nhiều hơn,

hãy tư duy, đào bới sâu hơn,

hãy so sánh cách đối nhân xử thế,

hãy xem xét phẩm hạnh chính yếu,

hãy xem xét cách hành xử, cách nhìn nhận sự việc,

hãy xem cả lời nói lẫn việc làm,

⁶ Chữ “debates” có ngữ nghĩa hàm súc trong Kim Cương Thừa vì vậy chỉ có thể tạm dịch là “tranh luận”, “bàn cãi”. Đức Đạt Lai Lạt ma nói về “debates” như sau: “... 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 với mọi người xung quanh và tranh luận, bàn cãi 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 thật sâu sắc (deep debate), thực hành Pháp một cách thật 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.”

*đừng dùng nơi lời nói, hãy nhìn sâu vào đức hạnh,
đừng dùng nơi cửa miệng, hãy nhìn sâu vào con tim,
đừng nghe cái uyên áo êm tai, hãy nhìn sâu vào toan
tính ẩn giấu trong tâm,
đừng bị hấp dẫn, dối lừa bởi cái huyền bí, thâm mật⁷,
hãy nhìn vào đạo hạnh hiển nhiên dung dị !!!*

Thầy hy vọng thư này sẽ đem lại cho các bạn một vài ý tưởng và định hướng cho đường tu. Cầu chúc các bạn sức khỏe, bình an, hạnh phúc. Hãy hiểu biết và cảm thông, hãy vững bước trên con đường tu.

Xin cảm ơn từ tâm của tất cả, những trái tim ấm áp, những tấm lòng tận tụy, thương yêu.

Hungkar Dorje

⁷ Xin xem giải nghĩa của Rinpoche trong bức thư sau, ngày 11 tháng 2.

Gửi Lotsawa⁸,

Xin lỗi thầy trả lời thư hơi trễ vì công việc đã lên kế hoạch.

Những gì viết ở trong bức thư đều là chuyện có thật mà người tu cần biết khi tìm thầy. “Hidden” nghĩa là: người mới vào đường tu đừng quá tin rằng có những phẩm chất quá ư đặc biệt trong vị thầy mà người thường không dễ gì thấy được; thật ra, đạo hạnh, cách đối nhân xử thế mới là cái [thật sự] quan trọng. Nếu có ai đó tỏ ra rằng họ có những phẩm chất rất đặc biệt này nọ trong tim, trong tâm hay nói như vậy, thì cũng chưa chắc đó là sự thật. Nhưng nếu cách hành xử tốt, hợp giáo pháp thì hiển nhiên đó là người tốt thật.

Ngày nay có nhiều người không thật là những người được giáo dục tốt mà chỉ có vẻ như vậy thôi. Bởi do phần lớn người học đạo không biết Pháp chân thực là gì, không biết Pháp đòi hỏi ở một vị thầy những [phẩm chất] gì, cho nên, người có cái miệng khéo léo êm tai thường hấp dẫn

⁸ Sau khi trao đổi về bản Việt dịch với một số dịch giả và bạn đạo, Hiếu Thiện đã viết thư hỏi Rinpoche về một vài điểm trong bức thư ngày 5.02. Vì vậy ngày 11.02 Ngài gửi Hiếu Thiện (Lotsawa) bức thư này.

nhieu đệ tử, còn kẻ trung thực, khiêm nhường lại khó được ai biết đến. Vì vậy, mới bước chân vào thêm đạo bạn đừng kiếm ai giỏi nói nhiều [pháp] hay, mà hãy tìm người tu từ hòa, đạo hạnh tốt. Đừng kiếm kẻ tâm thường để nơi tiền bạc, thế gian. Hãy tìm ai thật lòng muốn làm người tu đạo.

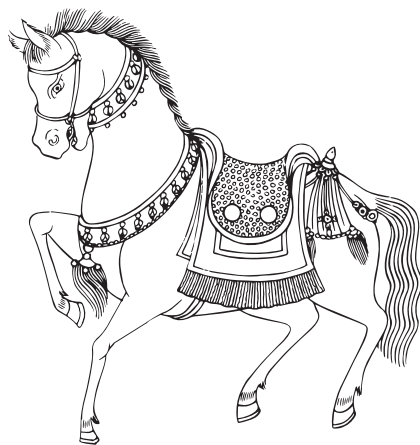
Có một lỗi trong bức thư: chữ “compete” phải thay bằng “compare”. So sánh người này với người khác là một cách tốt để hiểu người, để xem đạo hạnh, cách hành xử của người đó có thật tốt hay không.

Cám ơn tấm lòng của con.

Hungkar



*"Đời tuổi thơ không được cấp sách tới trường nên
tôi vẫn có cảm giác thiếu vắng một cái gì đó."*



ĐỘNG LỰC THIỆN LÀNH

Tây Tạng

*“Bất chấp mọi thứ, họ không bao giờ ngã lòng trước nghịch cảnh.
Họ vẫn tới nghe Pháp ngồi yên lặng giữa trời băng giá.”*

Xin cảm ơn tất cả về sự giúp đỡ, ủng hộ mà các bạn đã dành cho tôi trong suốt những năm tháng qua và nhân đây tôi cũng muốn nói với các bạn đôi lời về tu viện chúng tôi. Tây Tạng được gọi với cái tên “nóc nhà của thế giới”. Đây là một miền đất bao la xinh đẹp nơi có những rặng núi cao, những nguồn suối trong và hồ nước mát, những bầu trời xanh và làn mây trắng. Đây là miền đất Phật, nơi mà ra ngõ là gặp người tu Phật và các tu viện nở rộ như hoa mùa hè

vậy. Thế nhưng, xét ở một phương diện khác thì đây là một vùng đất nghèo và chậm phát triển, nơi mà ngay cả việc đi lại cũng khó khăn với mùa đông băng giá và thời tiết đột ngột thay đổi kiểu “sớm nắng chiều mưa”.

Golog

“Golog cũng là nơi sông lớn Hoàng Hà uốn mình lượn qua ...”

Đất thiêng Golog là một trong sáu huyện của tỉnh Thanh Hải, nằm về phía nam hồ Kokonor sáng chói mệnh mông. Golog có diện tích khoảng 77.000 km² với khoảng 160 000 cư dân, trong đó có 150 000 người Tây Tạng. Golog gồm có 6 quận với quận lỵ Dawu là trung tâm kinh tế, chính trị và văn hóa. Nơi đây có ngọn núi xinh đẹp Amnye Machen cao tới 6.282 mét (20.605 bộ). Golog có núi non trùng điệp: những rặng núi tuyết, rặng núi đá, những cánh rừng xanh, những triền đồi phủ cỏ đồng nội và những thảo nguyên rộng lớn. Golog cũng là nơi sông lớn Hoàng Hà uốn mình lượn qua trước khi chảy xuống đồng

bằng. Nơi đây có nhiều con sông cùng rất nhiều hồ lớn nhỏ. Chôn thẳm sơn cùng cốc hoang sơ này có nhiều thú sống ở độ cao như sư tử tuyết, báo tuyết, bò yak rừng, lừa hoang Tây Tạng, sơn dương Tạng và những đàn nai duyên dáng. Nguồn sống chính của cư dân du mục ở đây là những đàn bò yak và cừu.

Tu viện

Tu viện chúng tôi do Tổ Do Khyentse (1800-1866), một Đại sư của thế kỷ XIX hóa thân của Tổ Rigdzin Jigme Lingpa (1729-1798), thành lập vào thập niên 1820. Lúc đầu tu viện chỉ là một chiếc lều du mục làm bằng lông bò yak được di chuyển từ nơi này qua nơi khác. Tu viện vẫn sống sót qua được những thời kỳ khắc nghiệt như thời các đội quân Hồi giáo xâm chiếm và thời kỳ Cách mạng Văn hóa Trung Quốc. Đó là nhờ một dòng tiếp nối liên tục các bậc Đạo sư với tâm dũng mãnh vô song và nỗ lực phi thường đã tiếp tục duy trì, phát triển các truyền thống, các dòng pháp của tu viện. Đặc biệt, vị trụ trì thứ 9 của tu viện, Ngài Pema Tumdrak Dorje (1934-2009) hay Lama Sang như

mọi người thường gọi, đã gìn giữ, bảo vệ dòng pháp của tu viện. Và vào năm 1980 Ngài đã bắt đầu xây dựng tu viện ngày nay, một tu viện đăng ký chính thức được chính quyền Trung Quốc công nhận.

Lama Sang

Lama Sang đã phải đối mặt với vô vàn khó khăn để xây dựng lên tu viện này đáp lại mong ước và nhu cầu của bao người. Bắt đầu từ một cộng đồng tu với 30 vị tăng nơi đây đã phát triển lên thành một tu viện có 500 tu sĩ và khoảng 100 hành giả hành giả yogi. Ngài cũng đã xây dựng bảo tháp Bodhanath của Xứ Tuyết, phiên bản của tu viện Samye, phiên bản của đền thờ Mahabodhi ở Bồ đề Đạo tràng v.v. Nhưng Lama Sang đã từ giã thế giới này để đi về một miền khác, bởi vô thường là bản chất của vạn pháp.

Trụ trì

Bắt đầu từ năm 2000 theo ý nguyện của Lama Sang tôi bắt đầu nhận trách nhiệm chăm lo nhiều hoạt động của tu viện. Sau khi Lama Sang viên tịch dân chúng trong vùng, với hy vọng tràn đầy trong ánh mắt họ chấp tay tha thiết thỉnh cầu tôi đáp lại mong ước của họ. Và tôi không còn sự lựa chọn nào khác hơn là gánh lấy trọng trách này trên đôi vai của mình.

Trở thành vị trụ trì một tu viện là tham vọng của nhiều người – họ sẵn sàng tranh đấu để chiếm cho được ngôi vị đó. Đối với tôi điều đó tự nó đến: đơn giản là tôi được trao cho một trọng trách. Có nhiều người bỏ công nghiên cứu kinh sách với ước vọng thâm kín: được trở thành một bậc thầy vĩ đại, được đi đó đi đây tới các thành phố lớn, tới những miền đất lạ, xây dựng nhiều đền đài miếu mạo và thu nạp được [nhiều] đệ tử. Tuy nhiên trong thời gian tôi học tập, nghiên cứu giáo Pháp động cơ duy nhất của tôi là sự tiến bộ trong việc tu học; ngoài điều đó ra tôi không có một mục

tiêu nào khác. Vì vậy tôi không cảm thấy đó là một sự kiện đặc biệt để ăn mừng khi bỗng nhiên tôi thấy mình mang trên vai trách nhiệm về cả một tu viện lớn. Nếu một người chuẩn bị lãnh trách nhiệm trụ trì một tu viện thì người đó phải học tập, nghiên cứu thật thấu đáo. Có nhiều vị trụ trì là những bậc đạo sư lớn, thông tuệ tuyệt vời, giới hạnh thanh tịnh và có bản tánh thiện lành. Nhưng cũng có những vị trụ trì chẳng chịu học hành, hiểu biết thì nghèo nàn song lại cố giành cho được địa vị ấy bằng những nỗ lực sắt đá không ngại ngại và cả bằng sức mạnh của tiền bạc, của cải.

Gian truân

Về phần tôi, tôi đã sinh ra vào một thời kỳ đầy gian truân. Mãi đến năm lên chín tôi mới bắt đầu học đọc học viết. Đó là thời kỳ mà tất cả mọi người phải sống trong nỗi khiếp sợ cùng tột vì vậy mà không ai dám nghiên cứu Phật pháp hoặc thực hiện các nghi lễ Phật giáo. Thời gian duy nhất trong ngày mà chúng tôi có thể học một cách bí mật là vào lúc nửa đêm. Vào thời kỳ đó, ở Golog trường học cũng không có hướng hồ là tu viện vì vậy mà hoàn toàn không có

bóng dù chỉ một vị sư khoác y tu viện. Khi việc tu học Phật rốt cuộc đã được cho phép thì nhiều người trong số những người tôi quen biết đã có thể mặc áo tăng và cho mọi người biết rằng họ là tu sĩ. Các cộng đồng tu bỗng nhiên xuất hiện như cỏ hoa trên cánh đồng cỏ xanh. Suốt cho tới thời điểm đó họ buộc phải khoác y áo đời thường. Và việc thấy một ai đó cầm một tràng hạt trên tay lại còn hiếm hoi hơn nữa. Vì vậy ngoài cái đầu đã xuống tóc ra thì không có một dấu hiệu gì cho thấy một ai đó là tu sĩ.

Tuy nhiên, các vị Đạo sư và các tăng thân (shanga) ấy đã giữ việc tu hành thật thanh tịnh ở bên trong. Nhờ lòng bi mẫn của các vị ấy mà chúng tôi đã được thọ nhận cam lồ của giáo lý Phật đà. Về phần mình, tôi không có được điều kiện thuận lợi nhất để học giáo lý cũng như các ngành học khác nhau. Nhưng tôi thấy mình vẫn là người may mắn đã có được chút học vấn và một mãnh lực tự nhiên hướng tới chánh Pháp so với nhiều vị lạt ma hoặc vị tăng khác do hoàn cảnh khó khăn hoặc do thiếu khát khao mãnh liệt đối với giáo Pháp mà đã hoàn toàn không thể học được chút giáo lý nào cả.

Dòng Pháp tôi được truyền thừa là pháp Trung quán của Cổ mật, pháp tuệ Ba la mật, pháp tu tiên yếu, pháp tu tsalung (nội hỏa), pháp tu Dzogchen v.v. và tôi thọ nhận các bộ pháp trọn vẹn cả giai đoạn phát khởi lẫn giai đoạn toàn

thiện. Ngoài ra tôi đã tu học tri kiến và pháp thực hành của các truyền thống khác như phái Gelugpa. Tôi có cảm giác rằng mình giống như một người có đôi mắt sáng lại được thêm một chiếc kính viễn vọng để nhìn.

Bản thân tôi có duyên được tiếp xúc, tìm hiểu ngôn ngữ và văn hóa của các miền đất khác nhau và nhờ đó mà tôi được biết thêm nhiều về cách những người thuộc các nền văn hóa khác cảm nhận thế giới này. Ngoài ra, tôi cũng có dịp gặp gỡ nhiều người ở khắp nơi trên thế giới và hình thành những mối quan hệ bằng hữu gắn bó qua tất cả những thăng trầm của cuộc đời.

Nguyện ước từ tiền kiếp

Dường như trong kiếp trước tôi đã từng cầu nguyện: “Nguyện cho con được du hành khắp nơi trên thế giới này và với tất cả mọi người đều luôn trải tình thương yêu cùng ước mong làm lợi lạc cho họ bằng những lời dịu dàng, êm ái đem lại an bình trong tâm.” Những người bạn của tôi luôn tốt bụng và ân cần với tôi trong khi tôi chẳng có gì để tặng họ ngoài những thông điệp về hòa bình và lòng nhân ái.

Tuổi thơ

*“Nhưng tôi cảm thấy tự hào rằng
mình không đánh mất đi an bình và tự tại trong tâm.”*

Tôi sinh ra trong một gia đình du mục bình thường suốt bốn mùa xuân hạ thu đông rong ruổi theo những đàn gia súc, lấy thịt và da của chúng, uống sữa tươi và ăn sữa chua của chúng. Vào thời buổi ấy và trong môi trường ấy chữ “giáo dục” hoàn toàn vắng bóng. Công việc chăn thả gia súc được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác mà không đòi hỏi phải học hành, nghiên cứu hay sử dụng gì nhiều tới bộ óc. Ở trong vùng, gia đình tôi thuộc loại lớn và có nhiều của cải so với những gia đình khác, nhưng cơn lốc Cách mạng Văn hóa đã cuốn đi tất cả chỉ để lại ít người sống sót và chút ít dấu vết của tài sản.

Trong thời buổi khốn khó ấy mẹ tôi phải chịu đựng một áp lực nặng nề: toàn bộ tài sản bị mất trắng, chưa từng bao

giờ được tới trường, chưa từng bao giờ biết lo kiếm tiền mà nay bỗng phải một mình lo nuôi năm đứa con. Vậy nên khi tôi còn nhỏ tất cả thức ăn mà chúng tôi có chỉ là sữa chua vào mùa hè và bột tsampa vào mùa đông. Chúng tôi không biết tới một loại thức ăn nào khác vì thực phẩm hồi đó vô cùng khan hiếm. Dạ dày của chúng tôi luôn thêm khát hương vị của bánh mì và cơm, song xét cho cùng chúng tôi đã rất may mắn cho dù là chỉ có sữa chua hay tsampa mà thôi.

Chỉ khi lên 11 hay 12 tuổi gì đó tôi mới được nhìn thấy bắp cải, cải chíp lần đầu tiên. Lưỡi tôi lúc ấy mới được chạm vào các thức đó và biết tới mùi vị của chúng. Cứ nghĩ tới cảnh sống mà tôi và các bạn tôi thời thơ ấu đã trải qua thì thật không thể tin nổi làm sao mà chúng tôi vẫn còn sống sót và có thể thành tựu được ước nguyện của đời mình. Suốt tuổi thơ tôi chưa một lần cắp sách tới trường. Cha mẹ tôi và người thân trong gia đình không có thời gian để chăm sóc tôi với tất cả tình yêu thương như họ luôn mong muốn.

Tôi lớn lên trong giông tố của sợ hãi và hiểm nguy. Nhưng tôi cảm thấy tự hào rằng mình không đánh mất đi an bình và tự tại trong tâm. Và giờ đây tôi có thể đi đó đi đây trong thế giới này làm một sứ giả của an bình nội tại. Tất cả là nhờ lòng bi mẫn của cha tôi. Người đã cho tôi cuộc sống này. Nhưng hơn thế nữa, Người đã trao cho tôi cả trọng

trách lớn lao này, đó là một đại duyên để đem lại lợi lạc cho mọi chúng hữu tình.

Thiện tâm

“Nếu tâm hồn tôi là một con ong thì nó sẽ luôn vo ve quanh vườn hoa của hạnh bồ tát chẳng bao giờ rời xa.”

Khi còn nhỏ tôi thường rất xúc động mỗi khi được nghe kể về cuộc đời của các vị bồ tát. Những câu chuyện ấy là thức ăn có hương vị tuyệt vời và rất bổ dưỡng cho tâm hồn tôi. Nếu tâm hồn tôi là một con ong thì nó sẽ luôn vo ve quanh vườn hoa của hạnh bồ tát chẳng bao giờ rời xa. Vậy nên từ nhỏ tâm tôi đã kiên định hướng theo tiếng gọi của hạnh bồ tát. Tâm bồ đề, tâm từ và bi đã trở thành mục đích của cuộc đời tôi, là người bạn đồng hành của tôi trên đạo lộ. Tôi luôn luôn dẫn thân vào bất cứ việc gì làm tăng trưởng hạnh bồ tát hạnh và tránh xa bất cứ việc gì làm tổn hại đến hạnh nguyện ấy.

Tôi là một trong số bảy tỉ người hiện đang sống trong thế giới này. Tôi không phải là một nhà lãnh đạo đầy quyền

lực, không phải là một doanh nhân và cũng không có tham vọng hay ác tâm nào cả. Tôi chỉ muốn đi theo tiếng gọi của hạnh bồ tát. Tiếng gọi của hạnh bồ tát không phải do một vị bồ tôn nào ban cho tôi, tôi cũng không mua nó bằng tiền hay dùng sức mạnh để chiếm đoạt. Nó đến với tôi do nhất tâm trụ nơi động lực thiện lành. Nó là quả lành của công đức và những lời cầu nguyện của tôi. Vì vậy, có lẽ trong nhiều kiếp trước tôi đã từng là một người có một động lực sống, một lẽ sống rất tốt lành.

Thiện nghiệp

Động lực thiện lành này từ bao tiền kiếp đã tạo nên thiện nghiệp che chở cho tôi. Vì vậy tôi tin rằng trong những kiếp ấy chắc chắn tôi đã từng đạt được một thành tựu nào đó rất xuất sắc. Việc đó đem lại lợi lạc không chỉ cho riêng tôi mà cho cả những người khác. Và tôi sẽ còn tiếp tục mang thông điệp về sức mạnh của động lực thiện lành tới tất cả [chúng sinh].

Trở ngại lớn nhất

“ ... cái vẩn nạn lớn nhất của chúng ta ... là ta luôn đem tám ngọn gió đời trộn lẫn vào việc tu Phật của mình. ”

Bởi vì động cơ thanh tịnh, tốt lành rất cần để tu hạnh bồ tát, tôi tin rằng bất cứ khó khăn nào đến với người tu hạnh bồ tát đều đáng quý và đáng để ta [hoan hỉ] đương đầu. Tuy nhiên, cái vẩn nạn lớn nhất của chúng ta, cái lỗi lầm người tu thường mắc phải – đó là chúng ta luôn đem tám ngọn gió đời (lợi, suy, vui, khổ, vinh, nhục, khen, chê - LND) trộn lẫn vào việc tu Phật của mình. Đây không chỉ là cái nạn của những hành giả sơ cơ bị kẹt vào những toan tính thế tục. Không ít các vị trụ trì có nhiều đệ tử hoặc các vị đạo sư lớn nổi tiếng cũng không khỏi vướng vào những ngọn gió ấy. Họ nói:” Đây là truyền thống của tôi, đây là tu viện của tôi, đây là đệ tử của tôi” và rất sâu trong tâm thức họ bị dính chặt vào những chuyện đó. Đặc biệt, họ thường nói: “Đây là những đệ tử của tôi” rồi giữ chặt lấy những đệ tử ấy bằng mọi cách

kể cả việc mắng mỏ hay hăm dọa. Muốn được thiên hạ tôn vinh họ quay ra tự ca ngợi mình, phê phán người này người kia và làm nhiều điều khác nữa. Ai đã thoát khỏi tám ngọn gió đời và họ ở đâu ? Tôi luôn hết sức cẩn trọng bởi tôi cũng rất sợ chính mình sẽ trở thành giống như họ.

Lãnh trách nhiệm

Sau khi Lama Sang viên tịch tôi có nhiều cuộc gặp với các đệ tử chính của Ngài để trao đổi với họ về những lợi lạc của việc tiếp tục duy trì tu viện và những tổn hại xảy ra nếu không thực hiện được điều này. Chúng tôi đều đồng quan điểm rằng phải tiếp tục duy trì tu viện vì như vậy sẽ giữ lòng bi mẫn của Lama Sang sống mãi. Tăng thân rộng lớn này sẽ tiếp tục thọ nhận giáo lý (văn), tư duy quán chiếu (tư) và công phu hành trì (tu). Điều đó sẽ giúp cho việc truyền bá giáo lý Phật đà. Những ai gắn bó với tu viện bằng tâm chí thành chí tín sẽ có cơ duyên thọ nhận giáo lý. Và các hành giả sẽ có được vô lượng lợi lạc.

Đối mặt với khó khăn

Trong ba năm sau khi Lama Sang viên tịch cộng đồng tu sĩ tiếp tục phát triển, nhưng nơi ăn chốn ở của chư tăng đang dần dần xuống cấp và đổ nát. Ở độ cao này luôn có những trận gió hung hãn có sức phá tan tành cả đất đai lẫn đá sỏi hướng hồ là tấm thân con người. Vì vậy chúng tôi không có lựa chọn nào hơn là xây nơi ở mới cho chư tăng, bởi vì cộng đồng tu sĩ là tác nhân xiển dương việc thực hành giáo pháp.

Giá của vật liệu xây dựng leo thang không ngừng nghỉ, đặc biệt là ở Trung Quốc, vậy nên chúng tôi cần thêm nhiều tịnh tài. Đây âu cũng là chuyện của thời buổi ngày nay. Các tu viện Phật giáo chắc chắn phải là nơi duy trì ngọn lửa của cả pháp học (pháp lý thuyết) và pháp hành (pháp tu chứng) bởi vì hai hoạt động đó chính là mạch sống, là trái tim của một tu viện. Không có pháp học và pháp hành thì đầu tu viện có xây cả một tòa tháp bằng vàng cao 600 bộ đi nữa thì rốt cuộc đó cũng chỉ là một bộ mặt không hồn mà thôi.

Chörig Lobling: học viện trong tu viện

Các học trò của Chorig Lobling (một học viện thuộc tu viện) tất cả đều là những vị tăng tâm thuần khiết như vàng. Nơi đây có các học sĩ rất tinh cần trong việc học giáo lý (văn) và tư duy quán chiếu (tư) cùng các vị tăng đang miên mật tu hạnh thiểu dục, tri túc. Việc giáo dục do trường thực hiện có chất lượng cao vì vậy ngày càng có nhiều học trò từ các vùng như Amdo, miền trung Tây Tạng và vùng Kham tới đây. Tuy nhiên, các công trình xây cất và các trang thiết bị dành cho người học ở đây còn rất thô sơ. Tu viện có một trung tâm nhập thất dành cho pháp tu Vajrakila, nơi mà hàng năm mỗi người trong khóa nhập thất trì tụng một triệu chú Kim Cang Tát đỏa và một triệu chú Vajrakila. Chúng tôi là những vị hộ trì cho giáo lý của dòng truyền thừa Dzogchen, vì vậy trong tương lai tôi sẽ thành lập một trung tâm nhập thất có chất lượng cao dành cho các giai đoạn của pháp tu Dzogchen

Ni viện

Vào thời xưa ở Golog không có ni viện. Người ta thường xem thường phụ nữ thậm chí đối với cả những người đã thọ giới xuất gia. Theo tôi đó là một điều không thể hiểu nổi: tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy tôi đã thành lập một ni viện. Đó là ni viện đầu tiên ở Golog và được đánh giá cao xét về phương diện giới luật thanh tịnh. Các ni sư ở đây rất khiêm tốn. Họ giữ giới luật như giữ gìn con ngươi của mắt mình và trên nền tảng căn bản này họ ngày càng có nhiều cơ duyên để học giáo lý và những ngành tri thức khác nhau.

Bảo tồn các di sản của Lama Sang

Chúng tôi có những kế hoạch tuyệt vời để bảo tồn khu vực riêng của Lama Sang. Đây là khu dành riêng cho

việc thực hành các bộ phục điền (terma) do chính Lama Sang khai mở, thực hiện các lễ puja và khóa lễ Drupchen hàng năm theo đúng chỉ dạy của Ngài. Chúng tôi đã thu xếp được thầy dạy cho các hành giả yogi và xây dựng được cơ sở vật chất cùng trang thiết bị để giúp họ học giáo lý và các ngành tri thức khác nhau.

Trường Hungkar Dorje

Bởi tuổi thơ không được cắp sách tới trường nên tôi vẫn có cảm giác thiếu vắng một cái gì đó. Vì vậy tôi cảm thấy mãn nguyện khi mình có thể tạo lập cho thế hệ trẻ cơ hội học hành. Với mong muốn đem lại cho lớp trẻ một tương lai tươi sáng hơn tôi đã dành mấy năm trời xây dựng một trường học để trẻ em có thể học tiếng, học viết và học kỹ năng nghề nghiệp. Các giáo viên ở đây làm việc cần cù để chăm lo vun trồng cho các em với động cơ trong sáng. Họ đã giúp cho các em có được sự chăm sóc giáo dục chất lượng cao mang lại những kết quả xuất sắc. Vì vậy, việc này dần dần được mọi người dân Tây Tạng biết đến và đánh giá như là một hình mẫu trường học mới đáng tán thán.

Việc xây cất nơi độ cao đặc biệt như vùng quê tôi với sức hủy hoại của gió lạnh và băng tuyết thật không dễ dàng chút nào. Và việc duy trì bảo dưỡng những gì đã được xây nên cũng hết sức khó khăn. Vào tiết trời giữa đông cái lạnh cắt da của thời tiết giá băng ở độ cao này chẳng khác gì một lưỡi kiếm sắc. Người ta có thể nhìn thấy cái lạnh sắc buốt này làm toác mặt đất và phá toang các tảng đá lớn. Thế nhưng cũng chính ở nơi đây người ta có thể thấy những kỳ quan tuyệt vời như một trong những bảo tháp lớn nhất Châu Á: tháp Kangjong Charung Khashor (tháp Bodhnath ở xứ Tuyết). Có nhiều yếu tố cần thiết để duy trì, bảo dưỡng các tòa nhà này sao cho chúng có thể tồn tại được dài lâu.

Niềm tin kiên cố

Gió, tuyết, cái lạnh đe dọa và làm hư hoại mọi thứ. Nhưng, với tâm dũng mãnh vô song và niềm tin kiên cố vào Phật Pháp bất hoại như kim cương, con người ở đây không khiếp sợ băng giá. Khó mà hiểu hết chiều sâu và sức mạnh của tâm dũng hiên, tận trung tận hiếu của họ đối với Phật Pháp. Mặt đất trở thành một hỗn hợp tuyết lẫn với băng

cứng chắc, gió lạnh thổi tới những cơn bão tuyết hung hãn, nhưng mọi người vẫn ngồi yên lặng giữa trời lạnh nghe Pháp nhũ. Cái lạnh thấu xương thấm vào thân thể khiến người họ cứng đờ vì giá rét. Các khớp xương sưng tấy vì đau nhức, người gập xuống, đôi chân co quắp lại. Rồi họ không thể bước nổi nữa.

Bất chấp mọi thứ, họ không bao giờ ngã lòng trước nghịch cảnh. Họ vẫn tới nghe Pháp ngồi yên lặng giữa trời băng giá. Đây là một nét đặc trưng cho người Tây Tạng nói chung và người dân Golog nói riêng.

Lòng bi mẫn

Theo truyền thống [Tây Tạng] một vị đạo sư được ngồi trên pháp tòa trong một căn nhà đẹp để được trang hoàng nhiều lá hoa và đủ mọi sắc màu rực rỡ. Thế nhưng, trong khi tôi có đủ tất cả những tiện nghi, trang thiết bị thì biết bao người đến nghe Pháp tôi giảng lại phải chịu giá rét và ngã bệnh. Làm sao có thể nhắm mắt làm ngơ được? Tôi đã cố gắng bằng nhiều cách tìm ra giải pháp cho vấn đề này và

hiện nay tôi đang xây một thánh phòng lớn có thể chứa được hàng ngàn người tới nghe Pháp vào mùa đông.

Cả thế giới biết rằng Tây Tạng tụt hậu rất xa xét về thịnh vượng vật chất. Và mức sống của Golog, cũng như thế, chỉ dừng ở những nhu cầu tối thiểu. Đặc biệt ở đây có những người cao tuổi gầy bó tận tụy với Phật Pháp. Họ sống xung quanh tu viện để có thể thọ nhận giáo lý, đi nhiều tháp v.. v. mà ít khi bận tâm tới việc họ sẽ phải tự nuôi thân ra sao. Vì vậy mà có khoảng vài trăm người cao tuổi sống cạnh tu viện hoàn toàn dâng hiến thời gian sức lực cho hành trì tu tập nhưng lại không đủ cơm ăn áo mặc. Rồi các học trò, các hành giả từ khắp nơi trên đất Tây Tạng, chứ không riêng gì Golog, đổ tới tu viện. Đây là một trung tâm Phật Pháp thu hút nhiều tăng, ni, người cao tuổi và những người tu tại gia không có khả năng tự nuôi sống chính mình. Khi ta thấy người khác phải chịu rét, chịu đói, làm sao mà có thể làm ngơ được? Làm sao ta nhìn mà không cảm thấy xót thương? Vì vậy hàng năm tôi lo chu cấp cho họ thực phẩm và quần áo.

Khi Lama Sang còn trẻ cuộc sống trong vùng này rất gian khổ. Lúc mẹ Ngài ngã bệnh gia đình không có tiền để mua thuốc cho bà nên bà đã qua đời. Vì vậy Lama Sang đã khởi xướng việc chu cấp thuốc men cho người dân. Ngài

đã phát nguyện chu cấp thuốc men bất cứ khi nào Ngài có đủ điều kiện và hàng năm Lama sang phân phát nhiều loại thuốc Tây Tạng cho hàng ngàn người bị bệnh. Noi theo tấm gương hạnh nguyện thanh tịnh của Ngài tôi tiếp tục công hạnh tuyệt vời này – hàng năm chu cấp thuốc men cho người bệnh.

Khóa nhập thất mùa đông

Tu viện chúng tôi có truyền thống độc đáo: truyền dạy giáo lý cho dân chúng. Trong nhiều năm Lamasang đều đặn hàng năm dạy pháp thuộc nhiều chủng loại cho dân chúng - những người có lòng tin vào Phật Pháp. Ngài chỉ thị cho tôi phải dạy Pháp cho cả chư tăng lẫn người tu tại gia. Cũng như Lama Sang, ba năm qua kể từ khi Ngài viên tịch, tôi đã ở lại Tây Tạng đối mặt với cái lạnh nghiệt ngã của mùa đông để giảng giải thật tỉ mỉ chi tiết các giáo huấn như: Lời Vàng của Thầy Tôi, Giáo huấn Sáu Bardo, Nhập Bồ tát Hạnh trong khoảng 3 tháng cho tới 100 ngày, Việc làm này thỏa mãn khát khao sâu sắc trong con tim của hàng ngàn người và là hạnh bồ tát thanh tịnh. Cũng như thế, với động

lực thiện lành tới tới những miền đất khác truyền dạy giáo lý Phật đà.

Giữ gìn và phát huy truyền thống tri thức lâu đời

Tây Tạng có một nền văn hóa và lịch sử rất giàu có và phong phú có thể làm lợi lạc cho toàn thế giới này. Việc giữ gìn và phát huy truyền thống tri thức lâu đời này là trách nhiệm của các thế hệ tiếp nối. Chúng ta gắn kết với nhau bởi cùng một mục tiêu: bảo tồn và truyền bá nền văn hóa này. Vì vậy tôi đã xây dựng Quỹ Gesar Shepen, Trung tâm Nghiên cứu Mayul và Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng. Lời nói thường dễ gây ấn tượng nhưng để thật sự thành công thì vấn đề vẫn là phải có tịnh tài - cơ sở để thực hiện các dự án.

Về bản thân tôi

“Tôi chỉ muốn đi theo tiếng gọi của hạnh bỏ tất.”

Tôi không là kẻ thừa kế gia sản từ ông bà cha mẹ; không là thương nhân biết làm đồng vốn sinh sôi nảy nở tới cả chục, trăm lần; không là kẻ đầu cơ chính trị biết bịp chúng dân bằng Pháp Phật trộn lẫn với toan tính thế tục; càng không phải là một kẻ chuyên lợi dụng chức vị cao để trục lợi.

Tôi là một kẻ bị đại dương dậy sóng của vô thường ném tung lên bờ với hai bàn tay trắng, là một hành khất không chút bận tâm tới việc làm giàu. Chính nghiệp của tôi đã khiến tôi trở thành một kẻ hành khất thuộc đại gia đình những người khôn khổ. Những ngân quỹ tôi có không phải tới từ cha mẹ, cũng không do tôi đã lừa gạt được ai. Những gì tôi có được là nhờ những người bạn tốt đã bố thí cho tôi với động cơ thiện lành. Tôi biết rằng thu nhập của họ là kết

quả của giọt mồ hôi lao khó và của mớ bong bong lo toan nghĩ ngợi – mỗi bước đi là bước gian nan, mỗi gánh nặng là gánh cam go khó nhấc. Dễ có ai thờ ơ nổi với những gì đã kiếm được bằng những vất vả lo toan nhường ấy? Vì thế tôi thực sự cảm động sâu sắc khi nghĩ tới những khó nhọc về thể chất cũng như tinh thần mà họ phải chịu đựng để có được những thu nhập ấy.

Tôi không phải là một người hoàn toàn thoát khỏi mọi tham muốn, hoàn toàn đứng vững với tài sản và của cải. Tôi là kẻ hành khất luôn vui mừng đón nhận bất cứ thứ gì được bố thí. Tôi không phải là một kẻ tham lam chỉ muốn giữ chặt những gì đã tích góp được. Tôi cũng không phải là một kẻ ích kỉ chỉ biết dùng những gì kiếm được cho riêng mình. Bất cứ thứ gì tôi có được đều trở thành gánh nặng trách nhiệm - tôi phải dùng nó cúng dường hay bố thí. Tôi không nói những điều này để gây ấn tượng tốt hay tự tán thán bản thân. Tôi đang trung thực với chính mình và kể sự thật về chính bản thân mình.

Trách nhiệm của tôi

“Nếu phẩm vật cúng dường của người có tím tâm bị ai đó phung phí hay biến thủ thì kẻ đó đang tạo ác nghiệp.”

Hiện nay tu viện có tất cả trên bảy trăm vị tăng, ni và hành giả yogi, ba trăm học sinh đang học trong trường, hơn ba trăm người cao tuổi cần phải chu cấp các nhu cầu thiết yếu. Tôi chịu trách nhiệm chăm lo cho họ cả về vật chất lẫn tinh thần. Càng ngày số lượng tăng ni tới học tại tu viện càng tăng lên. Đặc biệt là số học sinh đến trường học cũng tăng lên. Và có nhiều cư sĩ tại gia gắn kết chặt chẽ với tu viện bởi tâm chí thành chí tín của họ. Tôi phải chính mình trực tiếp chăm lo cho việc tổ chức, giáo dục và phúc lợi của tu viện cũng như tất cả những ai gắn kết với tu viện.

Nếu phẩm vật cúng dường của người có tím tâm bị ai đó phung phí hay biến thủ thì kẻ đó đang tạo ác nghiệp. Trong “Kinh Bách Nghiệp” và nhiều kinh khác đã dạy như thế. Vì

vậy, trách nhiệm đầu tiên của tôi là phải lo sao cho tiền của cúng dường được sử dụng đúng cách mà không bị mất, bị hư hao hay lãng phí. Và, từ tận đáy lòng tôi muốn nói rằng nếu ai đó muốn giúp đỡ cho cộng đồng tu viện (shanga) thì người đó trước hết phải tìm cách báo cho tôi biết.

Các bạn, những người có lòng tin nơi tôi, đã cúng dường tôi với cả tấm lòng nhân hậu. Các bạn là những người có ánh sáng của thiện tâm trong tim và hào quang của tâm từ trong trí. Tôi bảo đảm rằng những người nghèo khổ trong đất nước quê hương tôi luôn biết tới các bạn, biết tới giá trị của món quà các bạn trao tặng. Thấy được nó, nhận được nó và có được lợi lạc từ nó.

Nơi đây, giữa những cơn gió lạnh của cao nguyên tuyết phủ, hơi ẩm đầu tiên mà thân tâm chúng tôi cảm nhận được đến từ cha mẹ. Tấm lòng của các bạn là hơi ẩm, cũng như vậy, chúng tôi luôn mang trong tim. Những gương mặt rạng rỡ nụ cười và những trái tim dịu dàng của các bạn luôn sáng lấp lánh trong tâm chúng tôi.

Viết bởi Hungkar Dorje ở tại nước Mỹ cho tất cả mọi người cùng đọc.

Ngày 10.11.2012, San Jose.

(Rinpoche viết lúc đang giảng pháp Thiền tụng Kim Cang Tát đóa ở San Jose trong khi các phiên dịch đang làm việc.)



*Nhưng, uy lực của nghiệp đã đưa tôi
thành bông hoa nhỏ trên rặng núi. ..."*



PHÁP, XÁ LỢI, ĐẠO SƯ

*"... xá lợi tôi không phải những viên tròn tròn làm từ xương,
đó là diệu Pháp âm tuôn ra từ kho báu ở nơi cổ họng tôi.»*

*"Pháp kinh điển, Pháp tu chứng là chân thật xá lợi Phật ...
Đó là Vua của xá lợi.»*



Gửi các bạn đạo,
những ai gắn kết với tôi do duyên nghiệp, lòng tin,
nguyện lực,

Năm tháng qua với động cơ trong sáng, bất chấp khó
khăn thể chất, tinh thần, phí tổn các bạn đã tới học pháp tôi,
giúp đỡ tôi, đem tâm lòng thành đối đãi tôi. Và tôi, với động
cơ trong sáng, đã dạy pháp và chăm lo cho các bạn, giữ các

bạn trong tâm, cầu nguyện, trì tụng hàng ngày cho các bạn. Cứ như vậy, đã hình thành đoạn đầu và đoạn giữa của kết nối thiện lành giữa các bạn và tôi. Còn đoạn cuối chắc rồi sẽ mười phần tốt đẹp khi cuộc đời các bạn trọn vẹn hài hòa với Pháp.

Đây không phải việc ta làm trái ước muốn, không phải do bị ép, bị lừa gạt mà làm. Đây là việc ta làm tự tâm thành, do duyên nghiệp và nguyện lực. Bởi việc này ta làm tự lòng thành, nên chúng ta đang tu đạo với nguyện ước vị tha, với tình thương.

*«Sức mạnh của tập quán, của xu hướng thiện lành
đã đưa tôi đi theo con đường này.»*

Nghiệp lực đưa tôi sinh ra ở Tây Tạng - xứ tuyết giâu gió lạnh thấu xương và nghèo ôxy, hơi ẩm. Tuổi thơ mãi tới khi lên mười tôi chưa hề thấy một cọng rau. Những năm tháng đó thức ăn tôi chỉ là sữa chua mùa hè, bột tsampa mùa đông. Tôi chỉ là cậu bé du mục bình thường lớn lên ở một nơi xa xôi hẻo lánh. Về môi trường và giáo dục thì từ nhỏ tôi chỉ là một cậu bé chăn gia súc không có chút hiểu biết gì.

Nhưng, uy lực của nghiệp đã đưa tôi thành bông hoa nhỏ trên rừng núi, được hơi ấm của lòng từ nơi các bạn che chở.

Nhờ hoàn cảnh, môi trường sống khi còn nhỏ tôi đã được hưởng thiện duyên toàn hảo cho con đường tu đạo. Bất chấp sóng gió kinh hoàng của thời cuộc, khi còn là cậu bé bản tính tôi đã luôn hướng tới thiện lành và thương yêu. Tôi khát khao hướng tới tâm bồ đề với niềm vui và nguyện ước mãnh liệt, như con thơ khát mẹ. Điều này là do những khuynh hướng nghiệp, những tập quán huân tập từ tiền kiếp - đây là những gì chúng ta đều tin tưởng.

Cuộc sống tuổi thơ tôi thật khó hình dung nổi trừ phi tôi có thể trực tiếp đưa nó ra cho bạn thấy. Thế nhưng, nhờ sức mạnh của nghiệp lực những phẩm tánh tốt lành trong tôi không bị phôi phai, hủy hoại. Sức mạnh của tập quán, của xu hướng thiện lành đã đưa tôi đi theo con đường này. Chúng ta nói đó là nghiệp lực, nhưng trước hết đó là sức mạnh của khuynh hướng, thói quen được huân tập. Với tôi điều này thật rõ ràng. Đây là dấu hiệu trong tiền kiếp tôi đã vun trồng khát ngưỡng đặc biệt đối với Phật Pháp. Chính duyên nghiệp và nguyện lực đã đưa chúng ta hội ngộ.

“Trong khi các bạn xem tôi là một vị thầy đáng theo học đạo thì cũng có người không thấy tôi đáng để họ theo.”

Tôi chỉ là một con người, một bản tánh, một tính cách. Trong khi các bạn xem tôi là một vị thầy đáng theo học đạo thì cũng có người không thấy tôi đáng để họ theo. Tất cả đều do sức mạnh của nghiệp lực, của nguyên lực. Tôi chẳng hay thêm do bạn trân quý tôi, cũng chẳng dở đi vì có người không như vậy. Các bạn không mất mát gì khi theo tôi, những ai theo vị thầy khác cũng chẳng nhờ đó mà được thêm chút gì cả.

Tâm họ đầy phiền não như vẫn vậy xưa nay, nên họ cứ buồn khổ, cứ ganh ghen đố kỵ v.v. như xưa nay vẫn thế. Cũng vậy, các bạn cũng buồn khổ, cũng ganh ghen đố kỵ đôi khi. Các bạn cũng không hơn không kém gì họ cả.

*“Có những người mang danh là lạt ma, tulku, khenpo
nhưng lại dùng tiền cúng dường
để nuôi gia đình họ và những việc tương tự ...*

*Tôi nhìn họ và cười giễu khi thấy họ điu dắt những kẻ khác
đi trên con đường của sân hận, tham chấp,
tự khen mình và chê bai người khác.”*

Còn tôi đi hết nơi này tới nơi khác, quỳn góp cúng dường cho tu viện, chùa chiền mình. Các vị lạt ma khác cũng vậy: thu nhận cúng dường cho các tu viện, chùa chiền ... Tôi tiếp tục việc bảo tồn văn hóa, xây trường học, lo thuốc người bệnh, lo cơm áo người nghèo, phát triển giáo dục cộng đồng v.v. và tôi đang làm nhiều hơn những người khác. Đây là sự thật hiển nhiên, không phải những lời ba hoa rỗng tuếch.

Có những người mang danh là lạt ma, tulku, khenpo nhưng lại dùng tiền cúng dường để nuôi gia đình và những việc tương tự. Việc họ làm khiến tôi buồn cười. Tôi nhìn họ và cười giễu khi thấy họ điu dắt kẻ khác đi trên con đường của sân hận, tham chấp, tự khen mình và chê bai người khác. Mục đích của Giáo pháp là lìa thoát tâm ngã chấp , vị kỉ, vậy tại sao những việc làm hoàn toàn trái với Đạo - tự khen mình và chê người - lại có thể gọi là «tu»?

*“ ... xá lợi tôi không phải những viên tròn tròn làm từ xương,
đó là diệu Pháp âm tuôn ra từ kho báu ở nơi cổ họng tôi. »*

Vị thầy nào cũng dạy phải nương tựa một đạo sư, và ai cũng nói cần phải có lòng tin mãnh liệt. Ai cũng biết chuyện bà lão đắc đạo nhờ chiếc răng chó trong «Lời Vàng của Thầy Tôi». Nếu các bạn như bà lão nọ, thì tôi sẽ là cái răng chó kia. Giả như chẳng có chút xá lợi nào tuôn ra từ tôi, tức là các bạn đã không được như bà lão nọ. Còn nếu các bạn được như bà lão nọ thì chắc chắn xá lợi sẽ từ tôi mà tuôn ra. Tuy nhiên, xá lợi tôi không phải những viên tròn tròn làm từ xương, đó là Diệu Pháp âm tuôn ra từ kho báu ở nơi cổ họng tôi.

Pháp kinh điển, pháp tu chứng là chân thật xá lợi Phật. Giáo lý tánh Không và Thanh tịnh Quang chính là xá lợi của Pháp thân. Đó là Vua của xá lợi. Khi giáo lý này được trao truyền cho bạn thì việc bạn có thành tựu hay không phụ thuộc vào chính bạn. Đức Phật đã nói: “Phải biết rằng giải thoát phụ thuộc vào các ông.” Cũng thế, điều đó phụ thuộc vào nỗ lực và tâm chí thành chí tín của bạn.

*“Còn nếu bạn có cái vẻ tu hành tử tế bên ngoài
nhưng sâu kín tận bên trong vẫn giữ mối nghi ngờ,
bạn nghĩ tới việc học pháp với một vị thầy khác
thay vì Bốn sư của bạn ...
Điều đó có nghĩa là bạn không có lòng tin chân thật.”*

Nếu lòng tin của bạn vào đạo sư là chân thật không hư dối, thì cái nhìn của bạn dù [thể hiện] ra nơi cửa miệng hay [nằm kín] trong con tim đều giống y như nhau, không khác. Đó chính là đức hạnh - khi cái bạn nói và cái bạn làm là một, không hai. Còn nếu bạn có cái vẻ tu hành tử tế bên ngoài, nhưng sâu kín tận bên trong vẫn giữ mối nghi ngờ bạn nghĩ tới việc học pháp với một vị thầy khác thay vì Bốn sư của bạn, và tự nhủ: “Nếu thầy ta không dạy điều gì đó thì ta có thể học từ một vị thầy khác; cũng có gì khác nhau đâu.» Điều đó có nghĩa là bạn không có lòng tin chân thật. Và cho dù bạn có cố hành trì bao nhiêu đi nữa, cũng sẽ không có được mấy lợi lạc. Đó là cách mà mọi thứ nó vận hành.

*“Một số lạt ma đã chống lại Bốn sư của mình ...
nhưng lại vẫn sắm vai lạt ma quan trọng.
Họ dạy pháp cho những người biết rất ít về pháp,
và về những phẩm tánh quan trọng của một đạo sư.
Đây là một trong những dấu hiệu cho thấy
chúng ta đang sống trong một thời đại suy đồi.»*

Thời buổi ngày nay là thời buổi của thịnh vượng [vật chất] cho nên các lạt ma, các tulku, các khenpo cứ nói: “Đừng để đầu óc các con quay cuồng vì của cải vật chất» nhưng đầu óc của họ lại cứ bị quay cuồng bởi những thứ ấy. Tình trạng tệ hại này không chỉ có trong Phật giáo Tây Tạng mà cả trong Phật giáo phía nam, Phật giáo Trung Quốc, Phật giáo Việt Nam và Phật giáo phương Tây.

Trong tất cả các truyền thừa đều có những vị tăng, ni tiếp tục kinh doanh kiếm lời sau khi đã thọ giới xuất gia. Họ đã để cho của cải vật chất lôi cuốn. Họ dạy Pháp trong thời buổi mà của cải vật chất được lấy làm nền tảng [cuộc sống] cho nên cũng bình thường thôi nếu họ có dạy Pháp, ban quán đảnh, truyền lung ... mà chẳng hề quan tâm: họ có nắm được nền tảng của pháp đó hay không, họ có được truyền

thừa hay không, họ đã tu pháp đó hay chưa, và họ có giữ giới hạnh thanh tịnh đối với Pháp, với Đạo sư hay không.

Một số Lạt ma Tây Tạng không những, chính họ, không tu trì một pháp nào cả mà còn tự xưng là đang dạy pháp Dzogchen trong khi không hề biết Dzogchen là gì. Những Lạt ma như vậy đã xuất hiện ở Trung Quốc và ở những nơi nào đó nữa; và họ cũng đã xuất hiện ở Mỹ. Một số Lạt ma chống lại Bốn sư của mình, đã nổi loạn chống lại Đạo sư của họ, nhưng vẫn sắm vai Lạt ma quan trọng. Họ dạy Pháp cho những người biết rất ít về Pháp và về những phẩm tánh quan trọng của một bậc Đạo sư. Đây là một trong những dấu hiệu cho thấy chúng ta đang sống trong một thời đại suy đồi.

*“ ... nếu Bốn sư của bạn dạy đi dạy lại mãi
về nền tảng căn bản ấy ...
thì đó là dấu hiệu cho thấy
tình thương yêu chân thật của Ngài đối với đệ tử. ”*

Trong truyền thống của tôi, một hành giả [phải] nghiêm túc tu qua các giai đoạn thứ lớp của pháp tu dự bị, có lòng tin bất thối chuyển nơi Bốn sư, rồi sau đó [mới được] thọ nhận giáo lý về chân tánh của tâm. Bạn phải biết rằng nếu

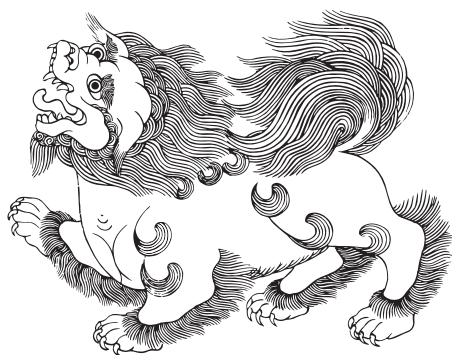
Bổn sư của bạn đã nghiêm khắc và hết lòng chỉ cho bạn thấy điều này, đã dạy đi dạy lại mãi về nền tảng căn bản ấy, mà không dạy bất cứ một giáo lý thâm diệu nào cả cho tới tận khi điều này đã bén rễ chắc chắn trong tâm của người học đạo - thì đó là dấu hiệu cho thấy tình thương yêu chân thật của Ngài đối với đệ tử.

Ngài Patrul Rinpoche dạy rằng thật là vô nghĩa nếu cứ đòi giáo lý thâm diệu trong khi chưa hề thiết lập được nền tảng cho việc thọ nhận giáo lý đó. Thiếu sự chuẩn bị cần thiết thì việc thọ nhận giáo lý thâm diệu sẽ không đem lại chút lợi lạc nào cả, và chắc chắn sẽ nảy sinh nguy cơ: người thọ nhận giáo lý sẽ hoàn toàn không có đủ khả năng để thâm nhập vào những tầng nghĩa thậm thâm.

Viết bởi Hungkar Dorje Rinpoche tại Hoa Kỳ tháng 12 năm 2013.



Ngài ra, bản thân tôi cũng có nghiên cứu ít nhiều về nét đẹp trong nghệ thuật của các quốc gia đó, đặc biệt là cách thức mỗi quốc gia trân quý và gìn giữ truyền thống nghệ thuật của họ."



BÀI VIẾT CỦA RINPOCHE

NGHỆ THUẬT TÂY TẠNG

VÀ THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

(Bài thuyết trình về một số vấn đề hiện nay của Nghệ Thuật Tây Tạng)



Hungkar Dorje Rinpoche

Thưa các quý vị học giả, các quý vị quan chức và các bạn,

Vẻ đẹp ở cấp độ ngoại, nội và ẩn mật của Tây Tạng ngày càng rực rỡ hơn trong thế giới ngày nay. Với thời gian, mọi người trên thế giới ngày càng nhận ra đầy đủ hơn những giá trị độc nhất vô nhị của nền văn hóa Tây Tạng. Số người thuộc mọi quốc gia đang học hỏi, nghiên cứu về văn hóa và Phật giáo Tây Tạng nói chung, và những nét đặc thù của Tây

Tạng nói riêng, đang không ngừng tăng lên. Nền văn hóa và tôn giáo Tây Tạng đang góp phần truyền thêm sức mạnh cho việc học tập, nghiên cứu, quán chiếu và đem lại bình an cho tâm hồn.

Đây là lần đầu tiên một hội thảo về nghệ thuật được tổ chức ở Tây Tạng, và khách mời là các học giả đến từ nhiều nơi trên thế giới, cùng nhiều nghệ sĩ nổi tiếng tài hoa, họp mặt để bàn luận về tình hình phát triển của nghệ thuật Tây Tạng. Sự kiện này là một dấu hiệu cát tường truyền thêm sức sống cho nghệ thuật Tây Tạng.

Bản thân tôi, tuy là một người yêu văn hóa Tây Tạng, song tôi không phải là một nghệ sĩ được đào tạo đầy đủ, mà chỉ là người có chút ít kinh nghiệm, hiểu biết qua thực tế. Vì vậy, tôi chân thành cảm ơn các quý vị đã mời tôi tới cuộc hội thảo này, để tôi có cơ duyên trình bày về một số vấn đề của nghệ thuật Tây Tạng.

Tôi đã được xem nhiều các tác phẩm nghệ thuật đặc trưng của các miền đất khác nhau, nhờ đó mà nuôi dưỡng cảm hứng đặc biệt và mối quan tâm sâu sắc tới lĩnh vực này. Ngoài ra, bản thân tôi cũng có nghiên cứu ít nhiều về nét đẹp trong nghệ thuật của các quốc gia đó, đặc biệt là cách thức mỗi quốc gia trân quý và gìn giữ truyền thống nghệ thuật của họ.

Đâu là nét tinh túy của nghệ thuật Tây Tạng ?

Mặc dù nghệ thuật Tây Tạng có một lịch sử phát triển rất lâu đời và rất phong phú hình thức thể hiện, song khắp nơi trên thế giới, cũng như ở quê hương tôi, nơi nào ta cũng có thể nhận thấy lòng say mê và ngưỡng mộ đặc biệt của mọi người đối với nghệ thuật vẽ thangka. Tinh túy và giá trị của nghệ thuật Tây Tạng ẩn trong nghệ thuật vẽ tranh thangka và phong cách thể hiện các vị Bồ tôn (Yidam) Phật giáo. Đây là nét đẹp mà thế giới ngưỡng mộ, và đây cũng là nét chính yếu của văn hóa Tây Tạng. Tinh túy của nghệ thuật thangka nằm ở cách thể hiện các vị Bồ tôn Phật giáo, chứ không phải ở những nét vẽ phong cảnh hay con vật. Chẳng hạn như trong nghệ thuật tranh Rebkong⁹, con ngựa trông không giống con ngựa và con lừa cũng chẳng giống con lừa, nên bạn không thể gọi con vật đó là con ngựa hay con lừa. Cũng như vậy, các bức tranh không thể hiện sự khác biệt giữa chó và chó sói. Nói về cách vẽ cỏ cây hoa lá,

⁹ Rebkong là một vùng nổi tiếng về truyền thống tranh thangka., thuộc tỉnh Thanh Hải, Trung Quốc.

thì các bức tranh không chủ đích mô tả cái cây hay bông hoa cụ thể. Và xét về nét vẽ đặc trưng để phân biệt đàn ông với đàn bà, thì cũng không thể tìm thấy gì hơn ngoài kiểu tóc và y phục.

Một người bạn nghệ sĩ Mỹ có lần nói với tôi rằng thời xưa, các họa sĩ Nhật bản vẽ các con hổ trông như những chú mèo hiền lành, có lẽ vì họ chưa bao giờ nhìn thấy một con hổ thật. Điều này có thể khiến người ta sinh thắc mắc tương tự: phải chăng các họa sĩ Rebkong vẽ ngựa giống như lừa vì họ chưa hề được nhìn thấy một con ngựa chẳng! ... Đùa tý thôi...

***Đạo Phật có quan trọng
trong nghệ thuật vẽ thangka hay không?***

Nếu không có các họa phẩm thể hiện các vị Bồ tôn Phật giáo trong nghệ thuật Tây Tạng thì hẳn thế giới sẽ không quan tâm tới các hình thức nghệ thuật khác của chúng tôi. Bởi vậy, uy tín của nghệ thuật Tây Tạng phụ thuộc vào truyền thống vẽ tranh thangka này. Các vị Lạt Ma Tây Tạng và các vị Đạo sư Hóa thân (Tulku) đang truyền bá Đạo Phật

ra khắp thế giới, và đồng thời các Ngài giới thiệu tới mọi người các vị Bồ tôn Phật giáo. Cho nên, bất kỳ ở nơi nào mà đạo Phật nói chung, và đặc biệt là truyền thống Tây Tạng nói riêng, được truyền bá, thì ở đó đều có mối quan tâm rất lớn đối với tranh thangka. Nhiều người sau đó đã thỉnh tranh thangka như một công cụ hỗ trợ cho công phu hành trì của họ, hoặc coi [các Bồ tôn trong] tranh là đối tượng cúng dường. Yếu tố căn bản khiến cho một bức thangka mang ý nghĩa đặc biệt đối với những người này là việc bức tranh được một vị Đạo sư ban gia trì . Chính vì vậy, việc các bức thangka được bán với số lượng lớn và được cả thế giới biết đến như vậy không chỉ do ở nét vẽ tinh xảo của các họa sĩ Tây Tạng, mà trước hết đó là kết quả hoạt động của các vị Lạt Ma và các vị Đạo sư Hóa thân của Tây Tạng.

Hiện trạng của nghệ thuật Tây Tạng?

Truyền thống nghệ thuật tôn giáo Tây Tạng đang có nguy cơ trở thành món hàng thương mại hóa. Trong suốt thời quá khứ, từ khởi thủy các họa sĩ phải có một động cơ trong sáng và là những người hiểu biết uyên thâm. Họ tinh

thông và có hiểu biết sâu sắc trước hết nhờ theo học các bậc Đạo sư nắm giữ dòng truyền thừa nghệ thuật vẽ các vị Bồ tôn. Các họa sĩ có lòng tin và kiến giải đúng đắn rằng việc họ làm là nhằm tích lũy công đức và nhận lộc gia trì gia hộ. Đó chính là lý do vì sao họ vẽ các vị Bồ tôn và truyền dạy lại nghệ thuật này cho người khác. Yếu tố chính yếu trong nghệ thuật vẽ các vị Hộ Phật là khung phân chia không gian phẳng của thangka theo tỷ lệ thích hợp, và cách thể hiện gương mặt, bàn tay, cơ thể. Nền tảng căn bản cho nghệ thuật vẽ tranh chính là động cơ trong sáng của người nghệ sĩ. Sau khi bức tranh được hoàn tất tới từng chi tiết, nó được ban gia trì và được thực hiện nghi lễ [Mật giáo] hoàn thành bức thangka. Khi đó bức tranh có thể mang lại lợi lạc vô cùng lớn lao cho những người khác.

Tuy thế, giới họa sĩ ngày nay bị cám dỗ bởi lời lãi và có rất ít thời gian để nhận truyền thừa. Họ không còn coi trọng việc bức tranh phải được hoàn thiện trong từng chi tiết và mỗi vị Hộ Phật phải có nét thể hiện riêng tương ứng cùng với tất cả những tỉ lệ thích hợp và chuẩn xác. Thay vào đó, họ chỉ tập trung vào việc thêm thắt các loại hình hoa lá và đủ kiểu dạng [trang trí] cầu kỳ trên trang phục. Đến nỗi đôi lúc đó là toàn bộ những gì mà họ quan tâm và cố phô ra cho người mua thấy. Rốt cuộc, tranh họa sĩ ngày nay vẽ thường

đầy những hình người nét mặt thì xấu xí, nhưng lại được bọc trong trang phục đẹp đẽ.

***Cách thức vẽ và bán tranh thangka
của các họa sĩ thời nay***

Có nhiều thương gia Trung Quốc và phương Tây tuy có biết về tranh thangka, song lại thiếu kinh nghiệm đánh giá hình thức thể hiện của tranh. Đặc biệt trong việc mua bán, họ chỉ thuần túy quan tâm tới việc tranh thangka của họ có gây ấn tượng với khách hàng hay không. Có những họa sĩ đã kiếm được chút danh thậm chí không hề động vào tranh của họ, mà để học trò vẽ thay. Mặc dầu họ đang thể hiện một vị Bồ tôn quan trọng, nhưng họ lại coi thường ý nghĩa quan trọng của màu sắc, pháp khí, biểu tượng, và bảo trang [của Bồ tôn] (*những món nghiêm sức trên thân Bồ tôn - đối tượng thiền quán _ LND*). Và họ làm ra vẽ bức tranh của họ là tối hoàn hảo, một khi người ta đã bôi đủ sắc màu sắc sỡ lên đó.

Có lần tôi xem (trong bộ tranh của một thương gia Trung Quốc) bức vẽ một vị Bồ tôn phần nộ chín-đầu mười-

tám-tay, nhưng trong bức vẽ thì vị Bồ tôn lại có tám tay trái và mười tay phải! Một kết cục không phải do thiếu hiểu biết hay do cố ý, mà do người họa sĩ đã vô trách nhiệm, thiếu nghiêm túc trong việc thực hiện bức vẽ.

Ví dụ, có những bức vẽ Ngài Tsongkhapa hay Đạo sư Liên Hoa Sanh do những họa sĩ ít nhiều danh tiếng vẽ, vậy mà tòa sen nơi các Ngài an tọa và vương miện trên đầu lại không cân xứng về kích thước. Chẳng lẽ Đức Tsongkhapa và Đạo sư Liên Hoa Sanh thực sự có những cái đầu lớn nhường vậy sao? Tiếp đó, khi xem xét các bức thangka vẽ một tập hội các vị Bồ tôn, chúng tôi thấy có một số chư vị có tới sáu ngón tay, còn một số chư vị khác lại chỉ có bốn ngón tay. Có một số Ngài một mắt to và một mắt bé; một số Ngài không cầm pháp khí, hoặc cầm “nhầm” pháp khí! Chúng tôi còn thấy một sự khác biệt lớn về chất lượng giữa hình ảnh của chư vị ở trung tâm và chư vị xung quanh. Và còn nhiều vấn đề khác nữa. Tuy nhiên, người nước ngoài có ấn tượng tốt về các bức thangka đó là vì họ không nắm bắt được tầm quan trọng của nguyên tắc tỷ lệ thích hợp [trong nghệ thuật thangka] hay ý nghĩa của biểu tượng và pháp khí cầm tay của các vị Bồ tôn.

Hình như có nhiều họa sĩ bị lôi cuốn bởi tham vọng tạo ấn tượng rằng mình thông minh và hiểu biết. Mục đích tối

thượng của một bức thangka là tạo niềm tin nơi Giáo Pháp và khơi dậy lòng khát ngưỡng đối với chư Phật. Nếu các bức thangka được gia trì và thực hiện nghi lễ [Mật giáo] thì chúng sẽ có sức mạnh chuyển hóa tâm lớn lao. Tuy nhiên, một số họa sĩ dường như quên mất rằng toàn bộ tâm trí của họ đã bị lôi cuốn vào việc kiếm lời. Họ làm ra vẽ mình đạt chứng ngộ cao và muốn tạo ấn tượng họ là những Phật tử, những đệ tử rất quan trọng. Họ tuyên bố rằng tranh của họ mang lực gia trì, gia hộ nhiều hơn bất cứ bức tranh nào khác, hoặc những hình ảnh trong thangka của họ được thể hiện một cách tự nhiên, chân thực. Họ muốn tán dương chính bản thân họ. Chính những người này luôn miệng nói rằng nghiệp là đáng sợ, trong khi việc họ làm thì chỉ nhằm mỗi một mục đích là kiếm thêm nhiều khách hàng mà thôi.

Chẳng hạn, tôi có nghe nói xung quanh tu viện Kumbum có nhiều tay buôn đã lợi dụng niềm tin Phật giáo của những bạn đạo Trung Quốc. Họ bán cho các bạn đạo này những khăn kakta giá tới mấy ngàn nhân dân tệ và nói rằng những chiếc khăn đó đã được các vị Lạt Ma ban phước. Cũng tương tự như thế, chúng tôi thấy các bạn đạo Trung Quốc của mình bị lừa khi mua tranh thangka. Xét ở một khía cạnh nào đó, ta thấy rằng việc như vậy xảy ra vì [trong quá khứ họ đã tạo] nhân cho quả báo mà họ gặt bây giờ. Nhưng từ một góc độ

khác mà xét, thì đó là dấu hiệu của tín tâm mù quáng: do vô minh nên họ dễ bị kẻ khác lợi dụng.

***Điều tai hại gì có thể xảy ra
từ hiện trạng của nền nghệ thuật Tây Tạng ?***

Tôi tin chắc thực trạng hiện nay của truyền thống thangka Tây Tạng là vô cùng có hại cho tương lai của nghệ thuật này bởi ba lý do sau đây :

1. Nếu động cơ vẽ tranh thangka cuối cùng là để kiếm tiền thì đương nhiên chất lượng của nghệ thuật sẽ bị suy thoái.
2. Chất lượng giảng dạy nghệ thuật Tây Tạng sẽ không thể giữ vững được và truyền thừa chân thực cũng sẽ bị rơi vào suy thoái.
3. Thói tham vật chất của các họa sĩ và việc lừa gạt khách hàng của họ sẽ khiến cho mọi người vỡ mộng về người dân Tây Tạng, cũng như nền nghệ thuật Tây Tạng.

Chẳng hạn như tôi nghe nói, và được tận mắt chứng kiến, có nhiều người thuộc các quốc gia khác nhau lúc đầu có niềm tin nơi Phật giáo Tây Tạng, song đã vỡ mộng khi thấy những hành vi của một vài người Tây Tạng, rõ ràng là trái với Giáo lý nhân quả. Cuối cùng, họ trở nên hoài nghi và phát triển một cái nhìn sai lạc về Phật Pháp, tới mức họ vứt tranh thangka của họ và nhiều thứ khác vào thùng rác, hoặc phát triển một thái độ ác cảm đối với nghệ thuật Tây Tạng.

***Chúng ta làm gì để bảo tồn giá trị
của nền nghệ thuật Tây Tạng?***

Nghệ thuật vẽ tranh thangka của Tây Tạng hiện đang có được một số giá trị và vị thế nhất định trên thế giới. Để có thể gìn giữ và phát huy loại hình nghệ thuật này, để nó luôn giữ được chân truyền và mang tới hạnh phúc cho mọi người trên khắp thế giới, thì điều hết sức quan trọng đối với người nghệ sĩ, là phải có động cơ trong sáng và hành động hợp với Giáo lý nhân quả. Nghệ thuật là thước đo cấp độ cao thấp của đào tạo nghệ, của lòng tin, của việc nghiên cứu, học tập,

và của con tim. Nói cách khác, tất cả những điều này bộc lộ ra bên ngoài qua nghệ thuật thangka.

Truyền thống nghệ thuật này cũng thể hiện tư tưởng của người dân Tây Tạng nói chung, và thể hiện sự truyền trao giáo lý Phật đà nói riêng. Một điều quan trọng đối với các tu sĩ kiêm họa sĩ, là họ phải ý thức được rằng họ cần phải hành xử hợp với Phật tánh thanh tịnh như họ đã được dạy trong Giáo pháp. Hơn thế nữa, họ đại diện cho những phẩm chất [tốt đẹp] của truyền thống tôn giáo và văn hóa Tây Tạng.

Vì lẽ đó, tôi xin một lần nữa, và một lần nữa, kêu gọi các bạn hãy làm tất cả những gì có thể để phát triển động cơ trong sáng và cách hành xử hợp với Đạo lý, để truyền thống quý báu này có thể làm lợi lạc cho hết thảy mọi người. Sau cùng, tôi xin được bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đối với những cuộc hội thảo như thế này. Và đặc biệt, đối với cuộc hội thảo đầu tiên về nghệ thuật Tây Tạng này - tất cả, từ khởi đầu, tới phần giữa, và cho tới kết thúc - đều nhằm mục đích tích lũy công đức và đặt nền móng trên tình hữu nghị. Tôi xin cầu nguyện cho những cuộc hội thảo như thế này sẽ được tiếp tục tổ chức và nghệ thuật Tây Tạng sẽ phát triển ra khắp thế giới, thỏa mãn ước nguyện của hết thảy mọi người.



"Đại Bảo Tháp này là trái tim của tu viện."



Viết dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa)

Chế bản: Kiên Cường

Đồ họa: Khánh Vinh, An Nhiên.

Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.

*"... Nếu các bạn như bà lão nọ, thì tôi sẽ là cái răng chó kia.
Giả như chẳng có chút xá lợi nào tuôn ra từ tôi, tức là các
bạn đã không được như bà lão nọ. Còn nếu các bạn được
như bà lão nọ thì chắc chắn xá lợi sẽ từ tôi mà tuôn ra."*



QUỸ ZANGDOK PALRI ÂN TÔNG

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển II



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2019



“ Cứ như vậy, đã hình thành đoạn đầu và đoạn giữa của kết nối thiện lành giữa các bạn và tôi. ”

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

~ Lời Vàng của Thầy Cô



MỤC LỤC

<i>Lời Giới Thiệu</i>	9
-----------------------	---

Phần I: Các Bài Giảng

1. Phật Pháp căn bản	19
2. Năm giới gốc của Kim Cương thừa	85
3. Hồng Độ Mẫu ban cho chúng sinh sức mạnh vượt thoát sợ hãi	119

Phần II: Thơ và Thư

4. Bài thơ tặng chim cu gáy	135
5. Hạnh ngộ giữa tôi và chim cu gáy	137
6. Đi vào cõi an bình	141
7. Lời nhắn gửi từ Lhasa	146

Phần III: Bài Viết của Rinpoche

8. Thương yêu và bình an	151
--------------------------	-----

<i>Tiểu Sử Đức Tôn Quý Hungkar Dorje Rinpoche</i>	163
---	-----

Danh Mục Các Hình Ảnh

1. Hungkar Dorje Rinpoche - Tu viện Lungen, Golok, 2012.	3
2. Orgyen Kusum Lingpa và Dakini Tôn Quý Katoksa Duckar Drolma – thân phụ và thân mẫu của Hungkar Dorje Rinpoche.	15
3. Đức Dordrupchen Rinpoche IV và Hungkar Dorje Rinpoche.	28
4. Hungkar Dorje Rinpoche (thứ hai bên trái) đạo diễn film vua Gesar.	41
5. Hungkar Dorje Rinpoche.	56
6. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm lớp học trường Hungkar Dorje, tu viện Lungen, Golok.	67
7. Hungkar Dorje Rinpoche.	83
8. Hungkar Dorje Rinpoche – nói chuyện với các đệ tử trung tâm An Lạc, Hà Nội, 2017.	93
9. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm quảng trường đỏ Mát-xơ-va cùng với các đệ tử Việt Nam, 2015.	105
10. Hungkar Dorje Rinpoche – chu cấp nhu yếu phẩm cho người cao tuổi tại tu viện Lungen, Golok, 2018.	117
11. Hungkar Dorje Rinpoche – hành hương thánh địa Ấn Độ - Nepal cùng với các đệ tử Việt Nam và các nước khác.	131
12. Hungkar Dorje Rinpoche – thăm khu nhập thất ẩn tu, tu viện Lungen, Golok.	139
13. Hungkar Dorje Rinpoche – làm thủ tục để xin giấy phép vào cố đô Lhasa của Tây Tạng.	146
14. Hungkar Dorje Rinpoche – chăm sóc đàn vịt.	156
15. Hungkar Dorje Rinpoche – cầu vòng ở Dawu, Golok, Tây Tạng, 2019.	167

Lời Giới Thiệu

Cuốn “Lời Đạo Sư” tập I ra đời cách đây bốn năm đã trở thành người bạn đường quen thuộc của mọi người. Tiếp theo đó, năm 2018 trang web lienhoaquang.com cùng facebook Liên Hoa Quang¹ ra mắt bạn đọc đã tiếp tục đưa Pháp ngữ của Rinpoche đến với bạn đọc khắp nơi trên thế giới.

Nay đáp lại tấm lòng của các bằng hữu gần xa, Liên Hoa Quang xin gửi tới bạn đọc tập II của bộ sách “Lời Đạo Sư”. *Người góp nhặt* xin trân trọng giới thiệu sơ lược các bài giảng, bài thơ, bài viết của Rinpoche trong cuốn sách này tới quý độc giả.

Trong phần bài giảng của tập II có bài giảng của Rinpoche tháng 10 năm 2013 tại chùa Sủi - “*Phật Pháp Căn Bản*”². Qua bài pháp thoại này người tu sơ cơ sẽ được thọ nhận cam lồ từ những lời dạy rất cô đọng và sâu sắc về

1 www.facebook.com/lienhoaquang.zangdokpalri

2 Tên bài giảng là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

văn tư tu, chánh niệm, đường tu, tri kiến thanh tịnh, hòa hợp bạn tu và về các chủ đề Phật Pháp căn bản khác.

Làm Người Tốt vốn là chủ đề yêu thích của Rinpoche và nay Ngài lần nữa nhắc tới chủ đề quan trọng này: “*Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt.*” Rinpoche đặc biệt đề cao phẩm tính trung thực - phẩm chất đầu tiên, quan trọng nhất để làm người tốt:

“Đức tính làm người căn bản là trung thực. Vậy nên, trung thực là đức tính thiết yếu để tu hành. Đây là điểm chung cho mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.”

Tháng 8 năm 2013 tại Golok, Tây Tạng Rinpoche đã giảng cho các đệ tử người nước ngoài (Việt Nam, Mỹ, Canada, Trung Quốc v.v...) về năm giới gốc của Kim Cương Thừa: 1. Không chối bỏ chân tánh tối hậu, 2. Tôn kính đức kim cương thượng sư, 3. Không ngừng trì tụng mình chú, 4. Từ bi đối với những người cùng đạo lộ giải thoát, 5. Giữ bí mật Kim Cương Thừa.

Bài “*Hồng Độ Mẫu ban cho chúng sinh sức mạnh vượt thoát sợ hãi*” Rinpoche giảng ở chùa Từ Quang, tại lễ quán đảnh Kurukulle. Rinpoche giảng rằng trong Kim Cương Thừa có ba cấp độ quán đảnh và đó là quán đảnh cấp nội. Trong bài giảng này Rinpoche đặc biệt nhấn mạnh việc giữ giới thanh tịnh khi đã thọ quán đảnh Mật Thừa.

Thời gian qua, Ban biên soạn Liên Hoa Quang (LHQ) đã cố gắng sưu tập và dịch các bài thơ, bài viết ngắn, các bức thư Rinpoche viết và được đăng tải qua wechat hoặc từ các nguồn khác. Đây cũng là những bài Pháp sống động, quý báu, gắn liền với những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời Rinpoche và trong lịch sử tu viện Lungen. LHQ sẽ gửi tới bạn đọc các bài thơ, bài viết này trong các tập của “Lời Đạo Sư” và trên trang lienhoaquang.com và facebook Liên Hoa Quang.

Trong phần thư và thơ có bài *“Bài thơ tặng chim cu gáy”* và truyện *“Hạnh ngộ giữa tôi và chim cu gáy”*. Câu chuyện có thật này về con chim cu gáy có kết nối duyên nghiệp đặc biệt với Rinpoche là một bài Pháp sống cho người đọc, đặc biệt là các đệ tử của Ngài. Một bài Pháp sâu sắc và cảm động khác là bức thư Rinpoche viết vào ngày mà tim tất cả mọi người con đều “chìm vào đau khổ”: ngày Lama Sang³, phụ thân và Guru Tôn Quý của Rinpoche, đi vào cõi an bình.

Bài thơ thể tự do *“Lời nhắn gửi từ Lhasa”* Rinpoche được gửi lên wechat cùng bức ảnh Ngài đang làm thủ tục để xin “giấy phép” vào Lhasa, cố hương ngàn năm của Tây Tạng, Phật Quốc thanh tịnh, Thánh Địa muôn đời

3 Đức Kusum Lingpa.

trong trái tim của người dân Tạng.

Trong bài viết “*Thương Yêu và Bình An*” Rinpoche đã gửi tới mọi người thông điệp về tình thương yêu vì: “*Vắng bóng tình yêu và tình thân, hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.*” Ngài cũng thẳng thắn cảnh báo về những chiếc gai độc của đồ kỵ đang mọc lên ở các vị lãnh đạo, Lạt Ma, Đạo Sư, Khenpo, những người phải hơn ai hết nêu gương tốt tránh xa tám ngọn gió đời.

Để bảo đảm tính chân xác của Pháp ngữ Đạo Sư, các bài giảng trong các tập của Lời Đạo Sư đều được làm song ngữ Anh-Việt (chép lời thoại tiếng Anh và Việt dịch) và các bản gốc tiếng Anh đều được đăng trên lienhoaquang.com. Ngoài ra, Liên Hoa Quang hiện đang có kế hoạch làm và đưa sách điện tử Lời Đạo Sư II, cả đơn ngữ và song ngữ, lên trang lienhoaquang.com để đáp ứng nhu cầu của quý độc giả gần xa.

Nguyện Pháp nhũ của bậc Đạo Sư Tôn Quý sẽ tới được với tất cả những ai hữu duyên, làm lợi lạc cho vô lượng chúng sinh.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

Sarva Mangalam !

Người góp nhặt

Lời Tri Ân và Tùy Hỷ Công Đức

*Ban biên soạn Liên Hoa Quang và Người góp nhặt
xin gửi lời tri ân và tùy hỷ công đức các bạn hữu
đã đóng góp công sức cùng tâm nguyện tốt lành
cho sự ra đời của cuốn sách:*

Hải Losang, dịch giả Tạng-Anh

Pems Tso, dịch Hoa-Việt

Kunzang Regzen

Menlha Kyid

Drolma Lhamo

Choying Drolma

công ty Hương Trang

nhà sách Quang Bình

các đā na tín thí

và các thiện nguyện viên khác.

Nguyện công đức tăng trưởng!





“ Khi còn nhỏ tôi thường rất xúc động mỗi khi
được nghe kể về cuộc đời của các vị bồ tát. ”

PHẦN I: CÁC BÀI GIẢNG



PHẬT PHÁP CĂN BẢN

LÀM NGƯỜI TỐT

“Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt.”



Trước hết, xin cảm ơn nhà chùa, các sư thầy, chư tăng ni đã đón tiếp và tạo duyên cho tôi giảng Pháp tại chùa. Thật tuyệt vời được biết rằng đây là nơi đạo Phật lần đầu tiên truyền tới Việt Nam. Và điều này thật là tốt lành đối với tôi [khi được] giảng Pháp tại nơi đây. Đây có lẽ là lần thứ ba tôi tới Hà Nội. Tôi biết một số bạn ở đây, một số cũng đã qua Golok và chúng tôi quen biết nhau. Đó là duyên cho tôi tới đây giảng Pháp. Phụ thân tôi là một đạo sư Tây Tạng; Ngài cũng tới Việt Nam và có nhiều đệ tử. Và chúng tôi giữ kết nối sâu bền ấy.

Chúng ta đây đều là người tu. Mục đích cuộc đời người tu là đạt kết quả tốt, nắm được cốt tủy Phật Pháp.

Và chủ đề chính của tôi là pháp ngondro – pháp tu dự bị để hiểu Pháp và kiến tánh. Tuy nhiên, vì nhiều người mới ở đây nên tôi sẽ nói về căn bản Phật Pháp.

Nền tảng căn bản để tu Phật là làm một người tốt. Chúng ta đều biết có người tốt, người xấu. Ta phải làm người tốt. Làm sao để là người tốt? Để làm người tốt cần nhiều phẩm tánh. Vì vậy, chúng ta phải học hỏi để biết nhiều hơn về chủ đề này.

ĐƯỜNG TU

“Để tu đạo phải trung thực.”



Làm người xấu thì không thể học đạo. Cho nên, để học đạo chúng ta cần có một nền tảng tốt. Đức tính làm người căn bản là trung thực. Vậy nên, trung thực là đức tính thiết yếu để tu hành. Đây là điểm chung cho mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới. Đức Phật, Bồ Tát Long Thọ, tất cả đạo sư của Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Quốc đều luôn nhắc tới tầm quan trọng của việc làm người tốt và làm người tu tốt. Vì vậy, bất cứ nơi nào tôi tới, khi có dịp, tôi đều nhắc tới phẩm tính làm người quan trọng này.

Có một vị đạo sư nổi tiếng tên là Patrul Rinpoche. Ngài là một đạo sư vĩ đại, một hành giả khiêm tốn, một đại thành tựu giả, một bậc chứng ngộ rất cao. Ngài nói: “Có

hai con đường trong luân hồi. Một con đường có tên là “trung thực”, “ngay thẳng”, còn con đường kia là “không trung thực”, “quanh co”. Có hai loại người: trung thực và không trung thực. Để tu đạo phải trung thực. Đây là phẩm chất đầu tiên của người tu.

*“Vì vậy rất quan trọng là
phải chọn con đường đúng ngay từ ban đầu.”*

Nếu người tu chọn con đường ngay thẳng, trung thực, con đường sẽ dẫn lên cõi thiên, cõi tịnh. Nếu chọn con đường quanh co, gian dối, họ sẽ bị đọa ba cõi ác. Hai con đường trong luân hồi dẫn bạn theo hai hướng hoàn toàn khác nhau. Vì vậy rất quan trọng là phải chọn con đường đúng ngay từ ban đầu. Đặc biệt đối với Pháp, bạn phải chọn con đường đúng.

Nếu chọn con đường quanh co gian dối thì sẽ khó mà thay đổi. Bởi sự lựa chọn đó sẽ đưa bạn đi theo hướng sai và chính nó sẽ hủy hoại năng lượng, thời gian cùng những gì tích cực, tốt đẹp trong bạn. Vậy nên, điều rất quan trọng là bạn phải hiểu cho được tầm quan trọng của việc chọn con đường đúng ngay khi bắt đầu tu đạo.

Cái gì khiến con người không trung thực? Có nhiều nguyên nhân, trước hết là chấp ngã. Người chấp ngã nặng là người rất ích kỉ. Một người như vậy không thể thấy cái gì là tốt, cái gì là hại cho người khác. Người đó chỉ nghĩ lợi mình, không nghĩ lợi người. Đó là vắn nạn của con người vì nó gây khổ đau cho mình và cho người. Thói ích kỉ là chương duyên cho việc tu. Tu trước hết là phải cho đi nhiều thứ và nghĩ về người khác. Nếu không thì pháp tu của ta bất tịnh. Pháp thanh tịnh là làm lợi lạc cho người chứ không chỉ biết mình. Nhưng người ích kỉ thì không biết lợi lạc người khác mà chỉ nghĩ lợi mình.

“Một người đầy sân hận không thể trung thực”

Có một phiền não khác, tên là “sân hận”, cũng là nhân chính yếu của tâm không trung thực. Một người đầy sân hận không thể trung thực vì năng lượng tiêu cực này hủy hoại ý nghĩ, tình cảm tích cực. Vì vậy, sân hận là một phiền não hủy hoại duyên tốt để làm người trung thực. Một người rất hung bạo, giận dữ thì thường sẵn sàng hủy hoại người khác, hủy hoại an bình và những gì tốt đẹp ở người khác.

Phàm là người thì có phiền não, nhưng có người mang sân hận rất nặng, họ rất hung dữ. Người như vậy phải hiểu và phải cố gắng giảm loại phiền não này. Bởi nó không chỉ hại cho họ mà còn hại cho người khác nữa. Tóm lại, tham luyến nặng và sân hận ác tâm nặng là nguyên nhân chính khiến ta không trung thực, hành xử sai, luôn gây chướng ngại cho bản thân, cho việc tu.

Khi không vui ta mất an bình [nội tại]. Cái làm ta mất đi năng lượng an bình chính là phiền não mà, như đã nói ở trên, căn bản là tham lam, sân hận, đố kỵ. Đó là ba loại phiền não trong tâm. Bất cứ khi nào chúng nổi lên, ta mất an bình nội tại. Khi tâm mất an bình ta thấy bất hạnh. Tâm bị phiền não tấn công. Phiền não tạo ác nghiệp, gây ma chướng cho ta và người. Vậy để làm người trung thực, người tu phải hiểu [thấu đáo] cái hại của phiền não.

Cố gắng hiểu cái hại của phiền não gọi là “tu tâm” - chuyển hóa tâm, thay đổi cách tâm mình nhìn nhận sự việc. Nếu không sẽ khó có được an bình nội tại tốt lành. Không giảm được phiền não không phải là tu. Không chuyển đổi cái nhìn sai lạc thì không thể thọ nhận sức mạnh, lợi lạc từ Pháp Phật. Chuyển hóa tâm - đó chính là tu.

Tu là gì? Tu là chuyển hóa tâm mình, thay đổi cách mình nhìn mọi thứ. Tu không có nghĩa là chỉ ngồi và

không nghĩ gì cả. Mà [tu là] luôn quán chiếu cái gì tốt, cái gì quan trọng, cái gì tiêu cực, cái gì tích cực, cái gì lợi lạc, cái gì chướng ngại. Phải biết phân biệt tốt, xấu. Đó là tu đạo - đặc biệt đối với kẻ sơ cơ chúng ta. Chúng ta cần hiểu biết căn bản này: làm sao để suy nghĩ cho đúng đắn, đúng Pháp?



*"Bất kì lời nói nào, ý chỉ nào của Guru ta cũng
đều phải nỗ lực làm theo và tin tưởng."*

VĂN TƯ TU

“Lòng tin không thôi chưa đủ ...”



Tất cả chúng ta ở đây đều có lòng tin vào Phật, Pháp. Ta cũng có lòng tin vào nhân quả. Nhưng để thực sự tu hành thì như vậy chưa đủ. Lòng tin thôi chưa đủ. Lòng tin là một nền tảng căn bản, nhưng tin thế nào rất quan trọng. Chúng ta hiểu nghiệp thế nào? Hiểu nhân quả thế nào? Câu trả lời là: cần phải khảo sát (*tư*). Ta phải suy nghĩ rất nhiều, cố gắng hiểu bằng cách tư duy, quán chiếu, xem xét (*tư*). Còn chỉ tin vào lời nói mà không tư duy, quán chiếu thì chưa đủ.

Vì vậy phải văn, tư, tu. Đây là phương tiện để tu tâm. Cần phải tư duy, quán chiếu (*tư*). Chúng ta không có nhiều thời gian, sức lực để học rộng, để nghiên cứu hết bộ kinh

này sang bộ kinh khác. Nhưng ít ra phải làm được những việc căn bản và rất thiết thực. Phải suy nghĩ cái gì là tốt, là xấu - luôn luôn như vậy. Và điều này sẽ tạo nên sự khác biệt [thực sự].

Tôi thấy nhiều người nỗ lực làm cho được việc này và họ thực sự tiến bộ (*tu*). Còn cũng có những người chỉ lòng vòng, lè phè. Hoặc có người chỉ ưa nói chuyện vĩ đại, to tát, ưa nhắc tới hết bộ kinh này tới bộ pháp kia, nhưng rốt cuộc chẳng đi tới đâu cả. Trong khi đó có những người thực sự nỗ lực làm những việc thật cần thiết, thật căn bản. Và những người này làm nên sự khác biệt. Họ đạt được tiến bộ rõ rệt, họ đạt được thay đổi lớn (*tu*).

Tư

Cần phải thực tế vì ta không có nhiều thời gian, sức lực. Vì vậy, cần phải nắm được cái chính yếu, cái thật bổ ích. Nếu được như vậy thì sẽ đạt kết quả tốt trong một thời gian ngắn. Đây là cái ta cần phải hướng tới - đây chính là tu Phật chân chính.

Chúng ta, nhất là chư tăng ni, đều biết “Tứ Diệu Đế”.

Đây là một thực hành căn bản của Phật giáo. «Tứ Diệu Đế» là gì? Là chân thực quán chiếu bản chất của vạn pháp. Bản chất cuộc sống là “Khổ Đế”. Không có cách gì để thoát khỏi bản chất này. Dù cái gì xảy ra đi nữa, chúng ta cũng chỉ có một lựa chọn là chấp nhận và đồng hành với nó. Khi nói về bản chất cuộc sống chúng ta phải nói về thay đổi - vô thường. Đó là thực chất của cuộc đời. Hiểu thực tánh cuộc đời là hiểu Tứ Đế, là trí tuệ hiểu biết bốn chân lý cao cả.

Khi nói ta không có nhiều thời gian để sống thì có nghĩa là sinh tồn vốn bất định. Không có gì đảm bảo rằng ta sẽ sống dài lâu. Tất nhiên ta mong ước, hi vọng mọi người sống lâu, hạnh phúc, thịnh vượng và mọi thứ đều tốt đẹp. Nhưng mọi thứ không phải luôn như vậy. Thường thì chúng cứ xoay theo chiều ngược lại. Vì nhân quả, vì luân hồi, vì nghiệp. Nên ta cần hiểu thực tại, cái gì là sự thật, là sự thật căn bản về vạn pháp, về mọi sự vật hiện tượng trong thế gian này.

Do đó Khổ Đế là cái biết căn bản cần cho mọi người tu. Và để hiểu được nó chúng ta cần phải trung thực. Tuy nhiên, nhiều khi chúng ta không hoàn toàn trung thực khi nói: «Tôi thật sự hiểu Khổ Đế.» Miệng ta nói: “Ôi, làm người thì sanh, lão, bệnh, tử ...” nhưng thật ra, sâu trong

tâm, chúng ta không nghiêm túc nghĩ về điều đó. Ta chỉ nói: “Ok, “sanh” là như vậy, “bệnh” là như vậy, “lão” là như vậy ...”. Nhưng thật ra, cố gắng để hiểu, và để cho hiểu biết về thực tại thấm sâu vào trong tâm là hoàn toàn khác với việc cứ nói rằng ta phải thế này, thế nọ. Ta phải làm cho điều đó thấm sâu vào tâm thức, tới mức ta đạt tới bản chất và chứng ngộ.

Thói thường chúng ta chỉ nói [suông] mà thôi. Nói mà không thực sự hiểu thật sâu sắc, chân thực cái ta đang nói. Vì vậy mà việc ấy chẳng đem lại chút chuyển biến gì [trong tâm]. Chỉ ai hiểu thấu đáo, sâu sắc mọi thứ thì mới thực sự là người hoàn toàn khác. Đó là một người khác hẳn những người khác. Sẽ là một người chân tu ít tham luyến.

Tu

Khắp nơi trên thế giới này con người cứ đầu tắt mặt tối, bận rộn với cuộc sống hiện tiền. Cho nên người ta không thể tiến trên đường tu. Họ quá ư bận rộn với đủ chuyện. Tại sao thiên hạ lại bận rộn với đời thường đến

vậy? Bởi họ thấy đời thường này là cái quan trọng hơn hết thảy. Họ không thấy còn có gì quan trọng hơn thế nữa. Đó là vấn nạn của họ.

Vậy cho nên Phật dạy cái gì là quan trọng nhất. Một số người hiểu ý nghĩa cuộc đời, ý nghĩa của Pháp - đó là người tu giỏi. Còn số khác thì không thực sự nỗ lực làm theo lời Phật dạy - đó là người tu làng nhàng. Với những ai hoàn toàn không quan tâm gì tới Pháp Phật, thì cũng đành vậy. Nhưng có người muốn tu đạo mà lại không biết phải tu thế nào và họ lẫn lộn, bối rối. Vì vậy mà chúng tôi cần phải giúp họ học và tu nhiều hơn, tu cho đúng cách hơn.

“ ... tu là chuyển hóa được tâm.”

Như Thầy đã nói ở trên, tu là chuyển hóa được tâm, cố gắng sửa tâm mình cho tốt hơn. Ta phải tự hỏi: “Mình đã tiến bộ được chút nào trong tâm? Mình đã chuyển hóa được chút nào cái tâm sân hận và ích ki?” Đây là cái ta phải luôn luôn tự hỏi mình và cố gắng có được câu trả lời tốt. Nếu câu trả lời luôn là «không» thì không ổn. Không thể như vậy được. Một cách trung thực, ta phải nỗ lực để có được câu trả lời tốt. Thế nhưng nhiều người đi theo

chiều ngược lại. Họ trở nên hung dữ hơn, thô ác hơn, thiếu kham nhẫn hơn. Đây không phải là dấu hiệu tốt của một người tu. Làm người tu phải ngày càng hiền hòa, kham nhẫn, thương yêu, tử tế hơn. Đó là đạo hạnh người tu.

Sân hận, ác tâm có hại cho người xung quanh lẫn bản thân ta. Do thiếu kham nhẫn nhiều người luôn nổi giận, hung hãn. Điều này gây hại cho quan hệ tốt lành của họ với người khác. Và nó cũng hủy hoại an bình nội tại, hạnh phúc trong tâm của những người khác. Vì vậy mà nó rất xấu.

GIÁO DỤC

“Đạo Phật là nền giáo dục tôn giáo.”



Đạo Phật là đạo trí tuệ, truyền thống trí tuệ. Đồng thời đạo Phật cũng là truyền thống hòa bình, đạo hòa bình. Đạo Phật là nền giáo dục tôn giáo, hay nền giáo dục bằng tôn giáo. Để học loại tôn giáo này, tôn giáo Phật đà, chúng ta phải đổi nhân xử thế cho tốt, cho đúng. Nếu bạn hành xử ngược với truyền thống Phật đà thì bạn không phải là người tu.

“Giáo dục có nghĩa là dạy cách hành xử tốt.”

Giáo dục luôn là bước đầu tiên, điều đầu tiên trong

đòi. Giáo dục rất quan trọng. Và trong đạo Phật cũng vậy, giáo dục hết sức quan trọng. Không được giáo dục đến nơi đến chốn một số người, gọi là “người tu”, không biết hành xử cho tốt. Họ là người thiếu giáo dục. Giáo dục có nghĩa là dạy cách hành xử tốt. Giáo dục không phải chỉ là việc [tích lũy] tri thức, mà trước hết là hành động. Vì vậy cách đối nhân xử thế tốt mới là quan trọng. Khi chúng ta nói “trung thực” thì có nghĩa là “hành xử trung thực”. Đó là hành xử hợp [giáo Pháp], hành xử tốt đẹp, hợp với thực tại. Điều này gọi là giáo dục tốt, hành xử tốt, hành vi tốt. Điều này rất quan trọng đối với cộng đồng tu.

*“ ... hiểu biết nhiều nhưng hành động lại trái với đạo
thì đó là lừa dối ... ”*

Trong xã hội, nền giáo dục cộng đồng dạy cách làm người tốt. Và cũng vậy, trong môi trường tu người tu được dạy cách làm người tốt. Cũng cùng ý nghĩa và thực chất. Bởi vì, nếu bạn không có phẩm chất trung thực chẳng hạn, thì bạn sẽ không thể tu đạo được. Đó là sự thật. Trong xã hội bình thường trung thực là yếu tố hàng đầu, và trong Pháp đó cũng là điều kiện tiên quyết. Cái gì làm nên người

tu tốt? Hãy cố gắng làm theo lý của đạo. Nếu một ai đó hiểu biết nhiều nhưng hành động lại trái với đạo, thì đó là lừa dối, và như vậy không tốt.

Triết gia phương Tây Albert Einstein nói: “Cái duy nhất dẫn đường trong việc học của tôi chính là giáo dục.” Với chúng ta cũng vậy. Chúng ta cần một cách hiểu giống như vậy trong môi trường tu. Khi có quá nhiều hiểu biết nhưng việc làm lại không đi đôi [với hiểu biết] thì bạn vẫn cứ phạm giới và tạo ác nghiệp. Giáo dục cho bạn biết việc tu học của bạn đang tốt hay không. Vì vậy, có giáo dục tốt, có cách đối nhân xử thế tốt trong đời thường cũng như trong việc tu hành đều rất quan trọng.

TỰ DO

*Tự do là tôn trọng nhau, đem lại an bình giữa mọi người,
tạo nhiều không gian cho mọi người.*

Một số người nói: “Có đức tin tôn giáo sẽ trở ngại cho tự do.” Họ nghĩ rằng quá nhiều đức tin sẽ không tốt cho tự do. Họ cho rằng cứ phải thế này thế nọ sẽ khiến họ mất tự do. Thật ra không phải có tôn giáo thì mất tự do. Tự do thực sự là gì? Tự do không có nghĩa là nếu muốn làm gì thì làm. Tự do là tôn trọng nhau, đem lại an bình giữa mọi người, tạo nhiều không gian cho mọi người. Tự do là một không gian lớn mà bạn có thể tự do di chuyển trong đó. Đó là tự do.

Một triết gia phương Tây nói: “Tự do không phải là giảm bớt trách nhiệm mà là quý trọng lẫn nhau.” Khi bạn quý trọng người khác là bạn dành nhiều không gian, nhiều ý nghĩ tích cực cho họ. Vậy nên, làm một người biết quý trọng [người khác] là rất cần, không những cho xã hội thế

tục mà cho cả cộng đồng tu. Bởi vì chỉ với thái độ quý trọng [người khác] bạn mới có được những phẩm chất tốt của người tu. Nếu bạn gian dối và bất kính thì sẽ không thể làm lợi lạc cho mọi người. Làm người tu tức là làm lợi lạc, là mang lại những điều tích cực, mang lại hạnh phúc cho mọi người. Ý nghĩa của việc làm người tu không khác gì ý nghĩa của việc làm người biết trân quý [những người khác].

“Tâm chúng ta bé nhỏ bé như đứa trẻ hư.”

Phật dạy: “Bất cứ ai lớn tuổi hơn, xem họ như cha, mẹ. Hãy tôn kính họ. Bất cứ ai cùng tuổi hoặc trẻ hơn, xem họ như anh, chị, em. Hãy quý trọng, chăm sóc họ.” Đó là cách ta đối xử với người khác. Ta phải xem họ thân thuộc tới mức ta cảm thấy trân quý họ. Một khi cảm nhận được như vậy thì ta không thể nuôi sân hận, ác tâm, hay bàng quan, vô trách nhiệm nữa. Trái lại, chúng ta sẽ tốt bụng với nhau, gần bó với nhau.

Đây là cách tốt nhất để kính trọng, để đem lại hạnh phúc, tự do. Bởi chúng ta thường hung dữ, ác tâm, xấu bụng với người khác nên người ta không vui, không cảm

thấy thoải mái để trò chuyện, để đàm đạo, chia sẻ với chúng ta - họ không cảm thấy hạnh phúc. Khi chúng ta thực sự quý trọng nhau, chúng ta sẽ tạo nhiều tự do, nhiều cơ hội cho mình và cho người. Chúng ta sẽ tạo được nhiều điều lành và không gian vô tận cho tất cả. Đây chính là thiện duyên để tất cả đều được lợi lạc, đều được giúp đỡ, được hỗ trợ, được ngợi khen. Và đây là một điều rất tích cực.

Đạo Phật luôn đòi hỏi như vậy. Không ai được phép hành xử thiếu tôn trọng đối với người khác. Khi thiên hạ trong tâm trạng tốt thì họ cố gắng kính trọng, tử tế, tốt bụng với mọi người. Nhưng thông thường khi mất bình tĩnh, mất kiên nhẫn thì họ nổi giận. Khi đó họ không tôn trọng, ngọt ngào với nhau nữa. Như vậy không tốt. Phật dạy: “Hãy kham nhẫn để luôn luôn cung kính chúng sinh.”

Thế nhưng vấn nạn của ta nằm ở chỗ ta dễ nổi giận. Vì chuyện nhỏ ta khởi sân hận lớn. Như vậy không tốt. Tâm chúng ta bé nhỏ bé như đứa trẻ hư. Vì vậy mà phải tu tâm. Phải trưởng thành về mặt tinh thần. Về thân xác chúng ta lớn rồi, nhiều người quá lớn nữa, nhưng về tinh thần thì vẫn là trẻ nhỏ. Không thể như vậy mãi. Phải thay đổi cách nghĩ, phải xây dựng một trí tuệ, một cách hiểu hoàn toàn mới.



"Tây Tạng có một nền văn hóa và lịch sử rất giàu có và phong phú có thể làm lợi lạc cho toàn thế giới này."

SỐNG - CHẾT

“Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai.”

Mahatma Gandhi



Một trong những nền tảng của Phật Pháp là tri kiến về vô thường – sự dời đổi của sự vật, hiện tượng. Giáo huấn về vô thường quan trọng tới mức chúng ta nhất thiết phải hiểu thấu đáo nếu muốn dẫn thân trên đạo lộ của giải thoát. Hiểu được vô thường, hiểu được bản chất dời đổi của vạn pháp là rất quan trọng.

Bậc hiền trí vĩ đại của Ấn Độ, Mahatma Gandhi, nói: “Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai. Hãy học như bạn sẽ sống vĩnh hằng.” Hãy từng giây phút nghĩ về vô thường như thể bạn sẽ chết vào ngay ngày mai và hãy học như thể bạn sẽ sống mãi mãi không bao giờ chết. Đây là lời

khuyên tốt giúp ta hiểu ý nghĩa [chân thực] của cuộc đời. Do bám chấp kẻ phàm phu thường nghĩ mọi thứ cứ như vậy, như vậy mãi không dời đổi. Cảm nhận ấy có trong tâm [tất cả] chúng ta. Nhưng trên thực tế mọi thứ liên tục dời đổi. Chúng đương nhiên phải như vậy. Để rút ráo điều này ta phải giảm bớt bám chấp.

*“ ... phải nghĩ tới vô thường
từng khoảnh khắc của cuộc đời. ”*

Do chấp ngã trong ta quá mạnh nên ta cứ bám chặt lấy tất cả mọi thứ. Chúng ta nghĩ cho ngày mai, ngày kia và cứ thế, như thế cuộc đời này không bao giờ chấm dứt. Đây là cái lỗi chung của mọi phàm phu. Thật ra, dòng đời không định trước. Ta sẽ không thể này mãi, bởi vì mọi thứ đều tùy thuộc vào duyên. Khi duyên tan thì quả cũng không còn vì nó nương vào duyên. Duyên để ta sống kiếp này tan rã thì ta sẽ mất năng lực duy trì mạng sống. Mạng sống nương vào vào duyên. “Hãy sống như bạn sẽ chết ngay ngày mai” có nghĩa là bạn phải chuẩn bị tinh thần, phải nghĩ tới vô thường từng khoảnh khắc của cuộc đời.

“Hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai” nghe giống lời

Phật dạy về bản chất của luân hồi. Không có gì trong cõi trần này là chắc chắn. Mọi thứ dời đổi từng sát na. Vì vậy hãy sống như bạn sẽ chết ngày mai, như bậc thầy Mahatma Gandhi dạy.

Chết

“... hãy chuẩn bị cho cái chết.”

Ta có thể học hỏi từ cuộc đời của các đạo sư vĩ đại Ấn Độ, Tây Tạng và các nơi khác trên thế giới. Họ dành trọn đời cho Pháp vì luân hồi vô định, thân mạng vô thường. Tất cả rồi sẽ kết thúc, cả cuộc đời và thân xác yêu dấu này. Bạn sẽ phải bỏ lại đằng sau tất cả. Đó là bản chất của luân hồi.

Vậy hãy dẫn thân vì Pháp, hãy chuẩn bị cho cái chết. Cái duy nhất để ta phải nghĩ tới là vòng luân chuyển của vô thường. Đây là cái cốt tủy, cái thiết yếu.

Chúng ta cũng có thể rút được bài học tốt từ cuộc đời đức Milarepa. Ngài đã làm gì trong hang động? Cái gì biến Ngài thành một con người mạnh mẽ nơi hang động,

mình trần thân trụ? Nguồn gốc của sức mạnh chính là do Ngài đã nhận ra bản chất của luân hồi. Ngài đã thấy chân tánh của thực tại: cuộc đời này vốn không có tự tánh. Đó là thành tựu phi phạm. Cần phải tư duy quán chiếu nhiều về câu chuyện này và những chuyện tương tự để rút ra bài học. Để có một cách hiểu mới, một thái độ mới.

Buông

Ai cũng biết câu chuyện cuộc đời đức Phật. Nhưng ta rút ra được bài học gì từ đó? Phật không rời bỏ vương quốc vì xung đột với gia đình. Ngài buông bỏ hết vì nhận ra ý nghĩa tối hậu của cuộc đời. Ngài bỏ lại vương quốc, quê hương vì phát tâm xuất thế. Ngài hiểu được giá trị của giải thoát. Cuộc đời Ngài là một thông điệp gửi đến chúng ta, giúp ta nhận chân ý nghĩa của cuộc đời này.

Thông thường phải có chuyện người ta mới nghĩ tới Pháp. Chẳng hạn khi gặp trục trặc trong làm ăn - thua lỗ, hay không lời không lãi gì - thì người ta mới nghĩ: “Ồ chắc mình phải xin Phật, mình phải tu” vân vân. Đây không phải là tu. Muốn tu thì lý do tốt nhất để dẫn thân phải giống như

Phật: liễu ngộ chân nghĩa cuộc đời. Ngài là người có tất cả mọi thứ, nhưng đó không phải là cái quan trọng nhất. Ngài đã đạt tới cái hiểu rốt ráo, sâu thẳm bên trong, đạt tới an bình sâu thẳm bên trong.

“Ta không muốn mất.”

Để đạt tới cái hiểu tối hậu thì bên ngoài ta phải buông xuống nhiều thứ. Không buông xuống được thì khó mà tu. Hay ít ra cũng phải giảm bớt cái tham muốn dai dẳng bên trong: «Ta muốn cái này. Ta muốn tất cả những cái này. Ta không muốn mất. Ta không muốn bỏ lại phía sau ...» Cứ thế ta giữ rịt lấy tất cả. Đây là cái khó nhất.

Thực sự là rất khó để giảm [tham]. Tuy nhiên, nếu không giảm được thói tham tóm chặt lấy mọi thứ thì nó sẽ gây cho ta nhiều bất hạnh. Nó tạo chướng duyên và ta kẹt vào đó, và rồi sẽ không đi tới đâu cả. Chúng ta sẽ không bao giờ đạt được một cái gì cả mà cứ kẹt ở đó và khổ sở, khổ sở vì cái tâm trạng [bất an] ở bên trong. Thế nên ta cứ lo lắng quá nhiều, nghĩ ngợi quá nhiều, và tất nhiên là rốt cuộc chẳng đi tới đâu cả. Và đó là vì ta chưa hiểu ra được chút nào cả. Do đó mà bậc thầy đã dạy “Hãy sống như

bạn sẽ chết ngay ngày mai” - có nghĩa là hãy chuẩn bị sẵn sàng. Phải sẵn sàng ra đi bất cứ lúc nào, bất cứ đâu ... v.v... Nhưng chúng ta hoàn toàn chưa sẵn sàng.

Nói đúng ra thì chúng ta không muốn ra đi chút nào. Nếu ta biết rằng đã đến lúc phải ra đi thì ... ta sợ, và đó là chướng ngại. Không hiểu được rốt ráo nên ta không thể vượt thắng nổi. Vì vậy mà phải nghe để rút ra bài học từ câu chuyện cuộc đời đức Phật, đức Milarepa. Không phải nghe cho vui, mà phải nghe để hiểu. Đó là điều rất quan trọng.

Tri túc

“Có tri túc sẽ có an bình nội tại.”

Cái làm ta bớt tham là tu hạnh tri túc. Đạo sư Ấn Độ, Ngài Long Thọ, nói: “Tri túc là kho báu duy nhất.” Không có gì quý hơn tri túc. Lòng tham là nhân khổ nên để bớt khổ ta hài lòng với cái mình có. Thế nhưng, bản tánh con người lại đối nghịch với tri túc. Thiên hạ luôn luôn rượt theo cái tốt hơn, to hơn, nhiều hơn ... Để sở hữu ngày càng

nhiều hơn nữa ta phải bỏ ra nhiều và nhiều hơn nữa sức lực, thời gian, tri thức vân vân. Và thế là lại chuốc lấy nhiều hơn buồn phiền, lo lắng. Cho nên, tri túc là kho báu, kho báu của cuộc đời

Tâm hiểu được giá trị của tri túc sẽ không rượt đuổi theo của cải vật chất. Rất cần phải tu tâm bằng hiểu biết này, nếu không thì sẽ quá điên đảo, khó khăn và mệt mỏi. Chúng ta là con người và sẽ ngày càng một già hơn, đó là bản chất sự sống. Sẽ ngày một yếu hơn, đó là bản chất sự sống. Nếu ta không điều phục được tâm thì tâm ta sẽ ngày càng điên đảo, mê mờ hơn. Về thể chất ta ngày càng yếu hơn, và nếu không biết tri túc thì điều đó sẽ đem tới nhiều bất hạnh. Sẽ thêm nhiều lo lắng, mệt mỏi. Vì vậy mà rất cần phải tri túc, và khi đó bạn sẽ có an bình nội tại. Có tri túc thì sẽ có an bình nội tại. Đó là điểm mấu chốt.

TỪ BI

“Không thể từ bi chỉ nơi cửa miệng ...”



Chúng ta cũng phải nghĩ tới các chúng sinh khác. Không chỉ nghĩ tới con người mà tới tất cả các loài hữu tình, và phải có tình thương đối với họ. Để cho cách sống vì lợi lạc của người khác, chúng sinh khác bén rễ trong ta thì cần phải cố gắng hiểu được lợi lạc của hành động vị tha. Cái gì là đạo lý của tâm bi mẫn? Đó là tác hại của cách sống thiếu tâm bi mẫn. Ta phải hiểu để có lựa chọn đúng.

Tâm bi mẫn là gì? Là có mong ước chân thực rằng chúng sinh khác bớt khổ và thoát khổ. Từ sâu tận đáy lòng bạn thực sự mong muốn rằng đau khổ của chúng sinh khác sẽ giảm bớt. Chúng ta muốn chúng sinh bớt khổ, đó là một khía cạnh. Khổ là quả, nhưng còn nhân gây ra khổ nữa,

vậy nên có hai phần. Vô minh, sân hận, tham luyến, đố kỵ là những phiền não, là nhân của khổ đau. Hành động do tâm phiền não này tạo [ác] nghiệp. Vậy nên ta không chỉ mong muốn giảm đau khổ mà cả nhân của khổ đau. Đó là cách phát triển từ tâm chân thực.

Ta nói rằng ta mong muốn chúng sinh thoát khổ. Nhưng chỉ nghĩ không thôi chưa đủ, mà phải biến lời nói thành hành động. Trong tâm ta mong muốn hạnh phúc cho chúng sinh, và bên ngoài ta phải hết sức cẩn trọng không làm hại chúng sinh khác. Nhưng với căn cơ cấp độ như chúng ta, chúng ta không phải lúc nào cũng làm được điều này. Vì cái nhìn tiêu cực, bất tịnh mà ta gây hại cho người khác. Ta ích kỷ, thiếu hiểu biết, cảm thông. Khi đó hành động của ta gây hại cho người khác. Hành xử với tâm vị kỷ thì bạn không làm lợi lạc gì cho ai, bạn chỉ gây hại. Điều đó thường xảy ra với chúng ta.

Trong giáo huấn của đức Phật và chư đạo sư có nói rõ điều gì tốt nên làm và điều gì xấu nên bỏ. Giữ chánh niệm luôn là điều kiện đầu tiên để thực hành từ tâm. Cẩn trọng với thân, khẩu, ý của mình là điều kiện đầu tiên để làm một người tu tốt, có từ tâm.

Làm một người có tâm từ bi không dễ, vì tâm bi như giải thích trong giáo lý Phật thuộc cấp độ rất cao. Ở chừng

mực nào đó, người ta có thể từ tâm với một vài người. Nhưng từ bi đích thực có nghĩa là thương yêu tất cả chúng sinh. Loại từ bi này được đức Phật giảng trong kinh điển Đại Thừa. Để phát triển tâm này chúng ta phải hành động và phải có nhiệt tâm. Và chúng ta phải cố gắng nhiều. Đây không phải là thứ có thể xuất hiện trong tâm nhờ ước muốn. Nó sinh ra chỉ khi ta bỏ hết sức nỗ lực như chính đức Phật đã từng không mệt mỏi phát triển tâm từ bi.

Vậy cho nên bất cứ ai muốn làm việc này đều phải hiểu những điều kiện tiên quyết để phát khởi tâm từ bi mãnh liệt và nỗ lực làm theo. Không thể từ bi chỉ nơi cửa miệng mà phải từ bi thật sự. Và vì thế cho nên phải cố gắng rất nhiều. Và phải kham nhẫn để có thể nuôi dưỡng được trong mình tâm từ bi. Điều này không dễ, nó đòi hỏi nhiều công phu. Đức Phật đã phải mất nhiều a tăng kỳ kiếp để viên mãn bồ đề tâm.

CHÁNH NIỆM

*“Khi không chú tâm tới cách hành xử của mình
... ta sẽ mất chánh niệm.”*



Điều kiện thứ hai để tu đạo là giữ chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là luôn chú tâm nhớ, không quên. Khi không chú tâm tới cách hành xử của mình thì ta sẽ mất chánh niệm. Vậy nên, chánh niệm có nghĩa là luôn chú tâm vào cái mình đang làm, luôn nhớ, luôn hiểu cái mình đang làm. [Nhưng] chúng ta thường mất chánh niệm. Chúng ta thường quên mình đang làm gì, mình đang đi về đâu. Đó chính là rắc rối [của ta]. Vậy nên giữ chánh niệm rất quan trọng.

Hãy cẩn trọng với bất cứ việc gì ta đang làm. Khi tu chúng ta phải cẩn trọng với thân, khẩu, ý và cách hành xử

của mình. Ví dụ khi tu tâm bị mất ta phải cẩn trọng với một số việc. Ví dụ, ta không được nổi sân, không được phát điên lên với ai đó, ta không được buồn bực, khó chịu vì chuyện này hay chuyện khác. Đó chính là sự cẩn trọng.

Nếu ta không cẩn trọng [và nghĩ]: “Mình phải chơi xấu hấn ta”, “Mình muốn nói gì đó khiến hấn sốc.” Hay “Mình muốn ‘đốn’ hấn.” Khi ta cho phép mình làm việc đó tức là ta không cẩn trọng. Khi ta cho phép mình như vậy là ta sai. Điều gì sẽ xảy ra? Ta tạo thêm ác nghiệp. Ác nghiệp là quả ta tự tạo cho mình. Ác nghiệp hủy hoại những gì tốt đẹp, tích cực và cắt đứt gốc rễ điều lành. Vậy nên, cẩn trọng là rất cần thiết. Điều này luôn luôn quan trọng đối với việc tu đạo.

HỌC

“Bể học vô bờ.”



Phần thứ hai của lời dạy từ Mahatma Gandhi là: “Hãy học như bạn sẽ sống mãi muôn đời.” Điều đó có nghĩa là chúng ta phải học, học mãi cho tới khi nhắm mắt. Điều này rất đúng với truyền thống Phật giáo chúng ta. Phật dạy: “Phải học thậm chí nếu như ngày mai bạn có phải chết.” Lý do [Phật] nói như vậy là vì [giá trị] của tri thức, vì [dòng] tâm thức có tính liên tục.

Khi ta học hỏi nhiều hơn thì ta có thể đem tri thức đó sang kiếp sau trong [dòng] tâm thức của mình. Vì vậy mà Phật dạy: “Thân xác không tới được kiếp sau nhưng tri thức [của ta] sẽ tới được kiếp sau.” Vì vậy, có nhiều hiểu

biết hơn, học hỏi nhiều hơn có nghĩa là sẽ trở thành người giỏi giang, uyên bác hơn ở kiếp sau. Bề học vô bờ. Ta không thể nói: «Tôi quá già, tôi quá bệnh» vân vân. Hãy học và mở rộng tầm hiểu biết.

Hết bài giảng ngày 2/10/2013 tại chùa Súi, Hà Nội.



"Nền tảng để xây dựng tu viện, lý do và cơ sở quan trọng để duy trì tu viện, chính là giới thanh tịnh."

TRI KIẾN THANH TỊNH

*“Cần giữ tri kiến thanh tịnh về
mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.”*



Khi nói Phật giáo Tây Tạng, Phật giáo Trung Quốc, Phật giáo Việt Nam thì nghe như rất khác nhau. Nhưng thật ra tất cả đều là [một] đạo Phật. Tất cả đều là giáo lý từ đức Thích Ca Mâu Ni. Tất cả đều là giải thoát. Tất cả đều là một. Có một vài khác biệt trong kinh sách, nghi thức v.v... nhưng ý nghĩa đều là một. Chúng ta đều tin vào nhân quả, tin vào lý duyên khởi. Tinh yếu của mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới là một. Cần phải hiểu điều này và cần giữ tri kiến thanh tịnh về mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới.

Quy y Tam Bảo đối tượng rộng lớn như hư không. Ta

quy y Tam Bảo ba thời mười phương. Quy y tất cả. Tức là không chia ra: Tăng Bảo của Phật giáo Trung Quốc, Việt Nam hay Tây Tạng ... v.v. Quy y Tam Bảo ta không nói: “Con quy y Phật này chứ không Phật kia, Bồ tát này chứ không Bồ tát kia, Pháp Bảo này chứ không Pháp Bảo kia.” Đó không phải tịnh kiến, không phải chánh quy y. Ta nói: “Con quy y tất cả chư Phật, chư Bồ tát, tất cả Pháp Bảo, Tăng Bảo.” Đó là cách quy y.

Thầy thấy có lỗi lầm ta thường mắc, đặc biệt trong cộng đồng Phật giáo, là phân biệt chấp trước. Nhị nguyên là gốc rễ của luân hồi, ta phải đoạn diệt. Phải tôn trọng tất cả các truyền thống. Phải nỗ lực tu tri kiến thanh tịnh. Chúng ta phải hiểu rằng mọi truyền thống Phật giáo trên thế giới đều nỗ lực phục vụ nhân loại, phục vụ chúng sinh, cần cho nhân loại, cho chúng sinh. Vì vậy phải thấy rằng mọi truyền thống Phật giáo đều lành mạnh, hữu ích và chân chánh. Đây là cách hiểu giản dị về giá trị của các truyền thống Phật giáo trên thế giới. Đây là cách hiểu tốt.

ĐỜI NGƯỜI

“Phải hiểu giá trị của thời gian ta đang sống.”



Lý do khiến ta trở thành Phật tử phải tốt lành. Trong đạo Phật chúng ta học cách giảm phiền não. Và đức Phật dạy điều này rất rõ ràng. Trong các tôn giáo thế giới Phật giáo dạy cách tốt nhất để đối mặt với vấn nạn và lỗi lầm cá nhân. Đạo Phật chỉ cho bạn cách tốt nhất để nhận ra lỗi lầm của mình. Nếu cho rằng không có cách gì để hiểu lỗi lầm bản thân thì khó mà sửa mình cho tốt hơn. Nhưng nếu biết được lỗi mình thì có hi vọng tu thân. Nhiều người, nhiều học giả uy tín thế giới nhận ra rằng đạo Phật là một nền giáo dục thâm diệu. Phật giáo không đơn thuần là tôn giáo, đây là nền giáo dục tốt lành, rất trân quý. Có những tôn giáo đôi khi khiến con người lầm lẫn, cung cấp thông

tin sai lạc. Nhưng Phật giáo cho chúng ta thông tin rất rõ ràng minh bạch về tất cả. Đặc biệt, Phật giáo giúp ta nhận ra được giá trị của thời gian ta đang có hiện đời.

Điều này ta phải biết. Nếu mọi thứ [trên đời] đều vô ích thì cũng đành vậy, nhưng nếu mọi thứ đều có ích thì câu hỏi đặt ra là: “Phải sử dụng cuộc đời này thế nào đây?” Câu trả lời của Phật giáo rất rõ ràng. Cuộc đời này là một phương tiện tuyệt vời, một cơ hội tuyệt vời. Nó vô cùng quý báu bởi rồi nó sẽ vượt mất. Cho nên, khi có [trong tay] hiểu biết của con người, có đời người với nhiều phước duyên thì phải sử dụng nó, phải biết cách sử dụng nó. Phải hiểu giá trị của thời gian ta đang sống. Phật dạy rất rõ ràng về giá trị của đời người. Thân người quý báu và thời gian ta đang sống đây rất quý báu. Chúng ta cần phải hiểu điều này và áp dụng hiểu biết ấy một cách đúng đắn.

*“Hiểu biết và đức hạnh hợp nhất
làm nên đời người hoàn hảo, vô giá.”*

Kinh điển Phật dạy đời người quý báu. Nhưng nó chỉ quý khi biết dùng đúng cách. Nó không quý khi ta dùng để mưu cầu chút lợi thế gian. Vậy đâu là chân giá trị của

nó? Hiểu biết và đức hạnh. Hiểu biết và đức hạnh hợp nhất làm nên đời người hoàn hảo, vô giá. Một đời người hiểu được nhân quả, sống thuận nhân quả. Kẻ ngu quen làm ngược nhân quả khiến đời người vô ích. Cái duy nhất làm cho cuộc đời có giá trị là chánh kiến hợp nhất với chánh hạnh. Hiểu giá trị quan trọng của thời gian sẽ làm cuộc đời ta viên mãn.

Của cải, danh vọng, địa vị không làm nên giá trị nhân sinh. Cái gì làm nên giá trị một kiếp người? Theo nhân sinh quan Phật giáo, làm lợi lạc chúng sinh, mở rộng trái tim cho chúng sinh khác làm nên ý nghĩa kiếp người. Đây là chánh tư duy. Thế gian có kẻ làm được nhiều việc nhưng chẳng mấy lợi lạc cho người khác, trái lại đôi khi còn gây hại. Ý nghĩa đời người là lợi lạc tha nhân: giúp đỡ người khác, nghĩ về người khác. Đây là thông điệp chính yếu của Phật, là ý nghĩa của giáo lý Phật.

Như Thầy đã nói, cần phải hiểu giá trị của thời gian ta sống cõi nhân gian, bởi sinh tử vô thường. Thế nhưng phần đông thiên hạ không hiểu và vẫn trể nải chuyện tu. Khi tu đạo, khi học Pháp, ta phải hết sức tận dụng thời gian để thành tựu. Vì vậy, phải biết sử dụng thời gian tốt, không sao lãng, phí phạm.

Làm sao thực hiện điều này? Chúng ta phải trân quý

thân người. Có hai lý do khiến thân người đặc biệt quý giá. Thứ nhất, thân người khó gặp. Để có được thân người cần phải hội đủ rất nhiều duyên lành. Thứ hai, thân người dễ mất. Vì vậy mà ta phải hết sức cẩn trọng về thời gian ta đang có mặt nơi đây. Benjamin Franklin, một người Mỹ nổi tiếng nói: “Bạn có thể trì hoãn nhưng thời gian thì không.” Đó là sự thật. Chúng ta thường trì hoãn nhiều thứ, đặc biệt là việc tu hành. Ta kì kèo: “Ồ mình sẽ làm việc ấy sau. Ngày mai hay tuần tới.” Nhưng thời gian không chờ ta. Vấn đề chính là ở chỗ đó.

“ ... kẻ phàm như trẻ nhỏ.”

Hiểu biết che chở ta thoát khổ đau, hiểm nạn vì nó cho ta năng lực phân biệt đúng sai. Hiểu biết của con người rất đặc biệt và nó nương vào thân. Không loại thân nào có được hiểu biết như vậy. Cho nên nói hiểu biết của con người rất đặc biệt.

Thế nhưng chúng ta [vẫn] không biết. Nghĩa là, mặc dù ta biết gì là đúng là sai nhưng thói [xấu] trong tâm vẫn không sao khắc phục nổi. Đây chính là vấn nạn của ta. Kết quả, ta vẫn cứ hành động đi ngược lại quy luật

của nghiệp. Phật dạy: “Hãy chịu trách nhiệm về bản thân chứ không chỉ về người khác. Bạn là người che chở cho [chính] mình.” Bạn phải chăm lo cho [tâm] mình trước rồi mới che chở cho người khác được. Đó là lời minh triết: tu thân sửa mình trước đã rồi mới giúp người sau.

Người theo đường sáng hành động đúng đắn, tốt lành, còn kẻ chọn đường sai thì kẹt vào chướng nạn và thậm chí kết thúc cuộc đời ở đó. Cái gì làm nên kẻ phạm? Vô minh. Vô minh khiến ta làm kẻ ngu, không biết thực tại. Chúng ta nói kẻ phạm như trẻ nhỏ. Bậc hiền trí nhìn chúng ta như con trẻ. “Trẻ nhỏ” là kẻ không lớn lên về tinh thần. Kẻ thiếu hiểu biết là trẻ nhỏ.

“ ... vô minh của ta dày đặc.”

Tóm lại, vô minh của ta dày đặc. Ta muốn giảm vô minh và vun bồi trí tuệ. Ta muốn nuôi lớn trí tuệ. Đó là mục tiêu. Vậy, cái đem cho ta trí tuệ tối thắng chính là giáo lý Phật truyền trao. Thế nhưng tại sao đã có giáo lý vĩ đại, hoàn hảo, nhiệm màu này rồi mà ta vẫn cứ không y giáo phụng hành? Đây thực sự là vấn nạn lớn của chúng ta. Giống như ông Franklin đã nói: “Con người sinh ra

ngu muội. Và phải cố, cố để rồi vẫn ngu [như cũ].” Chúng ta cũng đang y như vậy, về nhiều phương diện. Vậy nên, Thầy nghĩ, chúng ta cần phải tỉnh giác về điều này.

Vô minh khiến ta không biết cái gì là quan trọng. Ta không biết đời người là thứ quý giá nhất. Cuộc đời cho ta cơ hội tối thắng nhất để học, để có hiểu biết chân chánh. Nghĩ xa hơn, nghĩ về tương lai, chuẩn bị cho tương lai là cần thiết. Nhưng nhìn thấy giá trị của hiện tại cũng rất quan trọng, quan trọng không kém. Cuộc đời hiện tiền là cái chính yếu. Ta có tiến bộ trên đường đạo, có phát triển từ bi qua tu hành hay không v.v... đều là ở đây. Anh bạn người Mỹ nói: “Chúng ta đánh mất hiện tại vì có ngày đã qua và ngày mai thì đang tới.” Cái gì đang xảy ra với chúng ta cũng giống y như vậy,

“ ... ta thường hoài phí đời mình ... ”

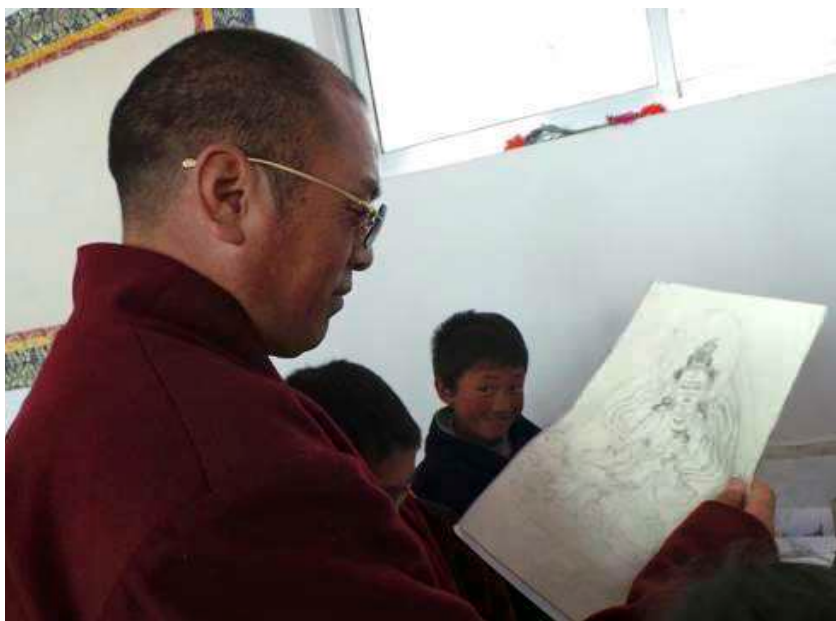
Có những người đã già và sức khỏe suy yếu. Họ muốn ra đi sớm. Thầy đã nghe về chuyện này nhiều lần ở Trung Quốc, Mỹ, Tây Tạng và Việt Nam. Khi quá già họ không muốn sống: “Tôi muốn chết.” Họ không thấy giá trị của cuộc đời này. Họ không thể chấp nhận những khổ đau của

đời người. Vì thế mà ta thường hoài phí đời mình, giống như anh bạn người Mỹ nói: “Chúng ta đánh mất hiện tại vì có ngày đã qua và ngày mai thì đang tới.”. Thầy nghĩ điều quan trọng là phải thấy rằng đã đến lúc phải hành động. Chúng ta phải hành động để mình trở nên có ích, trở nên đặc biệt. Đã đến lúc [phải hành động] bởi Phật dạy: “Đây là kiếp người duy nhất của bạn, vì khó lòng gặp lại thân này lần nữa.” Bạn ta phải biết như vậy.

Để có được thân người phải hội đủ nhân duyên. Nhân duyên đó là thiện nghiệp, thiện hạnh. Trong quá khứ ta đã từng vun trồng thiện hạnh như trì giới, bố thí, phát thiện nguyện nên mới nhận được quả lành kiếp này. Thân người này không phải là quả của ác hạnh, nó là quả của thiện nghiệp. Nhưng ta không biết và không gắng sức làm lành. Một khi mất nó rồi sẽ khó mà có lại. Đó là ý nghĩa lời Phật dạy. Tóm lại, duyên ta tạo từ tiền kiếp phải rất đặc biệt cho nên cái quả mới thù thắng. Nhưng trong tương lai có được thân người hay không phụ thuộc vào cái ta làm, ta nghĩ. Và để hiểu được điều này ta cần có trí tuệ, có chánh tư duy.

Nhiều người cho rằng đời người đến từ hư vô hay từ những duyên vĩnh hằng. Thậm chí có người tin mọi thứ là do những đấng sáng chế nào đó tạo nên. Còn chúng ta tin rằng thân người là do nghiệp tạo: thiện nghiệp. Vậy nên

phải trân quý kiếp sống này để nó làm lợi lạc không chỉ riêng ta mà cho cả chúng sinh khác. Khi đó ta sẽ có tương lai và hi vọng. Như Thầy đã nói, do vô minh, do tham lam, sân hận, đố kỵ mà ta khó hi vọng được sinh lại làm người. Khi đã hiểu rồi thì việc duy nhất phải làm là giải quyết vấn nạn này, sử dụng giáo huấn vĩ đại, minh triết, thực tế, hữu ích mà Phật đã truyền trao.



" Các giáo viên ở đây làm việc cần cù để chăm lo
vun trồng cho các em với động cơ trong sáng. "

HÒA HỢP BẠN TU

“... đổ lỗi cho người và làm ra vẻ ta là hoàn hảo.

Như vậy không trung thực.”



Đạo của Phật là đạo sửa lỗi của bản thân. Điều quan trọng ấy thiên hạ lại thường hiểu khác. Họ thường quen chê người. Đây không phải đạo làm người chân chính. Người tu đạo chân thực luôn xét lỗi mình làm và gắng sửa chuyện mình. Nhưng thói quen của chúng ta là đổ lỗi cho người và làm ra vẻ ta là hoàn hảo. Như vậy không trung thực. Nhưng chúng ta luôn luôn làm như vậy. Ta luôn luôn bới lỗi người: “Anh sai. Chị ấy không tốt. Tôi OK. Tôi tốt.” Đó là trái lời Phật dạy.

Đây là vấn nạn lớn hủy hoại hòa hợp tăng già, hủy hoại quan hệ bạn tu và sự cảm thông giữa con người. Người ta

cứ [quen] bới móc lẫn nhau, nói xấu lẫn nhau. Điều này trái ngược với truyền thống tốt đẹp của Phật giáo, ngược lại lời Phật dạy. Cho nên chúng ta (đặc biệt là cộng đồng tu như ở đây) cần phải biết điều này. Chúng ta phải biết cái gì là quan trọng nhất đối với một cộng đồng tu, đặc biệt với Phật giáo. Cái cần nhất đối với cộng đồng người tu Phật là: hòa hợp, tương giao tốt lành, quý trọng lẫn nhau, không nói xấu nhau, nói tốt về nhau. Điều này rất rất quan trọng.

“Cộng đồng tu làm cho chùa đẹp.”

Ta thấy chùa nơi đây đẹp. Cái gì làm nó đẹp? Không phải nhà cửa được xây cất mà là tăng già, cộng đồng tu. Cộng đồng tu làm cho chùa đẹp. Nếu cộng đồng tu không đẹp, tăng già không đẹp thì nhà cửa cũng không đẹp, không phải chốn thiêng, theo cái nhìn Phật giáo. Tu viện Phật giáo phải có cộng đồng tu tốt với chánh tư duy, chánh hạnh. Điều này làm cho nơi đó đẹp, lành. Vậy nên, tăng già bất cứ nơi nào, chùa nào đều phải nghiêm cần. Phải hiểu biết tốt và phải giới hạnh thanh tịnh chứ không chỉ hiểu biết. Phải hành xử đẹp và đúng Pháp. Điều này rất quan trọng.

Phật dạy: “Giáo lý Như Lai sẽ bị hủy diệt, không bởi ngoại đạo, mà bởi con của Phật, bởi chư tăng, bởi đệ tử của Như Lai.” Giáo lý Phật giống như con sư tử. Nó mạnh đến nỗi không con vật nào có thể ăn thịt. Nhưng sư tử có thể bị ăn bởi chính những chúng sinh sống trong thân xác nó. Bởi vậy, nếu cộng đồng Phật giáo không nghiêm cẩn thì [chính họ] sẽ hủy diệt giáo lý Phật. Cho nên, tăng già, cộng đồng tu phải có hiểu biết đúng, giới hạnh thanh tịnh, hòa hợp [tăng già] và tôn trọng lẫn nhau. Điều này thật sự quan trọng.

“Người kham nhẫn là người an bình.”

Một trong những chủ đề lớn của Phật giáo, của kinh điển Phật, đặc biệt truyền thống Đại thừa là “nhẫn”. “Nhẫn” có nghĩa là “an bình”. Người kham nhẫn là người an bình. Tinh túy giáo lý Phật là an bình – đại an bình. Vậy nên mọi điều Phật dạy đều là về an bình; làm sao để trưởng dưỡng an bình, để phát triển loại an bình ấy. Tóm lại, kham nhẫn rất quan trọng và an bình lớn nhất chính là giải thoát.

Kham nhẫn rất quan trọng trong giáo lý Phật, quan trọng hơn cả hạnh bố thí. Kham nhẫn thuộc về cấp độ

cao của con đường thành Phật. Không dễ gì đạt tới đó bởi kham nhẫn trong giáo lý Phật không phải tiểu nhẫn; đó là đại nhẫn. Tâm đại nhẫn là tâm thấy tất cả chúng sinh đều quan trọng như nhau. Như cha hoặc như mẹ. Thấy tất cả chúng sinh bình đẳng như vậy gọi là hạnh “kham nhẫn” được dạy trong giáo lý Phật đà.

Kham nhẫn có nghĩa là không nóng giận. Một người dễ nổi giận là không kham nhẫn, không an bình, có hại, hung hãn và đáng sợ. Theo cái nhìn Phật giáo cần phải hiền hòa với tất cả chúng sinh một cách bình đẳng không khác. Phải kham nhẫn như mẹ đối với con. Đó là loại kham nhẫn mà mọi truyền thống Phật giáo đều dạy.

Dạy con người biết kham nhẫn là công việc quan trọng. Khi con người không kham nhẫn – như mẹ không kham nhẫn với con – thì sẽ rất nguy hiểm. Con cái sẽ không vui và vì thế mà làm những chuyện ngu xuẩn. Vậy nên, sự kham nhẫn của người mẹ rất cần cho đứa con. Vợ chồng cũng vậy. Nếu không kham nhẫn với nhau họ có thể hung hãn và rất nguy hiểm. Họ có thể hủy hoại hạnh phúc, hủy hoại sợi dây kết nối và [cả] gia đình.

Một vị thầy, một đạo sư cũng vậy. Nếu người đó không kham nhẫn thì sẽ gây nhiều bất an cho học trò. Và học trò cũng vậy. Nếu họ không kham nhẫn thì sẽ gây chướng

ngại cho hòa hợp bạn tu. Như Thầy đã nói, đạo Phật là nền giáo dục giúp con người tu hạnh kham nhẫn, học cách chấp nhận mọi thứ một cách đúng đắn, phù hợp, thuận với duyên, thuận với quy luật của duyên và nghiệp. Đây là nền giáo dục rất cao thâm.

Ở phương Tây có câu nói nổi tiếng: “Giáo dục cao nhất là nhẫn.” Nếu một người kham nhẫn, biết chấp nhận mọi thứ thì đó là người có giáo dục cao. Không chỉ người tu Phật chúng ta nói kham nhẫn quan trọng mà mọi tôn giáo trên thế giới, những người không theo đạo Phật, đều thấy kham nhẫn là rất quan trọng.

“Người không kham nhẫn có nhiều kẻ thù ...”

Một phẩm chất khác của kham nhẫn: đây là pháp đối trị sân hận, thù hằn, hung hãn. Khi người ta không đủ kham nhẫn thì họ nổi giận. Giận dữ có khả năng hủy diệt công đức ta đã tích tụ. Sân hận có sức hủy diệt những hạt giống của thiện hạnh và Phật sự tốt đẹp. Phật đã dạy và chư bồ tát như Ngài Tịch Thiên cũng đã dạy: “Một cơn giận thôi cũng thiêu rụi tất cả công đức đã tích tụ trong ngàn năm.” Sân hận rất tai hại. Nó là ngọn lửa thiêu rụi

tất cả những hạt giống thiện lành, những phẩm hạnh như từ bi, lòng tốt, sự hiền hòa. Tất cả đều bị sân hận thiêu rụi và hủy diệt. Kham nhẫn là cách duy nhất để làm giảm, để điều phục và đoạn diệt sân hận, thù hận. Cho nên kham nhẫn rất quan trọng.

Những người như chúng ta chưa tu được bao nhiêu. Chúng ta mới làm được rất ít cho Phật và Pháp. Rất ít. Nhưng sân hận, thù hận của ta lại quá lớn. Các bạn thấy rằng mình có nhiều sân hận hay kham nhẫn? Vì lợi lạc bản thân, chúng ta cần phải bảo vệ những gì mình đã có được. Phải bảo vệ những gì đã tích tụ. Đây là cách duy nhất để bảo vệ những thứ đó, như Thầy đã nói. Mà không chỉ riêng Thầy. Thầy đang nói thay cho Phật. Thầy đang chuyển tới [các bạn] thông điệp của Phật, của các thiện tri thức. Chúng ta muốn bảo vệ những hạt giống tốt đẹp, những thiện hạnh, những xu hướng thiện lành của mình. Vậy nên phải tu kham nhẫn.

“ ... muốn thêm bạn hãy thực hành kham nhẫn và từ bi.”

Như Thầy đã nói, người sân hận, hung hãn rất tồi tệ và nguy hiểm. “Nguy hiểm” có nghĩa là làm cho mình trông rất xấu, cung cách của mình rất xấu. Ngài Tịch Thiên nói: “Người sân hận, hung hãn có vô số kẻ thù. Người kham nhẫn và từ bi thì không có kẻ thù.” Người nhẫn và người không nhẫn rất khác. Người không kham nhẫn có nhiều kẻ thù, nhiều kẻ hung dữ xung quanh. Phương cách thêm thù [bớt bạn] của kẻ phàm là giận dữ, hận thù, tấn công, hãm hại, hủy diệt người khác với ác tâm. Ngài Tịch Thiên nói: “Cách duy nhất để giải quyết rắc rối, xung đột, tiêu diệt kẻ thù, là đoạn diệt sân hận. Bởi vì kẻ thù vô tận như hư không.” Vậy nên, muốn thêm bạn hãy thực hành kham nhẫn và từ bi.”

“Khi cơn giận qua rồi, nỗi đau đọng lại trong tim.”

Tóm lại, đó là lỗi lầm ta thường mắc khi không đủ

kham nhẫn. Không chỉ ở Việt Nam, Tây Tạng mà nơi nào cũng vậy. Đây là chướng nạn chung. Trong cuộc sống riêng kham nhẫn cũng rất lợi lạc, còn thiếu kham nhẫn rất tai hại. Phật là đáng chiến thắng nhờ hạnh kham nhẫn của Ngài. Phật chiến thắng mọi cuộc tấn công của kẻ thù, của Ma vương nhờ hạnh kham nhẫn. Nhờ kham nhẫn Ngài trở thành đáng chiến thắng của thế gian. Nhờ kham nhẫn ta sống cuộc đời an bình và hạnh phúc hơn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói: “Không ai bảo họ hạnh phúc bởi sân hận. Không ai nói vậy. Nếu có kẻ nói vậy chắc hẳn ta điên.” Thầy nghĩ đây là sự thật. Sân hận hủy diệt an bình, hạnh phúc. Sân hận gây thương tổn trong tâm và trong tim. Điều này ta biết và ta cảm nhận được. Liệu có ai nói rằng: “Ô tôi rất hạnh phúc nhờ cơn giận [trong tôi].” Bạn có nói thế không? Sân hận là một cái gì đó đau đớn ở trong tâm và ta thấy rõ nó hủy hoại an bình bên trong. Khi ta giận dữ, tâm vượt khỏi tầm kiểm soát. Ta không biết cái gì đang xảy ra. Ta hầu như không nhớ gì cả. Khi cơn giận qua rồi, nỗi đau đọng lại trong tim. Nỗi đau là quả của cơn giận. Vậy nên, nếu muốn an bình phải nỗ lực đoạn diệt, điều phục, nhận diện cơn giận, hoặc dẹp nó sang một bên, cố gắng [tự] giải cứu. Điều này rất cần thiết trong cuộc sống mỗi cá nhân.

KHOA HỌC

“... khoa học là Phật giáo, Phật giáo là khoa học.”



Ngày nay có nhiều nhà khoa học, giáo sư, học giả trên thế giới chia sẻ quan điểm rằng đạo Phật rất hiện thực và rất có ích cho nhân loại. Đạo Phật ngày càng giúp ích được nhiều hơn [cho con người]. Đức Đạt Lai Lạt Ma luôn nói tới tầm quan trọng của đạo Phật và điều này có liên quan tới khoa học. Tri kiến Phật đạt tới thực tại. Nó làm cho thực tại trở thành tích cực và đó là sức mạnh của Phật giáo. Vì vậy, đạo Phật được thừa nhận là tôn giáo phụng sự nhân loại một cách tuyệt hảo.

Tôn giáo nói chung, đặc biệt là Phật giáo, không phải là mê tín. Trái lại, nó rất hiện thực và rất tích cực. Đây là sự thật. Điều này ta có thể thấy được bằng mắt, nghe được

bằng tai. Ta có thể thấy con người hủy hoại bản thân vì sân hận và tham lam ra sao. Ta có thể thấy những chuyện như vậy xảy ra [khắp nơi] trên thế giới; đặc biệt như ở Trung Quốc chẳng hạn, có quá nhiều tham nhũng. Người ta hủy hoại bản thân, hủy hoại mạng sống và kết cục là ngồi trại giam. Họ hủy hoại cuộc sống vì những gì họ đang làm, vì quá nhiều phiền não khởi lên trong tâm họ.

Đạo Phật cho ta cách tốt nhất để nhận ra bản chất phiền não của tâm – những rắc rối của bạn. Vậy nên nhiều học giả, nhà khoa học thừa nhận đạo Phật là tôn giáo khoa học. Phật giáo và khoa học rất rất gần gũi. Một giáo sư đại học Colombia nói: “Đạo Phật thật sự là khoa học. Khoa học Phật giáo là sự tìm cầu sự hiểu biết chân xác về thực tại một cách rất hệ thống.” Vậy nên khoa học là Phật giáo, Phật giáo là khoa học.

“Đạo Phật là khoa học về nội tâm.”

Như bạn thấy, đạo Phật thực sự đạt tới thực tại. Đạo Phật là con đường làm cho thực tại trở thành tích cực và khoa học cũng vậy. Vậy nên đây là khoa học về cái bên trong. Đạo Phật là khoa học về nội tâm. Đạo Phật không

phải mê tín. Những người không hiểu biết đúng đắn thường nói: “Ồ bạn mê tín vì bạn tin vào Phật, tin vào nhân quả.” Có kẻ thậm chí nghĩ: “Một người theo Phật, một người có đức tin tôn giáo là kẻ yếu đuối.” Nhưng nếu bạn khảo sát, nếu bạn có năng lực, nếu bạn sử dụng sức mạnh của tri thức bạn sẽ đạt tới cái quả của các bậc thánh. Các ngài đã được giáo dục, huấn luyện viên mãn trong giáo lý của Phật và họ đạt tới những thành tựu cao tột. Trước hết, họ có thể giảm bớt, có thể tận diệt phiền não. Do đó tâm họ luôn tĩnh lặng, an bình và từ ái.

*“Tâm bồ đề là tâm ôm trọn
tất cả chúng sinh không phân biệt.”*

Bây giờ tất cả chúng ta đều đã quy y Tam Bảo. Có nghĩa là tất cả đều quy y Phật Bảo, Pháp Bảo, tăng Bảo và tin vào Tam Bảo. Ta đặt trọn vẹn niềm tin nơi Tam Bảo. Có một yêu cầu ở đây là không được làm hại người khác. Pháp Bảo không cho phép bất cứ ai tấn công, hãm hại người khác. Vậy nên ta phải biết điều đó. Ta phải hiền hòa cả ba cửa thân, khẩu, ý. Điều này rất quan trọng. Khi nói

làm hại thì có hãm hại trực tiếp và gián tiếp. Khi ta nói xấu người khác sau lưng thì đó là hãm hại gián tiếp.

Điều quan trọng là phải có từ tâm không những với con người mà với tất cả chúng sinh khác, với súc sinh, với mọi thứ. Vì chúng ta muốn nuôi dưỡng tâm bi và bồ đề tâm như Phật đã làm. Tâm bồ đề là tâm ôm trọn tất cả chúng sinh không phân biệt. Mọi chúng sinh đều quan trọng như nhau không khác, như con cái ta, như đứa con duy nhất. Đây là [bồ đề tâm] nguyện và hạnh trong đạo Phật. Do người ta ăn thịt và hải sản nên những người khác có dịp kiếm tiền bằng việc này. Nếu không ai ăn thịt thì không có người buôn bán chúng. Ăn thịt là một cách làm hại chúng sinh. Vì vậy chúng ta, những đệ tử Phật, phải cố gắng ăn chay càng nhiều càng tốt.

VẤN ĐÁP

HỎI: Con mới quy y Thầy, vậy con có thể trì chú con lấy trên mạng hoặc trong sách không ạ?

TRẢ LỜI: Có một số điều kiện để tu Mật Tông – Kim Cang Thừa. Nhưng có những minh chú phổ biến như chú Kim Cang Tát Đỏa, chú Đạo sư, chú Văn Thù mà theo Thầy có thể trì tụng. Một điều kiện làm cơ sở cho ta trì chú là lòng tin. Nếu bạn có lòng tin mạnh mẽ nơi đức Kim Cang Tát Đỏa thì bạn có thể trì Bách tự Minh chú.

HỎI: Việc tu Kim Cang Thừa cần có thầy bên cạnh giúp đỡ để hành trì vì Mật tông rất khó tu, có đúng không ạ?

TRẢ LỜI: Rất cần phải có một vị thầy, một vị bổn sư. Điều quan trọng là ngay ban đầu phải thọ nhận giáo lý, khai thị đầy đủ và rõ ràng. Tiếp đó, người học trò phải thiết lập kết nối tâm với vị thầy. Theo Thầy sự xa cách là cái thuộc về bên trong. Xa cách không phải cái bên ngoài mà

là cái bên trong. Khi xa cách bên ngoài thì đó chỉ là [hiện tượng] bên ngoài. Nếu sự kết nối bên trong vẫn còn đó thì theo Thầy đó không phải là xa cách. Vậy nên vẫn còn cách để tạo kết nối bên trong, kết nối về tâm giữa thầy và trò [khi xa cách bên ngoài].

Tu Kim Cang Thừa khó hay không? Câu trả lời phụ thuộc từng cá nhân. Nói chung tu hành là khó. Bởi tu có nghĩa là chăm sóc cái tâm của mình, một việc làm rất gian nan. Tu Kinh thừa cho đúng cũng rất khó. Kinh thừa dạy rất nhiều thứ. Kinh thừa dạy tánh không, dạy bồ đề tâm. Điều này không dễ chút nào. Còn dễ tu Kim Cang Thừa thì cá nhân phải là người lợi căn. Câu trả lời là: có thể khó có thể không. Nó phụ thuộc vào từng hệ thống và năng lực cá nhân. Nếu bạn liên tục nỗ lực tu trì thì việc tu sẽ dần dần dễ hơn. Mới ban đầu có thể sẽ không dễ dàng lắm.

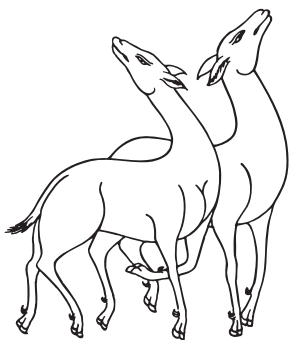
Hết bài giảng ngày 3/10/2013 tại chùa Súi, Hà Nội.

--

Viết dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-01*

Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-01-mp3





“Gollog có núi non trùng điệp: những rặng núi tuyết, rặng núi đá, những cánh rừng xanh, những triền đồi phủ cỏ đồng nội và những thảo nguyên rộng lớn.”

NĂM GIỚI GỐC CỦA KIM CƯƠNG THỪA

*“Cái làm cho quán đánh có giá trị
chính là trì giữ giới nguyện.”*



Các bạn đã thọ nhận nhiều quán đánh lần này và Thầy cũng đã ban nhiều quán đánh. Và Thầy biết rằng nhiều người trong số các bạn đã từng thọ nhận quán đánh trước đây. Cái làm cho quán đánh có giá trị chính là trì giữ giới nguyện, những mật nguyện liên quan tới các quán đánh [đã thọ nhận], và biết rõ những yêu cầu liên quan tới các quán đánh và giáo lý được trao truyền.

Thầy sẽ giảng một chút về giới nguyện. Nói chung, trong cả truyền thống Đại Thừa và Kim Cương Thừa đều có nhiều loại giới nguyện. Tuy nhiên, giới nguyện phổ

biển nhất có tên gọi là “Mười Bốn Giới Trọng và Tám Giới Khinh”. Mật giới được giải thích trong một mật điển có tên là “Tĩnh Túy Bí Mật”. Mật điển này còn có tên gọi là “Mật Điển Vương” hoặc “Mật Điển Vương của Dòng Nyingmapa”. Mật điển này rất phổ biến và bao gồm tất cả mọi thứ, tất cả mọi thừa. Mật điển này đề cập tới năm giới trọng và mười giới khinh (giới phụ).

*“Giới thứ nhất có tên là
‘Không chối bỏ chân tánh, hay thực tại’.”*

Ngày hôm nay Thầy sẽ giảng một ít về năm giới trọng cấm, tức năm loại phạm giới nặng. Giới thứ nhất có tên là “Không chối bỏ chân tánh, hay thực tại”. Đối với người tu sơ cơ thì việc hiểu chân tánh là gì, rất khó khăn. Cái mà chúng ta cần là thiết lập tri kiến thanh tịnh về dòng truyền thừa, tri kiến thanh tịnh về Mạn đà la, Yidam, Guru. Đây là một trong năm giới trọng cấm.

*“Chúng ta phải thiết lập một lòng tin vào
bản tánh thanh tịnh của vạn pháp.”*

Chúng ta cần phải tự xem xét bản thân mình để biết mình có thực sự quan tâm tới Kim Cương Thừa, tới việc tu Kim Cương Thừa hay không. Tất cả mọi thứ chúng ta bắt đầu từ đó. Đương nhiên chúng ta có quyền tự do trong quyết định có thực hành Kim Cương Thừa hay không. Tuy nhiên, [khi đã thực hành Kim Cương Thừa] thì chúng ta cần phải có được hiểu biết đầy đủ và lòng tin vào Kim Cương Thừa; cần phải hiểu rằng tất cả mọi sự vật, hiện tượng đều có cùng một bản chất, cùng một thể, như được dạy trong Đại Thừa. Vạn pháp có chung một thể là tánh Không, trong Đại Thừa cũng giống như trong Kim Cương Thừa. Để hiểu hoặc để có lòng tin vào điều này thì tất nhiên chúng ta phải khảo sát, kiểm tra để biết tánh Không là gì, chân tánh của vạn pháp là gì, các pháp không thực sự có tự tánh nghĩa là gì. Ở giai đoạn đầu tiên thì không quan trọng là phải chứng được tánh Không một cách đầy đủ. Tuy nhiên, ít nhất cần hiểu tánh Không là gì, chân tánh thực tại là gì. Và chúng ta cũng phải biết tại sao Đại Thừa

và Kim Cương Thừa nói rằng chân tánh của vạn pháp là tánh Không. Điều này quan trọng đối với người tu sơ cơ.

Vậy “không chối bỏ chân tánh tối hậu” có nghĩa là gì? Điều đó có nghĩa là chúng ta phải thiết lập một lòng tin vào bản tánh thanh tịnh của vạn pháp. Sau đó cái khiến cho tri kiến này có ý nghĩa và đạt tới kết quả mong muốn chính là việc giữ tri kiến thanh tịnh; và điều này rất quan trọng. Chúng ta cần hiểu rằng do vô minh, do vọng tưởng, phiền não, chúng ta luôn luôn nhìn mọi thứ theo cách bất tịnh. Thế nhưng, đó không phải là chân tánh của vạn pháp, đó không phải là thực tại. Bản tánh cái nhìn của ta là thanh tịnh, các sự vật hiện tượng là thanh tịnh. Vì vậy cần phải tin rằng bản chất của mọi sự vật hiện tượng đều thanh tịnh.

*“Khi bạn nhìn các sự vật hiện tượng theo cách
bất tịnh thì bạn cần phải tự nhắc mình rằng
đó là vọng tưởng, hư huyễn.”*

Với trình độ bình phàm, chúng ta không thể nhìn thấy chân tánh của vạn pháp. Đây không phải là sai sót của đối tượng hay của vạn pháp, mà sai lầm nằm trong cách cảm nhận của chúng ta. Vì vậy, khi bạn có cái nhìn bất tịnh, khi

bạn nhìn các sự vật hiện tượng theo cách bất tịnh thì bạn cần phải tự nhắc mình rằng đó là vọng tưởng, hư huyền. Và chúng ta phải cố gắng để thấy được chân tánh. Chúng ta phải nhớ tới lời Phật dạy, nhớ tới những gì kinh điển đã mô tả về các pháp vốn tự nó rỗng rang, thanh tịnh – đó là bản chất thanh tịnh của vạn pháp. Điều này đôi lúc vượt quá khả năng của chúng ta. Khi đó chúng ta phải hiểu rằng: “Ồ, tôi chưa đạt tới trình độ đó. Đây không phải là thực tại, chắc chắn là không. Chân tánh, thực tánh vượt xa khả năng nhìn biết của tôi.” Đây chính là cách thông thường chúng ta cố gắng để chấp nhận [cái nhìn] về chân tánh của thực tại trong truyền thống Kim Cương Thừa.

*“Nếu chúng ta không có lòng tin thì tốt nhất là
không chấp nhận, không thử, không hành trì,
không nhảy ào vào chuyện này.”*

Thầy sẽ giải thích điều này một cách đơn giản hơn. Là những người tu sơ cơ như chúng ta, những người tu sơ cơ thực sự trong hệ thống Kim Cương Thừa, thì theo Thầy cái chúng ta cần phải làm là xây dựng lòng tin vào điều này. Đây là điều chân thật, có thật, và nó sẽ đưa lại những

điều tích cực, tốt đẹp cho bạn trên đạo lộ giải thoát. Và đây là con đường ngắn nhất tới giải thoát. Chúng ta phải hiểu như vậy và tin như vậy. Nếu chúng ta không có lòng tin thì tốt nhất là không chấp nhận, không thử, không hành trì, không nhảy ào vào chuyện này.

Thế nhưng chúng ta hiểu rằng Kim Cương Thừa là một cái gì đó tốt – đây là điều cơ bản. Không có hiểu biết này thì không có cách nào để bước vào cánh cửa của hệ thống Kim Cương Thừa. Chúng ta đã có được hiểu biết đó. Đó là điều tốt nhất. Chúng ta phải giữ gìn điều đó. Chúng ta phải chăm sóc cho tín tâm đó và phát triển từ điểm căn bản này để vun bồi thêm hiểu biết, tinh tấn, kham nhẫn, chứng ngộ. Các phẩm chất này rất quan trọng đối với tâm, đối với việc hiểu [bản tâm].

*“Có một bản chất khác vượt quá tâm hiểu biết
của chúng ta mà chúng ta không biết.”*

Nguyên nhân tại sao Thầy nói như vậy là vì: cái làm nên sự khác biệt chính là chứng ngộ, chính là tri kiến thanh tịnh. Khi nói các sự vật hiện tượng không có tự tánh, không hiện hữu độc lập, là bởi vì đối với chúng ta, ở trình

độ này, lửa vẫn là lửa. Lửa thì thiêu đốt. Lửa thiêu đốt bạn rất dễ dàng. Thế nhưng những bậc đã đạt chứng ngộ cao, tri kiến thanh tịnh cao, các Ngài không bị lửa thiêu cháy. Như đức Guru Rinpoche. Tại sao? Bởi vì sự thánh hóa, tri kiến thanh tịnh, đã tạo nên sự khác biệt lớn. Tri kiến thanh tịnh che chở cho Ngài thoát khỏi những tấn công từ bên ngoài, như ngọn lửa lớn chẳng hạn. Tuy nhiên với chúng ta, chúng ta luôn luôn tin vào nó – đây là lửa thật và nó thiêu đốt. Và nó là như vậy, bản chất duy nhất của lửa là như vậy. Có một bản chất khác vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta mà chúng ta không biết. Chúng ta không thể hiểu được điều đó, vì thế chúng ta gặp rắc rối. Chúng ta cảm nhận mọi thứ với tâm phiền não, theo cách ta thấy, theo cách tôi muốn, chúng tôi muốn. “Tôi chỉ chấp nhận mọi thứ theo cách tôi muốn. Tôi không chấp nhận mọi thứ theo cách của anh mà chỉ theo cách của tôi.” Đây là một rắc rối lớn. Vì vậy, hiểu chân tâm, hiểu bản tánh của vạn pháp là việc thực sự vượt quá khả năng của chúng ta vào lúc này. Vì vậy, chúng ta cần được giáo dục để biết Kim Cương Thừa giáo dục con người như thế nào, Kim Cương Thừa nhìn bản chất của vạn pháp như thế nào. Vì lẽ đó, chúng ta thọ nhận quán đảnh, thọ nhận các giáo lý và nỗ lực xây dựng một cách hiểu mới để đạt chứng ngộ.

*“Mật nguyện thứ hai trong số năm mật nguyện gốc
là tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư.”*

Mật nguyện thứ hai trong số năm mật nguyện gốc là tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư. Tất nhiên chúng ta biết rằng đạo sư là rất quan trọng đối với đệ tử để thành tựu mục tiêu giải thoát. Vì vậy, đặc biệt trong Kim Cương Thừa, chúng ta đòi hỏi người tu phải thấy đức Bổn sư của mình, đức Kim Cương Thượng Sư, chính là Phật. Điều này rất quan trọng. Chúng ta có thể tìm hiểu tiểu sử, các câu chuyện đời của đức Milarepa, Naropa, của các bậc đạo sư vĩ đại để thấy họ chấp nhận mọi thứ như thế nào, họ xem đức Bổn sư của họ như thế nào. Tóm lại, giới nguyện thứ hai cần phải giữ là không được phá vỡ mật nguyện giữa mình và đức Bổn sư. Điều rất quan trọng đối với người tu Phật, và có thể đối với các tôn giáo nói chung, là phải coi đạo sư là rất quan trọng. Bởi vì điều này phổ biến và ai cũng biết nên Thầy không cần phải nhắc lại hoặc đi vào chi tiết.



“ Là một nhóm bạn tu, một tăng già, một cộng đồng đang cùng nỗ lực thực hiện một công việc lợi lạc chung - tình bạn tu và sự quý trọng lẫn nhau sẽ là yếu tố làm nên thành công. ”

“Lựa chọn duy nhất mà chúng ta có bây giờ là thay đổi suy nghĩ, cách nhìn chúng ta đang có về đức Bồ sư ...”

Đôi khi rất khó để người tu có thể thấy rằng Guru của mình là luôn luôn thanh tịnh. Mặc dầu chúng ta biết rằng tri kiến thanh tịnh là quan trọng, nhưng đôi khi chúng ta vẫn nhìn thấy lỗi lầm của Guru, hành vi không thanh tịnh của Guru. Khi đó chúng ta phải tự nhủ mình: “Ồ đây là lúc tôi phải tu luyện tâm. Đây là lúc tôi phải giữ tri kiến thanh tịnh đối với đức Bồ sư.” Nếu bạn thấy lỗi lầm của Guru thì bạn không nên nói: “Ồ Ngài đang mắc sai lầm, Ngài rất tệ. Bây giờ tôi sẽ phá vỡ mật nguyện, phá vỡ kết nối.” Đây không phải là ý tưởng tốt, không phải là lỗi hành xử thông minh. Vì vậy, cần hiểu rằng tri kiến của chúng ta chưa thanh tịnh. Chưa đủ thanh tịnh. Đây là cách duy nhất, lựa chọn duy nhất chúng ta có vào lúc này. Bởi vì chúng ta đã xây dựng kết nối sâu sắc, đã thọ nhận nhiều giáo lý và giáo huấn. Vì vậy, nếu bây giờ bạn nói rằng: “Ồ thật tệ tôi dừng lại ở đây.” Thì đó là một sai lầm lớn cho bạn. Tóm lại, như đã nói ở trên, lựa chọn duy nhất mà chúng ta có bây giờ là thay đổi suy nghĩ, cách nhìn chúng ta đang có về

đức Bốn sư, dòng truyền thừa, dòng phái, giáo lý. Và theo chúng ta sẽ dần dần tiến bộ, sẽ hoàn thiện cái nhìn thanh tịnh của mình.

“Tuy nhiên điều duy nhất lỗi chúng ta tuột trở lại, điều khiến chúng ta chậm tiến bộ chính là sự lười biếng.”

Việc này đòi hỏi thời gian, nhưng điều đó không có nghĩa là không thể hoàn thiện được cái nhìn của chúng ta. Chúng ta có thể hy vọng, có nhiều hy vọng. Các hành giả trong quá khứ đã làm được điều đó thì tại sao chúng ta không làm được? Tất nhiên là chúng ta có thể làm được. Tuy nhiên điều duy nhất lỗi chúng ta tuột trở lại, điều khiến chúng ta chậm tiến bộ chính là sự lười biếng. Thực sự đó là sự lười biếng. Khi lười biếng nổi lên thì bạn không tu luyện tâm mình, bạn không muốn trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh. Bạn chỉ ngồi đó và suy diễn cái này cái nọ. Đây là một trở ngại lớn. Đây là một cách tu hành không tốt, rất không tốt. Vì vậy, cách làm có ý nghĩa thực tế, cách làm thực sự cần thiết cho chúng ta là hết sức nỗ lực, thực sự nỗ lực để có được hiểu biết đúng đắn; và thực sự quan tâm tới việc rèn luyện, trau dồi [tâm] một cách liên tục. Hãy luôn

luôn chuyên cần, tinh tấn. Đừng nên lúc thì thế này, lúc thì thế khác mà phải luôn luôn [tinh tấn].

Tóm lại, tinh tấn, kham nhẫn là cái chúng ta cần phải có để trưởng dưỡng tri kiến thanh tịnh về đức Bốn sự, về dòng truyền thừa. Chúng ta cần phải có nhiều phẩm tánh. Kham nhẫn là phẩm tánh đầu tiên. Tinh tấn, tất nhiên. Hai phẩm chất đó sẽ làm nên khác biệt lớn lao. Một phẩm chất nữa là sự hiểu biết - nó cũng rất quan trọng. Mà việc ta thấy được tầm quan trọng của những phẩm chất đó cũng là điều rất quan trọng. Thông thường các thói quen nổi lên, và do đó chúng ta không nhớ được những điều quan trọng. Chúng ta quên tất cả mọi thứ. Nhưng các bạn thường không thực sự nhận ra rằng các bạn đang quên mọi thứ. Các bạn nghĩ rằng: “Mọi thứ của tôi đều ổn.” “Đây là sự thật, anh ta không tốt, chị ta không tốt. Tôi tốt. Tôi hiểu tất cả. Thầy không cần phải nói tôi phải làm gì.”

*“Nhưng vấn đề của chúng ta nằm ở chỗ:
cái ngã của chúng ta quá lớn.”*

Đây là một cung cách rất Mỹ. (cười) Nhưng đây là một rắc rối lớn. Vì vậy chúng ta phải nhìn nhận bản thân

mình một cách giản dị. Hãy khiêm tốn càng nhiều càng tốt, hãy đơn giản càng nhiều càng tốt để chúng ta có thể thấy những người khác cao hơn; đặc biệt là thấy Guru, đạo sư, thấy bậc thầy của mình là cao hơn nhiều, quan trọng hơn bản thân mình nhiều. Nhưng vấn đề của chúng ta nằm ở chỗ: cái ngã của chúng ta quá lớn. “Tôi biết mọi thứ. Tôi thấy anh không tốt. Tôi thấy chị không tốt.” Chúng ta luôn phán xét kiểu như vậy. Điều này mâu thuẫn với hệ thống Kim Cương Thừa. Vì vậy, chúng ta cần kham nhẫn, tinh tấn và hiểu biết. Ba phẩm chất này chúng ta cần ghi nhớ, từ bây giờ và luôn luôn như vậy.

*“Tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư
có nghĩa là lấy lại sức mạnh của tâm,
sức mạnh của hiểu biết, của thực tại.”*

Việc cần phải luôn luôn tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư bất cứ khi nào, ở đâu là điều rất quan trọng. Tại sao chúng ta gọi đạo sư là Kim Cương Thượng Sư? Bởi vì đạo sư dạy cho bạn chân tánh của tâm, chân tánh giống-như-kim-cương. Chân tánh của tâm giống như kim cương, nó bất hoại, bất biến. Rất khó để chúng sinh phạm

phu có thể hiểu được bản chất đó. Và điều đó gọi là vô minh. Khi vô minh nổi lên tất cả mọi chúng sinh hữu tình đều đánh mất bản tâm. Điều đó cũng có nghĩa là chúng sinh hữu tình bị đọa vào luân hồi. Đau khổ. Vì vậy tôn kính đức Kim Cương Thượng Sư có nghĩa là lấy lại sức mạnh của tâm, sức mạnh của hiểu biết, của thực tại. Đây là con đường duy nhất như đức Phật đã dạy.

*“Con đường ngắn nhất, con đường thẳng nhất,
con đường dễ nhất để theo là con đường mà
Kim Cương Thượng Sư đã chỉ.”*

Không có Kim Cương Thượng Sư, không có các vị thầy thì không thể nào chúng ta có thể nhận ra chân tâm bản tánh của mình. Không có hiểu biết này, trí tuệ này thì không thể đạt được giải thoát. Vì vậy nếu giáo pháp là quan trọng đối với ai đó thì Kim Cương Thượng sư cũng như vậy, quan trọng không kém. Nếu ai thấy được điều này là quan trọng thì đó là một đệ tử tốt, một đệ tử Kim Cương Thừa tốt. Và đây là con đường duy nhất chúng ta cần phải theo. Đây là con đường duy nhất mà chúng ta có. Bất cứ con đường nào khác đều hoặc là cong queo, hoặc là

quá dài hoặc là lạc hướng. Như vậy con đường ngắn nhất, con đường thẳng nhất, con đường dễ nhất để theo là con đường mà Kim Cương Thượng Sư đã chỉ.

*“Giới thứ ba trong năm giới trọng cấm là
‘Không được ngừng trì chú’.”*

Giới nguyện thứ ba. (*giải thích lịch trình*) Theo Thầy, giới này rất quan trọng. Chúng ta bây giờ là Kim Cương hữu, vì vậy rất cần hiểu những điều này và làm rõ những điểm này. Giới nguyện thứ ba trong năm giới trọng là không được ngừng trì chú.

Giới thứ ba trong năm giới trọng cấm là “Không được ngừng trì chú”. Ý nghĩa [của giới này] là gì? Nghĩa là bởi vì bạn đã trở thành một hành giả Kim Cương Thừa nên trách nhiệm của bạn là phải hành trì hàng ngày, hành trì ba pháp Tam Căn có tên gọi là Lama, Yidam và Dakini. Chúng ta phải hành trì một trong ba pháp đó hoặc cả ba pháp đó hàng ngày. Điều này rất quan trọng. Nếu một người hành trì nghiêm túc, là một hành giả tốt, một hành giả chân tu, thì họ thường muốn có bốn hay sáu thời khóa mỗi ngày. Bởi vì những hành giả đó đã dâng trọn cuộc

đòi cho Pháp nên họ có thể làm được điều đó. Rất tiếc là chúng ta thì không thể. (cười)

“Nếu bạn thực hành ngondro đầy đủ tức là bạn đang thực hành cả ba pháp [Tam Căn] cùng một lúc.”

Vì vậy nên việc trì chú là rất quan trọng. Và các bạn có thể đưa vào [hành trì] ba pháp đã nêu. Thầy biết nhiều người trong các bạn đang tu Guru Yoga. Điều này rất tốt vì nó bao gồm [thực hành] Tam Căn. Guru Yoga chính là thực hành Guru. Còn thực hành pháp Vajrasattva là thực hành Yidam. Và quán mình là Vajrayogini, nhập vào Vajrayogini là thực hành Dakini. Tóm lại, nếu bạn thực hành ngondro đầy đủ tức là bạn đang thực hành cả ba pháp [Tam Căn] cùng một lúc.

Đây là một điều rất hữu ích và thực tế. Đó là tại sao Thầy hay nói “ngondro, ngondro, ngondro.” Nhiều người hỏi: “Vị này có sao không? Tại sao lúc nào cũng ‘ngondro’?” Thế nhưng Thầy biết điều này quan trọng, và Thầy cũng biết bệnh lười biếng của các bạn. (cười). Thật ra Thầy đã rút bản kinh dài và bản trung thành bản ngắn nhất. Một số người phản nản: “Ồ, quá ngắn.” Thầy biết khi

tâm trạng họ tốt thì nó là quá ngắn, nhưng khi tâm trạng họ không tốt thì thậm chí bản ngắn cũng là quá dài đối với họ. (cười).

“Giới này có nghĩa là người tu phải có tâm bi mẫn đối với những ai cùng đi trên một con đường, con đường thù thắng chân chánh.”

Chúng ta sẽ nói tiếp về năm giới gốc. Đây là mật giới gốc (root), nhưng theo Thầy so với các giới nhánh (branch) lại dễ giữ hơn. Tuy nhiên, “gốc” là “gốc”, là căn bản. Đây là phần quan trọng nhất. Vì vậy, nó là bắt buộc. Những người như chúng ta, đang tu theo Kim Cương Thừa, thường đã thọ nhận nhiều giáo lý, nhiều giáo huấn, nhiều quán đảnh, và ta buộc phải [trì giữ mật giới]. Chúng ta không có sự lựa chọn nào khác, và phải làm như vậy.

Giới thứ tư, phải không? Đây là giới khó nhất trong năm giới [gốc]. (Rinpoche cười). Nó có nghĩa là các bạn phải tử tế với nhau. (Rinpoche cười). Giới này có nghĩa là người tu phải có tâm bi mẫn đối với những ai cùng đi trên một con đường, con đường thù thắng chân chánh, và cũng có nghĩa là với tất cả những ai cùng chung một Guru, một

mạn đà la. Ví dụ, các bạn - những ai đã tới đây hôm nay - tất cả các bạn cùng trên một đạo lộ [giải thoát]. Điều này có nghĩa là các bạn cùng chung một hội đoàn, một cộng đồng với nhau – cùng chung một chí hướng tu giải thoát.

Chính vì vậy, chúng ta phải cố gắng dùng tình thương, lòng bi mẫn mà đối xử với nhau, phải quý trọng nhau. Tất nhiên, chúng ta có thể [làm được điều này] nhờ tri kiến Phật về hữu tình chúng sinh. Khi chúng ta nói các “huynh đệ tử muội Pháp” thì những chữ này thể hiện tri kiến vĩ đại về hữu tình chúng sinh và tinh thần bao dung rất đặc biệt của Phật Giáo. Chúng ta nói rằng tất cả hữu tình chúng sinh có cùng một chân tâm bản tánh - bản tâm của tất cả chúng sinh đều là một, đó là Phật tánh. Với tri kiến này thì tất cả hữu tình chúng sinh đều là anh, chị, em bởi vì họ có chung một nền tảng căn bản.

“Thực tại, hay tánh Không, của tâm đều hoàn toàn như nhau không khác. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều là bạn hữu, là huynh đệ tử muội cấp ngoạii.”

Thực tại, hay tánh Không, của tâm đều hoàn toàn như nhau không khác. Vì vậy, tất cả hữu tình chúng sinh đều

là bạn hữu, là huynh đệ tử muội cấp ngoại. Đây là tri kiến thứ nhất về hữu tình chúng sinh – họ là anh, chị, em của chúng ta. Thứ hai, chúng ta nói rằng tất cả những ai theo Phật, quy y Tam Bảo, đang tu Phật đều là bằng hữu, huynh đệ tử muội xa (distant). Thứ ba, cùng một dòng phái. Tất cả những ai cùng một dòng truyền thừa, một dòng phái, đều là bằng hữu, là huynh đệ tử muội cấp nội. Thứ tư, tất cả những ai cùng chung một đạo sư, cùng chung một mạn đà la, thọ chung giáo huấn, cùng thọ chung quán đánh đều là huynh đệ tử muội kim cang.

Tóm lại, tất cả hữu tình chúng sinh có thể chia làm bốn cấp độ. Và chúng ta thấy rằng tất cả hữu tình chúng sinh đều là bằng hữu của chúng ta và chúng ta là bằng hữu của họ. Không nên nghĩ rằng điều này được đặt trên nền tảng của các mối quan hệ thế tục giữa con người với nhau, mà phải thấy rằng có một tri kiến đặc biệt làm nền tảng cho nó. Chúng ta nói rằng tất cả hữu tình là huynh đệ tử muội bởi vì tất cả đều có chung một chân tâm bản tánh. Bởi vì Phật tánh [của tất cả hữu tình] là như nhau không khác.

Tất nhiên, những ai là huynh đệ tử muội kim cang với nhau, do bởi cùng chung đạo sư, chung giáo huấn, chung đạo lộ giải thoát, thì mối quan hệ còn chặt chẽ hơn nhiều. Còn khi nói về tất cả hữu tình chúng sinh thì ta phải nỗ lực

để có thể thấy rằng tất cả đều quan trọng, bởi vì tất cả đều có cùng chung một chân tâm, bản tánh. Vì vậy chúng ta phải kính trọng, phải có tâm từ, tâm bi mẫn với tất cả. Và tất cả những ai cùng đi trên một đạo lộ tối thượng hoàn hảo và thanh tịnh thì chúng ta đều phải có tâm bi mẫn với họ. Đây là giới thứ tư.

*“Đức Liên Hoa Sanh nói rằng
trong khi cái kiến của bạn có thể cao như bầu trời
thì cái hạnh của bạn phải rất nhỏ, nhỏ bé như hạt bột.”*

Giới thứ năm là giữ bí mật, giữ bí mật bất cứ điều gì là bí mật. Điều đó có nghĩa là bất cứ điều gì đã được học, bất cứ giáo huấn, giáo lý nào trong Kim Cương Thừa đã thọ nhận, bạn đều phải giữ bí mật. Đừng làm ồn ã về chuyện đó! Đừng biến mình thành một đại anh hùng và nói rằng: “Tôi là một người rất đặc biệt. Tôi đã thọ giáo huấn này, tôi đã thọ quán đảnh nọ. Bây giờ tôi là một đại thành tựu giả [siddha] hay gì gì đó”, (*Rinpoche cười*). Xin đừng làm ồn ã về những điều như vậy.

Giữ bí mật có nghĩa là giữ gìn sao cho những người khác không thể thấy [những thứ đó] một cách quá dễ dàng.



“Tôi cũng có dịp gặp gỡ nhiều người ở khắp nơi trên thế giới và hình thành những mối quan hệ bằng hữu gắn bó qua tất cả những thăng trầm của cuộc đời.”

Bên trong bạn có thể rất thanh tịnh, rất vĩ đại, rất tốt, nhưng đừng để người ta thấy điều đó quá dễ dàng! Bạn phải tỏ ra rằng bạn không có phẩm tánh gì hết. Bởi vì cái *kiến* của Mật thừa rất cao, nhưng nếu hành động của bạn, nếu cái *hạnh* của bạn cũng cố với lên [cho ngang] cái kiến đấy thì thiên hạ có thể sẽ không hiểu bạn. Họ có thể nghĩ: “Ồ! Thật điên khùng!” Hoặc [họ có thể nghĩ rằng] bạn đang phóng đại, thổi phồng, bạn là dỏm hay là một cái gì đó tương tự. Và như thế, điều đó sẽ gây rắc rối cho Kim Cương Thừa và giáo lý Kim Cương Thừa. Chính vì vậy đức Liên Hoa Sanh nói rằng trong khi cái *kiến* của bạn có thể cao như bầu trời thì cái *hạnh* của bạn phải rất nhỏ, nhỏ bé như hạt bột. Đó là điều Guru Rinpoche đã dạy. Tóm lại, chúng ta phải giữ Mật Thừa đúng là Mật Thừa.

*“Như vậy sẽ rất lợi lạc cho chúng ta
nếu ta giữ mọi thứ một cách bình dị,
nếu ta giữ thái độ khiêm cung.”*

Thầy nghĩ rằng điều này rất quan trọng và rất có ý nghĩa bởi vì nếu bạn nói quá nhiều thì mọi người sẽ bắt đầu khảo sát bạn. Có phải bạn là người có nhiều [phẩm

tánh] không? Có phải bạn có cái *kiến* cao như vậy không? Có phải bạn thực sự làm được chuyện đó không? Còn nếu bạn không nói quá nhiều, nếu bạn giữ mọi thứ rất đơn sơ, rất khiêm cung thì mọi người sẽ kính trọng bạn. “Ồ! Có thể người này là một hành giả tốt. Có lẽ người đó có cái kiến thanh tịnh và rất cao.” Như vậy sẽ rất lợi lạc cho chúng ta nếu ta giữ mọi thứ một cách bình dị, nếu ta giữ thái độ khiêm cung. Khi bạn nói, kể quá nhiều về việc tu của mình thì tức là bạn đang khoe cái ngã của bạn và bạn đang nói rằng: “Tôi là một hành giả tốt. Tôi đang tu Kim Cương Thừa. Tôi có một cái *kiến* rất cao.” Đó là ý nghĩa [ngầm] ẩn đằng sau những chuyện [nói, kể] ấy. Và điều đó sẽ dễ dàng trở thành một chướng ngại cho tiến bộ của bạn trên con đường tu.

Ngày xưa, vào thời của các bậc Đạo sư Ấn Độ, khi các ngài tu pháp Yidam hay một pháp nào đó của Kim Cương Thừa, thì hầu như không ai biết được rằng đó là một hành giả; không ai biết được rằng họ đang tu Bồn tôn gì. Bởi vì họ giữ kín mọi thứ như giữ một bí mật, một việc riêng tư. Việc hành trì thật ra là một việc riêng tư. Đây không phải là việc để đem ra phơi giũra thiên hạ. Vì vậy, chúng ta phải giữ nó như một việc riêng tư. Tuy là việc riêng tư nhưng chúng ta cần thấy rằng nó phải đem lại lợi lạc cho chúng

sinh và sâu bên trong chúng ta phải phát khởi được tâm bồ đề vì chúng sinh khác.

Tất nhiên, chúng ta có thể nói về một số tánh đức, một số lợi lạc của con đường bồ tát với người khác. Nhưng nếu bạn nói quá nhiều thì thiên hạ có thể đặt câu hỏi rằng bạn có thực sự đang tu tâm bồ đề hay không? Bạn có hay nổi nóng hay không? Bạn có phải là kẻ thù đối với bằng hữu, đối với chồng, vợ của mình hay không? (*Rinpoche cười*). Các bạn có dám nói “không” hay không? (*Rinpoche cười*). Nếu bạn trả lời: “Tất nhiên là tôi nổi nóng!” thì thử hỏi việc bạn đang tu tâm bồ đề liệu có ý nghĩa gì? Tóm lại, không nói quá nhiều sẽ có mặt lợi lạc của nó.

“Khi nói rằng chúng ta phải giữ bí mật thì điều đầu tiên là bạn phải giữ bí mật bất cứ điều gì bạn cần phải giữ bí mật. Đó là ý nghĩa tổng quát của Kim Cương Thừa.”

Khi nói rằng chúng ta phải giữ bí mật thì điều đầu tiên là bạn phải giữ bí mật bất cứ điều gì bạn cần phải giữ bí mật. Đó là ý nghĩa tổng quát của Kim Cương Thừa. Điều thứ hai, những gì bạn được lệnh phải giữ bí mật thì bạn phải giữ bí mật. Ngày nay, nhiều người thường nói:

“Ồ! Thầy tôi nói tôi không được tiết lộ cho bạn nhưng dù sao tôi cũng cứ nói.” Vậy là bạn đang vi phạm mật nguyện. Khi bạn thực sự hiểu rõ rằng bạn đang vi phạm giới nguyện thì điều này sẽ nghiêm trọng hơn nhiều việc vi phạm giới nguyện do không hiểu biết. Vì vậy, khi đạo sư hay một ai đó bảo bạn giữ bí mật thì bạn phải giữ bí mật, không được tiết lộ cho người khác. Thầy thấy rằng có nhiều người, đặc biệt là các bạn phương Tây, muốn trung thực và họ nghĩ rằng họ đang trung thực: “Ồ! Thầy tôi nói rằng không được tiết lộ cho cậu nhưng tôi sẽ cho cậu biết”, (*Rinpoche và tất cả mọi người cười*). Về mặt này Thầy nghĩ rằng người Tây Tạng tốt hơn. À, đó là cái mà Thầy thấy như vậy, (*Rinpoche cười*).

Thậm chí có khi không cần thiết, hoặc bạn thấy rằng không cần thiết phải giữ bí mật, nhưng vì Thầy bạn nói rằng bạn phải giữ bí mật thì bạn vẫn phải giữ bí mật. Như vậy là bạn đang nghe lời đạo sư của mình, bạn kính trọng lời của đạo sư. Nếu bạn không làm như vậy thì bạn là một người không đáng tin cậy, một đệ tử không đáng tin cậy. Vì vậy, Thầy bạn sẽ nghĩ: “Ồ! Người này không đáng tin cậy, ta không thể nói [cho người này] các giáo huấn và tri kiến bí mật bởi vì người này sẽ không giữ được samaya (giới nguyện).” Vì vậy, các bạn cần phải hiểu vấn đề này.

Như Thầy đã nói ở phần trước, họ cho rằng họ đang hành động một cách trung thực. Và họ nghĩ rằng thầy họ có vẻ lén lút hay đại loại như vậy. Đó là tà kiến.

“Ý nghĩa cốt tủy khiến chư đạo sư Kim Cang Thừa nhắc đệ tử phải giữ bí mật, giữ mọi thứ thật giản dị, khiêm cung, không nói quá nhiều là để họ tự bảo vệ mình.”

Tất nhiên, trong đạo Phật nói chung, chúng ta phải y nghĩa không y ngữ, có đúng không? Ý nghĩa quan trọng hơn. Hành động quan trọng hơn là lời được nói ra. Chúng ta căn cứ vào hành động của một người chứ không căn cứ vào lời nói khi người đó làm một thiện hạnh hay ác hạnh. Đây là cách chúng ta xem xét bản thân để xem mình là một hành giả tốt hay không tốt. Điều này rất quan trọng. Như vậy, ý nghĩa cốt tủy khiến chư đạo sư Kim Cang Thừa nhắc đệ tử phải giữ bí mật, giữ mọi thứ thật giản dị, khiêm cung, không nói quá nhiều là để họ tự bảo vệ mình. Bởi vì khi bạn nói quá nhiều thì điều đó sẽ khiến tâm bạn tán loạn. Rồi sau đó bạn sẽ làm cho [chuyện đã nói] có ấn tượng mạnh mẽ hơn, bạn buồn về nó, bạn bức bối về nó và nhiều chuyện khác nữa sẽ nảy sinh.

“Dù cho đó là giấc mơ tốt, linh kiến tốt hay gì gì đi nữa thì bạn phải giữ kín không được nói ra. Nếu bạn nói ra thì điều đó sẽ trở thành một phiền toái lớn cho bạn.”

Chính vì vậy, đức Phật thường không cho phép người tu, đặc biệt người tu Kim Cang Thừa, nói bất cứ điều gì như là dấu hiệu mà theo bạn nghĩ là tốt, có liên quan tới việc tu tập của bạn. Dù cho đó là giấc mơ tốt, linh kiến tốt hay gì gì đi nữa thì bạn phải giữ kín không được nói ra. Nếu bạn nói ra thì điều đó sẽ trở thành một phiền toái lớn cho bạn. Khi đó thiên hạ sẽ bàn tán về bạn rất nhiều, rồi bạn tán tâm hoặc buồn bực, hoặc bạn rất vui mừng, phấn khích, rồi thì bạn sẽ làm mất đi sức mạnh trong việc tu hành. Bạn có thể mất tinh tấn bởi vì bạn đã bị tán tâm. “Bây giờ tôi là một đạo sư vĩ đại! Tôi muốn làm chuyện này, chuyện nọ và những chuyện khác nữa,” và bạn hoàn toàn quên việc tu hành của mình. Và khi đó bạn là một kẻ thất bại nặng nề. Thật đấy! (*Rinpoche cười*).

Chuyện nó là như thế đấy!

*“Chúng ta cần phải tự trách mình chứ không
trách người khác. Không dễ làm chút nào,
nhưng chúng ta phải cố gắng.”*

Thầy đã nói sáng nay rằng đã thọ nhận nhiều giáo lý, nhiều quán đảnh thì bây giờ các bạn phải làm gì? Câu trả lời là các bạn phải giữ gìn và thực hành tất cả những thứ này. Rồi Thầy có nhắc tới Guru Yoga. Đây là một pháp tu rất tốt, bao gồm tất cả mọi thứ. Nhưng nếu bạn có năng lực, năng lượng, có thời gian thì bạn có thể thực hành nhiều hơn. Ví dụ – Guru Yoga là tốt nhất – rồi thì bạn có thể thực hành Vajrakilaya, Orgyen Dzambhala, Vajrapani, Kalachakra, Yamantaka, tất nhiên. Nếu bạn muốn bạn có thể tu mười pháp một ngày. Không có gì là sai cả, có đúng không nào? Nhưng Thầy không nghĩ thế. (*Rinpoche cười*). Thầy nghĩ rằng đa phần các bạn ở đây tới từ Mỹ, Canada, Nga và thầy nghĩ rằng các bạn thích mỳ ăn liền (fast food). (*Rinpoche cười*). Thực phẩm này không được chính thống. Nhưng mỳ ăn liền vẫn rất tốt, có phải không?

Thầy xin nhắc lại lần nữa: cần phải trưởng dưỡng

tri kiến thanh tịnh bởi vì Kim Cương Thừa – Mật thừa – được đặt trên nền tảng của tri kiến thanh tịnh đó. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng khi Ngài không vui, Ngài thậm chí nổi sân với cái đồng hồ của mình. Ngài muốn ném nó đi, muốn đập vỡ nó. Nhưng khi tâm vui vẻ thì Ngài lại thấy cái đồng hồ rất đẹp, toàn là vàng, bạc, kim cương và tất cả mọi thứ đều rất quý giá. Cái gì gây nên sự khác biệt này? Tất nhiên, đó là tâm của bạn. Khi bạn thất niệm thì mọi thứ đều trở nên tồi tệ. Khi tâm của bạn an bình thì bạn thấy tất cả mọi thứ đều an hòa và đẹp đẽ. Vì vậy, khi bạn nhìn thấy chuyện không hay của ai đó, hoặc khi bạn nhìn thấy chuyện không hay của thầy mình, thì bạn phải nghĩ rằng: “Ồ! Đó là chuyện không hay của tôi! Ít nhất đa phần đều là chuyện không hay của tôi.” Bạn cần phải làm như vậy. Chúng ta cần phải tự trách mình chứ không trách người khác. Không dễ làm chút nào, nhưng chúng ta phải cố gắng. Và đây là bài tập về nhà duy nhất các bạn có ngày hôm nay. (*Rinpoche cười*).

*“Nhưng nếu tham muốn của bạn vượt quá
khả năng của bạn, vượt quá công đức của bạn
thì điều này sẽ là một vấn nạn lớn cho bạn.”*

Còn một vấn đề khác nữa: có quá nhiều tham muốn. Tất nhiên, điều này sẽ đem tới nhiều rắc rối, khổ đau. Vì vậy, chúng ta phải tu hạnh tri túc, biết tự hài lòng ở một chừng mực nào đó. Chúng ta phải nghĩ rằng: “Ồ, đây là phước phần của tôi. Phước của tôi có như vậy thôi cho nên đó là tất cả những gì tôi có được bây giờ; và tôi phải vui vẻ chấp nhận điều đó.” Như vậy thì ổn. Nhưng nếu tham muốn của bạn vượt quá khả năng của bạn, vượt quá công đức của bạn thì điều này sẽ là một vấn nạn lớn cho bạn. Bởi vì, bạn sẽ luôn luôn chạy theo một cái gì đó, đuổi theo một cái gì đó, tìm kiếm một cái gì đó. Và chính bạn rồi sẽ rất mệt mỏi. Mọi thứ không đuổi theo bạn mà tự bạn đuổi theo chúng vì bạn thèm muốn chúng. Tổ Long Thọ có dạy rằng tri túc (tự biết đủ) là kho báu duy nhất [của người tu]. Nếu bạn muốn sở hữu một kho của cải đặc biệt, rất quý báu thì tri túc - tức là phát triển tâm tự biết nói đủ với mình

- là một điều rất quan trọng. Thầy nghĩ rằng đây là một lời dạy rất thực tế và hữu ích.

Thầy vẫn nhắc lại một chuyện như vậy - chính những chuyện Thầy đã nói trước kia với các bạn Trung Quốc. Thầy đã phê phán cách nhìn của họ - cái cách họ nhìn của cải vật chất như là những gì rất quan trọng. (*Rinpoche cười*). Thật đấy. Khi bạn thấy của cải vật chất quá quan trọng và bạn nghĩ bạn không thể sống thiếu nó được – tất cả những gì trong tham muốn, trong tưởng tượng của bạn – thì bạn luôn luôn dễ tâm tán loạn, bạn luôn luôn lang thang, lẫn lộn. Tâm bạn không thể nào an nghỉ được. Vì vậy, đôi khi chúng ta phải biết nói đủ với mình (tri túc), có đúng không? Theo Thầy điều này rất quan trọng.

*“Còn nếu bạn không bao giờ biết thỏa mãn
thì bạn sẽ luôn luôn đuổi theo thứ này, thứ nọ
và những thứ tương tự trong một vòng luân quần.”*

Lại nữa, đức Phật dạy rằng xả ly chính là hạnh tri túc cao nhất. Thầy đã nói rằng nếu không có tâm *biết* đủ này thì không có hạnh xả ly. Bởi vì khi đó bạn có quá nhiều tham dục, ham muốn và bạn sẽ ở lại trong luân hồi. Còn

khi bạn có tâm *biết đủ* và tự nhủ mình: “Thôi, như vậy là đủ! Thực sự đủ rồi! Vậy là đủ cho tôi, cho cuộc sống này của tôi.” Khi đó bạn có cơ hội để tu luyện tâm và để làm một điều gì đó khác hẳn. Còn nếu bạn không bao giờ biết thỏa mãn thì bạn sẽ luôn luôn đuổi theo thứ này, thứ nọ và những thứ tương tự trong một vòng luẩn quẩn. Mỗi ngày suy nghĩ của bạn cũng như vậy, việc làm của bạn cũng như vậy.

Milarepa nói: “Khi tôi nhìn luân hồi thì tôi thấy luân hồi là điên khùng, nhưng luân hồi lại thấy tôi là điên khùng,” (*Rinpoche cười*). Vì vậy, Thầy nghĩ rằng chúng ta cần phải có những hiểu biết này. Như vậy đã đủ chưa? (*Rinpoche cười*). Thầy nghĩ rằng bởi vì các bạn có hạnh xả ly, hạnh tri túc và giữ gìn năm mật giới gốc rất tốt đẹp cho nên bây giờ các bạn có thể đi nghỉ và ngủ [ngon]. (*Rinpoche cười*).

Hết bài giảng ngày 24/08/2013 tại Golok, Tây Tạng.

--

Việt dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) tại:

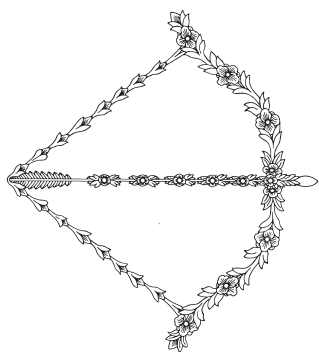
- Phần 1 : www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-p1

- Phần 2 - do Drolma Lhamo chép : www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-p2

Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-02-mp3



“ Đặc biệt ở đây có những người cao tuổi gần bố tận tụy với Phật Pháp. Họ sống xung quanh tu viện để có thể thọ nhận giáo lý, đi nhiều tháp v.v... mà ít khi bận tâm tới việc họ sẽ phải tự nuôi thân ra sao. ”



HỒNG ĐỘ MẪU

BAN CHO CHÚNG SINH

SỨC MẠNH VƯỢT THOÁT SỢ HÃI

“Tara là đấng bảo hộ, cứu chúng sinh thoát tai ương.”



Chương trình hôm nay là quán đánh Hồng Quan Âm (Tara Đỏ). Chúng ta tin rằng Tara Đỏ rất nổi tiếng và nhiều người biết. Nhiều người tu pháp Tara vì vậy Thầy nghĩ Ngài quen thuộc với chúng ta. Tara là Bồn tôn cứu con người thoát khỏi tai ương, chướng nạn, sợ hãi. Đó là ý nghĩa của hồng danh “Tara”.

Về Bồn tôn Tara, đức Phật có kể chuyện về Tara và cầu nguyện đức Tara; trong giáo lý, trong kinh Phật có dạy về Tara. Tóm lại, Tara là Bồn tôn chính yếu được cả

Kinh Thừa và Mật Thừa công nhận. Tara là một Phật mẫu mà tất cả đều công nhận. Ai cũng tin rằng Tara là đấng bảo hộ, cứu chúng sinh thoát tai ương. Mọi người đều tin, hiểu một cách tự nhiên trong tâm. Đó là phẩm tánh của đức Tara.

Có 4 cấp độ Tantra (Mật điển). Tara là Bồn tôn thuộc cấp độ Tác Tantra (Action Tantra); có nghĩa là Tara là Bồn tôn thích thanh tịnh, sạch sẽ và không thích ăn thịt. Tara là Bồn tôn chay tịnh. Như vậy phẩm tánh của Tara là thanh tịnh, sạch sẽ. Điều này trong Tác Tantra có mô tả rất đầy đủ.

“Hồng Tara đặc biệt che chở cho chúng sinh thoát sự yếu đuối. Ngài tiêu diệt sự yếu đuối trong con người và đem lại cho họ sức mạnh. Nếu ai đó tu pháp Hồng Tara thì Ngài sẽ giúp họ cơ hội hưng thịnh.”

Có một câu chuyện về đức Quán Thế Âm ba lần vết sạch luân hồi. Ngài nghĩ luân hồi đã được vết sạch, nhưng khi nhìn vào cõi luân hồi lần nữa thì Ngài thấy nó vẫn như cũ. Rất buồn, Ngài đã làm rơi hai giọt lệ. Hai giọt lệ biến thành hai vị Tara: Tara Trắng và Tara Xanh. Tara thuộc

Liên Hoa Bộ và là hóa thân của A Di Đà, cùng một bộ Phật với A Di Đà, Guru Rinpoche và Quán Thế Âm. Trong kinh A Di Đà có nói đức A Di Đà phóng chiếu hàng triệu Quán Thế Âm từ tay phải và hàng triệu Tara từ tay trái. Ngài cũng phóng chiếu hàng triệu Guru Rinpoche từ tâm Ngài, từ trí tuệ của Ngài.

Như đã nói ở phần trước, phẩm hạnh của Tara là che chở cho chúng sinh thoát sợ hãi, 16 loại sợ hãi, hiểm nạn. Và Hồng Tara đặc biệt che chở cho chúng sinh thoát sự yếu đuối. Ngài tiêu diệt sự yếu đuối trong con người và đem lại cho họ sức mạnh. Nếu ai đó tu pháp Hồng Tara thì Ngài sẽ giúp họ cơ hội hưng thịnh. Như vậy là Ngài có hai phẩm hạnh: sức mạnh và thịnh vượng.

“Chúng ta cần hiểu đúng khi ta nói về sức mạnh của một vị bồ tát. Là phàm phu chúng ta không có sức mạnh; chúng ta không có sức mạnh để được tự do. Chúng ta chịu sự chi phối của nghiệp lực cho nên ta yếu đuối, bất lực.”

Người ta thường hiểu theo nhiều cách khác nhau. Thầy nghĩ, chúng ta cần hiểu đúng khi ta nói về sức mạnh của một vị bồ tát. Là phàm phu chúng ta không có sức

mạnh; chúng ta không có sức mạnh để được tự do. Chúng ta chịu sự chi phối của nghiệp lực cho nên ta yếu đuối, bất lực. Chúng ta muốn hạnh phúc. Chúng ta muốn được tự do thoát khỏi [ràng buộc của] nhiều thứ, nhưng chúng ta cứ bị kẹt. Chúng ta bị dính mắc vào rất nhiều thứ và vì thế mà không có tự do. Vì thế mà bất lực. Tu pháp Hồng Tara, Kurukulle, hay các bản tôn khác của sức mạnh có nghĩa là chúng ta muốn phát triển sức mạnh tự nhiên đó. Nó giúp ta dẹp trừ tất cả các che chướng và bám chấp. Đó là thứ sức mạnh được đề cập ở đây.

“Có loại quán đảnh rất-nghi-thức, loại quán đảnh ít-nghi-thức và loại không-nghi-thức. Tóm lại, có ba loại, ba cấp độ, ba cách thực hiện quán đảnh.”

Hôm nay Thầy dùng một nghi quỹ ngắn thuộc phục diễn của Do Khyentse Yeshe Dorje. Ngài là một trong những hóa thân của Jigme Lingpa, một vị Đạo sư đạt chứng ngộ cao, một Đại thành tựu giả của Tây Tạng. Ngài đã khai mở nhiều phục diễn và truyền trao nhiều giáo lý thậm thâm, có sức gia trì lớn. Và Thầy sẽ dùng một trong những nghi quỹ ngắn của Ngài về Hồng Tara.

[Nói về] quán đánh thì có một số loại khác nhau. Có loại quán đánh rất-nghi-thức, loại quán đánh ít-nghi-thức và loại không-nghi-thức. Tóm lại, có ba loại, ba cấp độ, ba cách thực hiện quán đánh. Loại quán đánh rất-nghi-thức ví dụ như Kalachakra – nó rất nghi thức. Có những quán đánh, những bản tôn như vậy. Quán đánh hôm nay thuộc loại ít-nghi-thức, bởi vì Thầy không chuẩn bị gì nhiều. Tuy nhiên chúng ta có đủ để tiến hành [nghi lễ] hôm nay. Tóm lại, Thầy sẽ ban một quán đánh Hồng Tara rất ngắn gọn, ít-nghi-thức.

“Quán đánh “ít-nghi-thức” có nghĩa là tuy vẫn còn cần dùng chất liệu vật chất nhưng không nhiều. Còn quán đánh không-nghi-thức là tâm truyền tâm – đó là một cách truyền quán đánh rất không-nghi-thức.”

Khi nói “nghi thức” có nghĩa là có dùng nhiều chất liệu khác nhau như mạn đà la bằng vật chất, bánh torma, và nhiều vật liệu, vật dụng khác nữa. Đó là phương thức tiến hành một quán đánh rất-nghi-thức. Còn quán đánh “ít-nghi-thức” có nghĩa là tuy vẫn còn cần dùng chất liệu

vật chất nhưng không nhiều. Còn quán đánh không-nghi-thức là tâm truyền tâm – đó là một cách truyền quán đánh rất không-nghi-thức.

*“Không thực sự [được] chuẩn bị, không hiểu
những yêu cầu cần thiết mà cứ tới và thợ quán đánh
thì đó là việc không hay.”*

Người ta thông thường rất thích nhận quán đánh. Theo Thầy, điều này chấp nhận được ở một khía cạnh nào đó, nhưng nó không tốt ở nhiều khía cạnh [khác]. Không thực sự [được] chuẩn bị, không hiểu những yêu cầu cần thiết mà cứ tới và thợ quán đánh thì đó là việc không hay. Đó không phải là cách đúng đắn để thợ nhận quán đánh. Vậy nên, để thợ quán đánh ta phải là một người tốt, một hành giả tốt. Đó là cách tốt nhất. Và người thợ quán đánh phải biết vị thầy ban quán đánh. Đó là một điều quan trọng. Đó là cách thiết lập kết nối Pháp. Thợ nhận quán đánh từ ai đó có nghĩa là nhận vị thầy đó làm Đạo sư của mình. Rất cần phải biết điều này.

*“Có bốn cấp độ quán đánh: thân, khẩu, trí tuệ và hạnh
(hoạt động) của Hồng Tara.”*

Bây giờ là phần quán đánh. [Quy y]: trước hết chúng ta sẽ quy y Mạn đà la Hồng Tara. Các bạn sẽ nói: “Thưa đức Tara, Ngài là hiện thân công hạnh của tất cả chư Phật, Ngài là đức Như Lai có sức mạnh cứu giúp tất cả chúng sinh khỏi khổ nạn của cõi luân hồi, của ba cõi ác. Con xin quy y Ngài từ sâu thẳm trong tim.” Hãy lặp lại theo Thầy. (Tụng)

[Phát bồ đề tâm]: phần hai là phát bồ đề tâm trước Mạn đà la Hồng Tara bằng cách tụng: “Đức Tara, xin hãy ban gia trì để con phát khởi, trưởng dưỡng bồ đề tâm.” Đó là ước nguyện và cũng là cứu cánh của chúng ta: “Tất cả hữu tình chúng sinh sẽ đạt được các phẩm tánh của Tara, đạt giác ngộ và trở thành bất khả phân với Tara. Vì ước nguyện này con phát bồ đề tâm.” [Tụng]

Khi nhận quán đánh bao giờ cũng có phần quy y và phát bồ đề tâm. Khi đó hãy phát bồ đề tâm (lời thệ nguyện bồ tát) trước một Bổn tôn hoặc một mạn đà la [cụ thể] nào

đó. Ví dụ, hôm nay chúng ta nói: “Con sẽ phát khởi bồ đề tâm nhờ thực hành pháp tu Hồng Tara.” Đó chính là ý nghĩa [việc làm] này. Xin hãy tụng theo Thầy. [Tụng]

Có bốn cấp độ quán đánh: thân, khẩu, trí tuệ và hạnh (hoạt động) của Hồng Tara. Thông thường chúng ta dùng hai bonpa. Bonpa trên bàn là bonpa hạnh (activity) có tác dụng tịnh hóa các bất tịnh về hạnh (hoạt động) của chất liệu. Còn bonpa trên bàn thờ là bonpa chính – nó là mạn đà la của bốn tôn. Khi vị đạo sư thực hiện phần chuẩn bị thì những thứ đó được bao gồm trong pháp quán tưởng. Vị đạo sư quán tưởng tất cả mạn đà la ở trong bonpa và bonpa chính là mạn đà la – cõi tịnh độ của Tara. Khi vị đạo sư sẵn sàng ban quán đánh thì mạn đà la tan hòa và biến thành nước cam lồ - nước đó ở trong bonpa. Đó là cách thực hiện quán đánh.

*“Do sự quán tưởng và do động cơ của người đó,
do nghi lễ quán đánh được vị đạo sư thực hiện,
do gia trì của mạn đà la mà vị bốn tôn trí tuệ chuyển hóa
thành người thọ quán đỉnh và tan hòa vào người đó.”*

Trước khi thọ 4 quán đánh người thọ pháp phải quán

tượng mình là đức Hồng Tara. Do sự quán tưởng và do động cơ [đúng đắn] của người đó, do nghi lễ quán đánh được vị đạo sư thực hiện, do gia trì của mạn đà la mà vị bồ tôn trí tuệ (trí huệ tôn) chuyển hóa thành người thọ quán đỉnh và tan hòa vào người đó. Đó là phần các bạn phải quán tưởng ngay bây giờ. [Tụng]

Bây giờ là Thân Quán đánh. [Tụng]

Bây giờ thầy dùng nghi quỹ Hồng Tara tượng trưng cho khẩu của Ngài và ban quán đánh Khẩu Tara. [Tụng]

Chủng tử TAM là chủng tử tâm của Hồng Tara, tượng trưng cho tâm, cho trí tuệ của Ngài. Dùng chủng tử này ta ban quán đánh trí tuệ. [Tụng]

Đây là tượng trưng cho các công hạnh của đức Tara (giơ chày, chuông lên cao). Như Thầy đã nói, Tara là hiện thân cho công hạnh của chư Phật. Và công hạnh của Tara là cứu con người thoát hiểm nạn. [Tụng]

Đó là quán đánh ngắn Hồng Tara.

“Một trong những thệ nguyện chính của chúng ta khi thọ quán đánh là không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Kim Cang Thừa.”

Thọ quán đánh có nghĩa là chấp nhận rằng mình sẽ là một Phật tử chân thực, một người tu chân chính. Vậy nên ta phải canh chừng mọi hành động của mình có liên quan tới ác nghiệp. Phải tỉnh giác với mọi việc ta làm và biết cái gì ta không nên làm. Nếu không tỉnh giác về những hành động của mình thì chúng ta rất dễ mắc sai lầm. Vì vậy chúng ta phải luôn tỉnh giác về các hành động của mình. Đây là một việc rất thiết thực, quan trọng, một phương cách tốt che chở ta không phạm lỗi lầm.

Một trong những thệ nguyện chính của chúng ta khi thọ quán đánh là không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Kim Cang Thừa. “Con sẽ không bao giờ từ bỏ lòng tin vào Mật chú Thừa, Mật Thừa dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.”

“Kim Cang Thừa được gọi là thừa tối thượng, truyền thống tối thượng. Đó cũng có thể được gọi là thừa cao nhất.

Vì vậy đôi khi chúng ta gặp khó khăn trong việc hiểu ý nghĩa, tức khía cạnh bí mật, của thừa tối thượng đó.”

Kim Cang Thừa được gọi là thừa tối thượng, truyền thống tối thượng. Đó cũng có thể được gọi là thừa cao nhất. Vì vậy đôi khi chúng ta gặp khó khăn trong việc

hiếu ý nghĩa, tức khía cạnh bí mật, của thừa tối thượng đó. Chúng ta nói cho dù hoàn cảnh nào [xảy ra] ta cũng không thay đổi lòng tin vững chắc vào truyền thống này. Đó là một thệ nguyện rất rất quan trọng.

Con sẽ không bao giờ mất lòng tin vào mạn đà la quán đánh con thọ nhận, vào đạo sư ban quán đánh cho con. Con sẽ trì tụng minh chú của bốn tôn mà con có kết nối nghiệp đó và con sẽ hành trì pháp tu của mạn đà la đó hàng ngày. Con sẽ kính trọng, sẽ tốt bụng, từ bi với tất cả mọi người trong cùng một truyền thống, và những ai cũng tu Kim Cang Thừa.

“Những gì Thầy vừa nói gọi là “samaya” [giới nguyện].

Chừng nào chúng ta còn hiểu biết của con người, ý thức của con người, chúng ta phải giữ gìn chúng.”

Chúng ta phải hiểu rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh. Tất cả vạn pháp. Tất cả vạn pháp, tất cả chúng sinh đều phụ thuộc lẫn nhau (tương thuộc, tương liên) vì tất cả đều có chung chân tánh đó. Và tất cả mọi người con Phật trên trái đất đều kết nối với nhau bởi họ cùng chung một tôn giáo. Đặc biệt là những người cùng chung một mạn

đà la, chung một Guru, chúng ta kết nối rất sâu sắc, rất mạnh mẽ với nhau. “Vì vậy con sẽ kính trọng tất cả hữu tình chúng sinh. Con sẽ không làm hại bất cứ chúng sinh nào, con sẽ giúp đỡ và làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Và đặc biệt con sẽ giữ gìn hòa hợp trong cộng đồng cùng có chung một mạn đà la và một Guru.”

Những gì Thầy vừa nói gọi là “samaya” [giới nguyện]. Chừng nào chúng ta còn hiểu biết của con người, ý thức của con người, chúng ta phải giữ gìn chúng. Bởi vì, ta biết rằng cái chúng ta đang làm không phải do ai đó ra lệnh, ép buộc ta làm, mà “ta muốn làm điều đó”. Vì vậy, chúng ta phải gìn giữ thế nguyện này như một mệnh lệnh. Chúng ta phải thực hiện thế nguyện một cách tốt đẹp. Vì lý do này, chúng ta sẽ phát lời thề: “Con sẽ giữ samaya. Con sẽ làm theo lời giáo huấn của Guru cho tới khi nào con còn hiểu biết của con người, còn tỉnh giác của con người.” [Tụng]

Hết bài giảng ngày 11/10/2013 tại chùa Từ Quang, TP. Hồ Chí Minh.

--

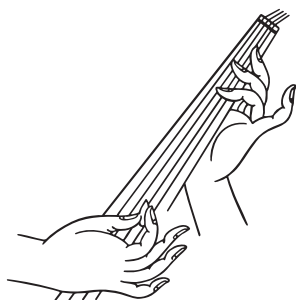
Việt dịch (từ bản chép lời giảng tiếng Anh): Lotsawa (Hiếu Thiện).

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-03*

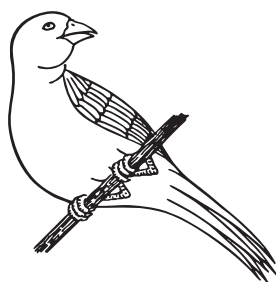
Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-03-mp3



"Nếu tâm hồn tôi là một con ong thì nó sẽ luôn vo ve
quanh vườn hoa của hạnh bồ tát chẳng bao giờ rời xa. "



PHẦN II: THƠ VÀ THƯ



BÀI THƠ

TẶNG CHIM CÚ GÁY

Chim cúc cu xanh,
Từ xứ Mon phương Nam bay tới.
Còn hai chúng tôi,
Bay tới từ nước Mỹ - phương Bắc,
Hôm qua cùng hạnh ngộ nơi đây.
Oh, cu gáy thiêng, bạn hữu thân yêu,
Chim cúc cu người Tây Tạng nâng niu,
Xin nghỉ ngơi sau chặng đường mệt nhọc,
Rồi ca lên với giọng hót ngọt ngào,
Ban niềm vui cho dân Tạng đầu đen.

--

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 6.2017.

Xem bài viết được đăng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-04



HẠNH NGỘ GIỮA TÔI VÀ CHIM CU GÁY

Năm ngoái, ngày 20 tháng năm, chim cu gáy bay đến vườn tôi và tôi đem nó vào nhà. Sau ít ngày nó đã quen và gần bó với chúng tôi. Nhưng nó không ăn uống gì cả khiến chúng tôi lo lắng thả cho nó bay. Nó liền bay đi, nhanh chóng biến mất phía chân trời xa.

Chục ngày sau cu gáy lại xuất hiện nơi cổng nhà. Chúng tôi đem nó vào nhà ít ngày. Nhưng cũng như lần trước, cu gáy không ăn chút gì cả, và chúng tôi lại thả nó bay. Cũng như lần trước, nó lại bay lên trời. Tháng sáu năm nay, vào ngày 20, cu gáy lại bay đến. Một giờ sau khi tôi giữ nó trong tay mình, cu gáy đã từ giã cõi đời này.

Như vậy, cu gáy đã tới hạnh ngộ cùng tôi ba lần. Đặc biệt, lần này nó tới để giã từ tôi. Nó đã sưởi ấm tay tôi,

vuốt má tôi, làm ấm trái tim tôi. Tôi đã ở bên cạnh nó vào những phút cuối đời. Ước mong gặp lại cu gáy kiếp sau, tôi đã trao tặng nó lời cầu nguyện “Si Pho”.

--

Hungkar Dorje Rinpoche viết và gửi qua wechat, tháng 6, 2017.

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-05



"Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là
mục đích việc tu hành của chúng ta."

ĐI VÀO CÕI AN BÌNH¹

Lời nhắn gửi các bằng hữu của tôi,

Nhân duyên tương sinh, mỗi pháp trên đời này đều có nhân và duyên của nó. Có những nhân duyên khiến chúng ta biết nhau, rồi thành tri kỷ. Đó là sức mạnh của nghiệp lực và nguyện lực, chúng ta tin chắc điều này. Nhờ sợi dây kết nối sinh ra từ thiện duyên và chân ước nguyện, mà khi một ai đó lâm vào thời khắc cam go thì các bằng hữu lại nổi vòng tay lớn để hết lòng trợ giúp.

Những năm tháng qua, tất cả các bạn, dù ở nơi đâu trên trái đất này, đều luôn hết lòng hộ pháp Lama Sang và các dự án của tu viện với tấm lòng vàng, vô cùng tận tụy. Lòng từ của các bạn chúng tôi luôn ghi nhớ. Là đại diện cho thân, khẩu, ý của Guru Tôn Quý Orgyen Kusum

1 Đây là thư Hungkar Dorje Rinpoche viết 5.03.2009, ngày Lama Sang (Đức Orgyen Kusum Lingpa) viên tịch.

Lingpa, tôi xin gửi lời tri ân sâu sắc tới các học trò của Lama Sang khắp nơi trên thế giới.

Vào thời khắc này, chúng tôi buộc phải chia sẻ với các bạn một tin đau buồn mà tại các bạn không muốn nghe và tin các bạn sẽ chìm vào đau khổ. Như tất cả đều biết, sức khỏe của Lama Sang những năm gần đây không tốt, Ngài lâm trọng bệnh. Hơn nữa, Lama Sang thường nói rằng vào năm 76 tuổi, một chương nạn nan giải cho thọ mạng của Ngài sẽ tới. Ngài đã nhắc tới điều này trước hàng trăm, hàng nghìn người.

Trước đó, năm 23 tuổi, Lama Sang có viết về linh kiến Núi Lửa Rực Cháy, trong đó nói rằng vào năm Thổ Ngưu Ngài sẽ trở về cõi Tịnh này một lần nữa. Như vậy, các nhân duyên hội tụ, điều bất hạnh nhất đã đột ngột xảy ra. Ngày 26 tháng hai năm 2009, tức mùng Hai Tết Tạng năm Thổ Ngưu, Bông Sen rực sáng Câu Chuyện Cuộc Đời Ngài đã viên mãn nở bung lần cuối, Tâm của Lama Rinpoche đã du hành tới cõi an bình.

Tuy nhiên, có một điều mà chúng ta, hậu duệ của Ngài, có thể hoan hỉ lấy làm động lực nuôi lớn tâm chí thành, đó là bất chấp trọng bệnh Lama Sang không hề đau đớn. Khi bệnh nặng kéo dài, chữa trị vô vọng, lần lúc đối mặt với cái chết cận kề, lời nói của Lama Sang luôn âm

áp và đầy hóm hỉnh. Nhục thân Ngài không nặng mùi như thường thấy ở người trọng bệnh, trái lại nó phảng phất hương thơm của đàn hương trắng. Những ai gần gũi chăm sóc đều thấy Ngài luôn tỏa mùi tinh khiết và tươi mát như nước trong lành, như hương liệu quý. Tất cả chúng tôi đều tận mắt chứng kiến, qua ánh mắt của Ngài và qua nhiều dấu hiệu khác, rằng Lama Sang đã đạt tới cấp độ cao tột của KIẾN và THIỀN.

Các bạn hữu của tôi, những năm tháng qua, bất chấp cả những trở ngại to lớn, chúng ta đã hết sức cố gắng làm tất cả những gì có thể, để chăm lo cho sức khỏe của Lama Sang. Chúng ta đã tìm những bảo dược tốt nhất, kiếm những thầy thuốc, những bệnh viện giỏi nhất. Xét từ phương diện đường tu thì công đức tích lũy nhờ các thiện hạnh này là không thể nhỏ. Và các nghi lễ được thực hiện, các minh chú được trì tụng cũng nhiều khôn tả xiết.

Thêm vào đó, một số lượng vô cùng lớn các đệ tử đã cúng dường những lời cầu nguyện từ tận sâu thẳm đáy lòng, với động cơ thanh tịnh nhất. Mặc dầu vậy, điều phải xảy ra ngõ hầu ngăn lại được, cho dù bằng phương tiện nào. Vì vậy, tôi xin các bạn hãy từ tâm hiểu rằng đây là điều phải đến.

Việc tối quan trọng mà tất cả phải làm bây giờ là cầu

thỉnh Guru và thọ bốn quán đỉnh, lần nữa và lần nữa, với định tâm không xao lãng, tín tâm vững vàng và cái nhìn trong sáng. Thật vô ích nếu ta chỉ để cho đầu óc ngập tràn cảm xúc khổ đau, sâu thẳm, quên đi tánh vô thường của sinh tử. Chúng ta cần xem tấm gương sống của Lama Sang an nhiên đi vào cõi an bình như một giáo huấn thâm diệu cho riêng mình; bằng ngôn ngữ biểu trưng Ngài đã dạy chúng ta về vô thường của vạn pháp nhân duyên sanh. Và các bạn hãy tin rằng chúng ta sẽ có dịp để đàm luận về vấn đề này chi tiết hơn trong một thời gian không xa.

Tôi mong tất cả hãy khỏe trong thân, và thanh thản trong tâm.

Trân trọng,

Hungkar Dorje

ngày 5 tháng 3 năm 2009

--

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện), 2017. Hiệu đính 2019.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-06

LỜI NHẮN GỬI TỪ LHASA



Ảnh chụp trong khi làm các thủ tục ở Lhasa.



Lhasa ơi, Người sẽ vĩnh viễn là chốn thánh địa trong tim chúng con, bởi từ thời kỳ vua Tạng Songtsen Gampo đã có Người rồi. Bởi vì có Giáo Pháp vô thượng của Jowo (Phật Thích Ca Mâu Ni), cũng giống như Người đã trở

thành thánh địa [trong tim chúng con]. Bởi vì có những vị đại sư như ngài Tsongkhapa (Tông-khách-ba) xuất gia tu đạo hạnh đã làm rõ giá trị của Người.

Người vĩnh viễn sẽ là nơi Phật quốc của con dân mình, là nơi chốn của con dân mình, là cố hương của con dân mình, là quốc độ thanh tịnh của con dân mình.

Nay lẽ nào Người lại cự tuyệt con dân đến thăm Người? Lẽ nào Người sắp thuộc về người khác? Lẽ nào Người sắp trở thành địa điểm tham quan du lịch?

Lẽ nào Người chỉ xem trọng những ai cưỡi máy bay đến, hay những thương nhân, khách du lịch ở khách sạn hạng sang?

Lẽ nào Người không còn xem trọng những kẻ hành hương đã dùng tấm thân đo ngàn vạn dặm đường, dập đầu lễ lạy suốt quãng đường dài để đến đây, hoặc những kẻ gom góp cả năm trời mới được vài đồng bạc ít ỏi, mà đã đem hết toàn bộ ra để mua y phục, hương đèn với tâm chí tín thành dâng cúng?

--

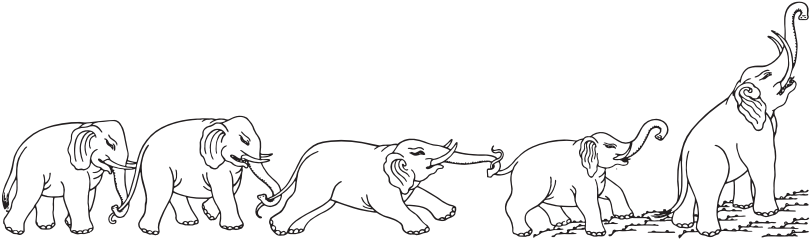
Hungkar Dorje Rinpoche viết và gửi qua wechat, tháng 3.2016.

Dịch Hoa-Việt: Pema Tso, tháng 3.2016. Hiệu đính: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 8.2019.

Xem bài viết được đăng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q2-07



PHẦN III:
BÀI VIẾT CỦA RINPOCHE



THƯƠNG YÊU VÀ BÌNH AN

Gửi bạn đạo của tôi khắp Đông Tây,

*“Phải sống ra sao để hiển lộ trọn vẹn
những phẩm hạnh đặc biệt, cao quý
trong cuộc đời của một con người?”*

Chúng ta mang thân người sinh vào thế giới này. Khi trải nghiệm sướng khổ kiếp người ta bộc lộ những niềm vui nỗi buồn muôn vẻ. Ta như đứa trẻ lang thang qua hạnh phúc, khổ đau, cười đó rồi lại khóc đó.

Thử hỏi đâu là nguồn gốc của hạnh phúc, khổ đau vốn phù du vô thường như mây trên trời xanh vậy?

Có nhiều cách trả lời câu hỏi này, nhưng theo Đức Phật ta cần nhận ra rằng hạnh phúc, khổ đau là quả của

nghiệp: thiện, ác và vô kí. Nếu phân tích và khảo sát câu trả lời này một cách đúng đắn, ta sẽ có được trí hiểu biết thâm diệu về chân tánh của vạn pháp. Vì vậy, đây là điều mà ta cần suy nghĩ, quán chiếu thật nghiêm túc. Điều này rất quan trọng vì con đường của chánh tư duy (tuệ tư) sẽ dẫn tới niềm tin vững chắc.

Như có nói [trong kinh] vũ trụ có sáu cõi. Loài trời và loài người được xem là sinh tồn ở cấp cao hơn là do cách họ suy nghĩ và hành động của họ. Chẳng hạn, ta có thể thấy sự khác biệt trong suy nghĩ và hành động có liên quan tới chữ “sướng vui” giữa con người và súc sinh.

Vậy, phải sống ra sao để hiển lộ trọn vẹn những phẩm hạnh đặc biệt, cao quý trong cuộc đời của một con người?

*“Văng bóng tình yêu và tình thân,
hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.”*

Nếu trong cuộc đời này ta bó hẹp mục đích hành động của mình quanh với những việc ăn uống, lo toan gia đình, quan hệ tình dục và sân hận với nhau, thì chúng ta sẽ chẳng tốt đẹp gì hơn con vật. Vì như ta đều biết động vật

cũng chăm sóc con cái, chúng duy trì sự sống bằng cách giết hại và ăn thịt lẫn nhau. Bởi vậy, là con người chúng ta cần phải sống đời sống cao quý hơn, nhờ động cơ và hành động thiện lành.

Cõi chúng ta được gọi là “cõi người”. Và vì là “cõi người” nên nó phải được trang nghiêm bởi tình yêu và bình an. Loài người lớn lên nhờ tình yêu thương, đặc biệt là tình yêu của mẹ. Vắng bóng tình yêu và tình thân, hạnh phúc của con người sẽ tiêu tan.

Tình yêu thương giống như hạt giống, như ánh dương, nhờ đó mà bông hoa của hạnh phúc, bình an bùng nở. Vẻ đẹp và sức mạnh bắt nguồn từ nơi đó là cái chính yếu mà ta tìm kiếm trong cuộc đời.

Một đời người có nền tảng là tình yêu thương sẽ bình an, và cuộc đời bảo bọc trong tình thương yêu là cái mà chúng ta có thể nương cậy. Các nghiên cứu khoa học cho thấy trên đời có những kẻ hãm hại người, hủy phá của, và họ làm như vậy bởi chính họ đã không được nuôi dưỡng bằng tình thương và giáo dục thiện lành.

Các tôn giáo lớn mà con người tin tưởng đều dạy rằng có thiên đường, địa ngục và cõi người. Cõi người chẳng mấy dễ chịu nếu so với cõi thiên, nhưng so với địa ngục

thì hạnh phúc hơn nhiều. Và chúng ta được dạy rằng cõi người là nơi ta có thể chuẩn bị cho một tái sinh ở thiên đường nhờ thiện hạnh.

Địa ngục khủng khiếp là nơi chúng sinh bị thiêu sống, đun sôi, lột da và băm vụn. Ở đó họ đau khổ khôn tả xiết vì bị lóc thịt, uống máu khi vẫn còn đang sống. Kiểu khổ đau đó không có ở thiên giới hay nhân gian.

Trên thế giới hiện nay ngày càng vắng bóng tình yêu thương và an bình – cả trong ý nghĩ lẫn hành động. Trong khi đó tâm địa, hành vi xấu ác, tham lam thì cứ ngày một gia tăng ở khắp mọi nơi. Chúng ta cũng thấy trong những năm gần đây loài vật phải chịu nhiều đau khổ kinh hoàng. Chim chóc, chó, lợn và gia súc, rắn, ếch, cá tôm, nhện, bọ cạp, lạc đà và ngựa v.v... bị thiêu sống, luộc sống, lột da sống, nhai sống; máu chúng bị uống khi còn nóng ấm và da chúng dùng làm quần áo mặc.

Ở những vùng kém pháp luật và thiếu giáo dục, có những kẻ thiêu sống, chặt đầu người khác hay những việc độc ác tương tự, khiến nạn nhân khiếp sợ, đau đớn kinh hoàng trước khi chết. Đó không phải là hành vi của con người. Là con người thì xu hướng tự nhiên phải là yêu thương và quý trọng nhau.

Nếu con người hành xử thiếu tình thương và lòng bi, họ trở thành những kẻ sát hại con người, loài vật, và cuối cùng sẽ giống như đao phủ địa ngục hay loài cầm thú. Thần chết, kẻ sát nhân, loài cầm thú về bản chất là những kẻ hủy diệt cuộc sống con người và chẳng ăn gì khác ngoài thịt và máu ấm.

Trong Phật giáo, một số nói rằng có thể ăn thịt, và số khác nói rằng không nên. Tuy nhiên, nếu nghiên cứu cẩn thận, chi tiết một cách trung thực các giáo huấn của Đức Thế Tôn, chúng ta thấy rằng, cả thừa thấp và thừa cao, cả Kinh điển và Mật điển, đều có chung quan điểm. [Phật] dạy rằng chúng ta cần phải y nghĩa chứ không y ngữ; và như vậy chúng ta thấy rằng Đức Phật đã kiên quyết ngăn cấm các đệ tử ăn thịt chúng sinh.

Trong Luật Tạng, có cả giáo lý về việc ăn thịt và không ăn thịt, nhưng trước hết có rất nhiều lời răn cho tăng già rằng các vị không nên ăn thịt. Phật cho phép ăn thịt chỉ khi có nạn đói hay khi ai đó bị bệnh. Và Ngài cũng cho một số người ăn thịt bởi nếu không họ chẳng thể đến với Phật Pháp. Ngoài những trường hợp đó, Phật nhấn mạnh rằng khi khỏe mạnh và điều kiện thuận lợi, tăng già không nên ăn thịt vì ham muốn.



"Tình yêu thương giống như hạt giống,
như ánh dương, nhờ đó mà bông hoa
của hạnh phúc, bình an bừng nở. "

Ở Tây Tạng xưa kia rau vô cùng quý hiếm và vì không có gì khác để ăn người ta thường ăn thịt gia súc và cừu. Trong giáo lý của Đức Phật, không có chỗ cho câu hỏi người ta có thể ăn thịt hay không, ngoại trừ khi việc đó là cần thiết để duy trì mạng sống. Vì thế, bạn có thể băn khoăn tại sao thậm chí ngày nay các Lạt ma, tulku, khenpo và tu sĩ Tây Tạng vẫn ăn nhiều thịt như vậy. Đó là do thói quen từ quá khứ và thật khó để thay đổi tâm ham muốn hưởng thụ thịt.

Đại thừa dạy rằng chúng ta cần coi chúng sinh là cha mẹ mình và luôn chăm lo cho họ với tình yêu, lòng bi mẫn và tâm Bồ Đề. Lại nữa, giác ngộ không thể viên thành nếu thiếu thiện định về tình yêu thương đối với chúng sinh.

Bất bạo động là bản chất của Pháp và bạo động thì đối lập với tinh túy của Pháp. Vì thế, nếu bạn không chú tâm đến vấn đề ăn thịt, khoác da thú hay tương tự, thì đó cũng sẽ là việc gây hại cho chúng sinh.

Mục đích chính yếu của Giáo Pháp là đẩy lùi những ý nghĩ khởi từ năm độc trong tâm. Nếu tham, sân là nguồn gốc của hạnh phúc cho loài người thì sẽ chẳng cần Giáo Pháp. Thế nhưng, mọi bất hạnh đều đến từ phiền não. Bởi thế, chúng ta cần Giáo Pháp, phương thuốc tối thắng giúp giảm dần các vấn đề chúng ta gặp phải. Để đạt được mục

đích hay sức mạnh của Pháp, chỉ giảng dạy thì chưa đủ, chúng ta cần đưa chúng vào thực hành.

“... nếu thực hành Đại thừa mà mang tâm đồ kỵ thì sẽ tạo ra ác nghiệp còn nhiều hơn nữa.”

Bản chất của luân hồi là điều cát tường sẽ luôn đi kèm chướng ngại. [Trong ta] luôn nuôi ngọn lửa đồ kỵ với những người mà ta biết, ta có kết nối, những người ngang bằng hay cao hơn ta một chút, hoặc dễ nhìn hơn ta, nổi tiếng hơn ta vân vân. Bầu không khí đồ kỵ đầy nhiệm ô xuất hiện và những chiếc gai độc của đồ kỵ mọc lên ở các vị lãnh đạo, Lạt ma, đạo sư, khenpo, đàn ông, đàn bà, người giàu và những tên trộm.

Chúng ta có thể thấy Phật giáo Tây Tạng cùng các truyền thống Phật giáo khác đang phát triển rộng rãi trên khắp thế giới. Cùng lúc đó, chúng ta cũng nhận ra những dấu hiệu cho thấy rằng các truyền thống và dòng phái đang ngày càng lo sợ về việc phạm vi [ảnh hưởng] bị suy yếu và đệ tử giảm dần về số lượng. Và khi do tuổi tác các vị thầy chỉ trích người khác và nói những điều không hay, đó là

bởi họ không thể kiểm soát nổi hành vi bất thiện do tâm đã bị ô nhiễm bởi chất độc của đồ kỵ.

Đức Bổn Sư Từ Bi thường dạy rằng khi tham, sân và đồ kỵ lan tràn, đó là thời đại suy đồi. Đó là lúc mà chúng sinh rơi vào tầm ảnh hưởng của phiền não, vô minh và tà kiến. Vì thế, lúc này càng không thể lơ lửng việc tu tâm, để ta có thể điều phục được tham và sân. Đức Phật dạy phải rời xa ác hạnh, vốn sinh từ tam độc, phải tu thiện hạnh, vốn có bản chất từ bi, và phải tu luyện tâm, kho chứa của phiền não. Đó là cách thức đúng đắn để thực hành Pháp.

Nếu hai người nữ là pháp lữ đồng tu sinh tâm ganh ghét nhau thì muôn lần tệ hại hơn hai người nữ bình thường khởi tâm đồ kỵ. Và nếu thực hành Đại thừa mà mang tâm đồ kỵ thì sẽ tạo ra ác nghiệp còn nhiều hơn nữa. Dù đó là một đạo sư, tulku, một nhà lãnh đạo, dù là ai chẳng nữa thì tâm họ chắc chắn đang đầy cấu uế do tật đồ. Cả Kinh điển Đại thừa và Mật điển đều dạy rằng bất kỳ ai đồ kỵ và thiếu kính trọng, nói năng sai trái, xúc phạm hay chỉ trích một vị Bồ Tát, một hành giả đang tu Bồ Đề Tâm thâm diệu, thì kẻ đó đang tạo ra ác nghiệp to lớn.

*“bậc Thầy là cội nguồn của đạo, là cây trở quả địa vị,
là địa nuôi dưỡng hoa thiện hạnh.”*

Liễu ngộ chân lý: bậc Thầy là cội nguồn của đạo, là cây trở quả vị² và địa³, là địa⁴ nuôi dưỡng hoa thiện hạnh, là nắm được tinh túy lời dạy Đức Thế Tôn cùng luận giảng.

Chúng ta được dạy rằng bậc Thầy là người phát lộ cho học trò con đường thiện lành, hạnh phúc, vì thế cần xem Ngài cao hơn tất cả. Vì vậy, nếu một bậc thầy truyền cho ta Quy y giới, Đại thừa giới, hoặc giáo huấn Bồ Đề Tâm, thì thiện tri thức đó trở thành Thầy của ta. Và ta cần chăm sóc Ngài như cách ta làm với mắt, tim mình, hết lòng tôn kính Ngài. Nếu ta không kính trọng một bậc Thầy như vậy và nói những điều không xứng với Ngài, thì ta sẽ tạo vô lượng ác nghiệp trong kiếp này và các kiếp vị lai; nó sẽ khiến chúng ta đọa lạc. Đó là quan điểm của mọi Kinh

2 Vị: ngũ vị (accumulation, joining, seeing, meditation, no-more-learning) là năm giai đoạn trên đạo lộ giải thoát.

3 Địa: thập địa bồ tát.

4 Địa, đạo, quả - ground, path, fruit.

điền và Mật điền, bởi thế đây là điều mà bạn không được phép quên.

Những lời ngắn gọn về Giáo Pháp này đến từ sâu thẳm trái tim tôi, đặc biệt dành cho tất cả những người mà tôi có kết nối Pháp ở cả phương Đông và phương Tây, được viết với động cơ chân thật, thiện lành, tại California xinh đẹp, miền Tây nước Mỹ, vào ngày 19 tháng 5 năm 2016, bởi một người mang tên Rigdzin Hungkar Dorje.

--

Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa), tháng 6, 2016.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhoaquang.com/loidaosu-q2-08



TIÊU SỬ ĐỨC TÔN QUÝ

HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyển thế của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyinthig Đại Viên Mãn, Cổ Mật. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Hungkar Dorje Rinpoche sinh năm 1967, tại xứ Golok, Tây Tạng, trong một dòng họ của những Đại Thành Tựu giả. Năm 1989, Ngài tới tu viện Drepung, thuộc Gelugpa, theo tiếng gọi thiêng liêng của lời nguyện tiền kiếp: làm một đạo sư Phật Giáo Rime Bất-bộ-phái. Năm 1991, Ngài vượt rặng Himalaya sang Ấn Độ và khổ tu tại thánh địa Varanasi. Năm 1994, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài được chính thức đăng quang là hóa thân của Do Khyentse và Jigme Lingpa. Nhân dịp này đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết lời “Cầu Nguyện Trường Thọ Đức Hungkar Dorje Tôn

Quý”, tôn vinh sứ mệnh tiếp nối dòng vàng Lịch Đại Tổ Sư Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn của Đức Hungkar Dorje Tôn Quý và tiên tri những thành tựu lỗi lạc trong đời này của Ngài.

Năm 2000, Rinpoche chính thức trở thành lãnh bậc đạo tâm linh tối cao thứ 10 của tu viện Lung Ngon (Chokhor Ling), sứ mệnh được trao truyền từ thân phụ Ngài, Khai Mật Tạng Đại Pháp Vương Kusum Lingpa. Tu viện Lung Ngon được thành lập bởi tiền thân của Rinpoche là Tổ Do Khyentse với sứ mệnh trì giữ và phát triển dòng pháp Longchen Nyingthig của Dzongchen. Hiện nay tu viện là một trong những trụ xứ lớn của Phật Giáo Tây Tạng, nơi có gần nghìn tăng, ni, hành giả yogi, học viên học viện Phật Pháp v.v... tu học. Tu viện nổi tiếng với Đại Bảo Tháp Hòa Bình (một trong những Đại Bảo Tháp lớn nhất thế giới), Học viện Phật Pháp Chorig Lobling, Ni viện đầu tiên trong lịch sử Golok, v.v... Mỗi năm hàng chục vạn tăng, ni, Phật tử khắp mọi nơi đổ về đây thọ nhận giáo lý và tu học.

Với đại nguyện hoàng dương chánh Pháp của chư Như Lai, Ngài tổ chức sưu tập, dịch thuật, biên tập, in ấn, xuất bản v.v... toàn bộ giáo lý và lời dạy của Phật Thích Ca Mâu Ni. Đây là một dự án lớn với sự tham gia của

nhiều người thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trên thế giới. Để bảo tồn và truyền bá nền văn hóa Phật Giáo Tây Tạng độc nhất vô nhị, Ngài sáng lập và làm chủ tịch Quỹ Gesar Shepen, xây dựng Trung Tâm Nghiên Cứu Mayul, xây dựng Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng v.v... Rinpoche nói vào thời xưa ở Golok không có ni viện và Ngài không thể hiểu nổi tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy Ngài đã thành lập ni viện đầu tiên tại Golok. Giáo huấn của Rinpoche luôn lấy tình thương làm cốt tủy. Ngài dạy cần phải từ bi, không chỉ đối với con người mà cả đối với con vật. Ngài cổ vũ việc ăn chay, giáo dục đạo đức không sát sinh, hòa bình và hòa hợp.

Năm 2005 Rinpoche bắt đầu truyền dạy Phật Pháp tại đất Mỹ. Từ đó, sự nghiệp hoằng pháp độ sinh của Ngài trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới: Mexico, Canada, Úc, Nga v.v... Đặc biệt, Rinpoche có kết nối duyên nghiệp rất sâu dày với đất nước và con người Việt Nam. Năm 2009, tại một hòn đảo nhỏ, cô tịch ở Nha Trang, Ngài đã viết lời cầu nguyện Phật Mẫu Hồng Tara (Kurukulle) “Xích Lô Câu”. Với oai lực của bậc Thầy chứng ngộ Ngài đã giúp nhiều người dân bình thường hoặc hành giả ẩn tu trong núi vượt qua những chướng nạn khủng khiếp. Từ

đó tới nay, uy danh của Rinpoche ngày một lớn. Ở những nơi Rinpoche tới, mưa pháp của Ngài đã thấm khắp: chùa Vĩnh Nghiêm, chùa Sủi, chùa Báo Ân, chùa Thiên Khánh, chùa Phổ Quang, chùa Từ Quang, chùa Lâm Huê v.v... Năm ngoái, nhận lời mời chính thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Ngài đã tham dự Đại Lễ Vesak 2014.

Giáo huấn của Rinpoche luôn hướng tới hòa bình và hòa hợp toàn nhân loại. Cũng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài là tấm gương lớn về tinh thần hòa hợp đối với tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới.

Soạn bởi Hiếu Thiện (Lotsawa),

Hà Nội, ngày 10.8.2015.





"Nhưng các bậc Đại đạo sư Dzogchen không để lại
nhục thân khi các Ngài nhập Niết Bàn. Khi các Ngài
viên tịch nhục thân biến thành ánh sáng cầu vồng. "

ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གྲག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ཡི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཀོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་དྲུག་པས་གསུངས་སོ།།

LỜI ĐẠO SƯ

Giáo huấn khẩu truyền của Đức Bổn Sư

Quyển 2

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lô 103, đường 30 tháng 4, phường Hòa Cường Bắc, TP. Đà Nẵng

ĐT: 0236 3797874 - 3797873 - Fax: 0236 3797875

Website: www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản : **Giám đốc - TRƯƠNG CÔNG BÁO**

Chịu trách nhiệm nội dung : **Tổng biên tập - NGUYỄN KIM HUY**

Biên tập : **HUỖNH YÊN TRẦM MY**

Trình bày : **LIÊN HOA QUANG**

Sửa bản in :

Vẽ bìa : **LIÊN HOA QUANG**

THỰC HIỆN LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY TNHH TM & DV - VH HƯƠNG TRANG

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 028.38340990 - Fax: 028.38249739

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5 cm tại Cty TNHH VH In SX-TM-DV Liên Tường,
240/59-61-63 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6, TP. HCM.

Xác nhận ĐKXB số:-/CXBIPH/...../ĐaN.

QĐXB:/QĐ-NXBĐaN, ngàytháng năm 20...

Mã ISBN: 978-604-84-4424-2. In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 2019.

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển III



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2020



"Cái quan trọng nhất là tâm chí tín thành."

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

~ Lời Vàng của Thầy Cô



MỤC LỤC

<i>Lời Giới Thiệu</i>	10
-----------------------	----

Phần I: Các Bài Giảng

1. Theo Chân Một Vị Thầy	21
2. Sức Mạnh Văn Thù Sư Lợi	37
3. Cái Gì Làm Nên Một Chuyển Đi Có Ý Nghĩa?	53
4. Rigpa Là Con Đường Bí Mật Của Chư Phật	67
5. Làm Sao Để Thực Sự Nghỉ Ngơi – Cả Thể Xác Lẫn Tinh Thần	83

Phần II: Thơ và Thư

6. Những Đứa Con Của Núi Rừng?	101
7. Cảm Xúc Trào Dâng Như Một Thân Cây Bị Trói Chặt	104
8. Thư Về Ngày Giỗ Tổ Longchenpa 2019	107
9. Thư Về Ngày Giỗ Lama Sang	111

10. Hỷ Giữ Gìn Lối Sống Giản Dị, Tiết Kiệm, Tốt Lành Cho Sức Khỏe	114
11. Vàng Ánh Sáng Tỏa Ra Từ Bức Thangka Sarasvati Trong Nhà Tôi	117
12. Ngựa Trắng Lungta Trên Trời Xanh	120
13. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona	122
14. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona II	127
15. Pháp Vajrapani và Đại Dịch Corona III	132
<i>Tiểu Sử Đức Tôn Quý Hungkar Dorje Rinpoche</i>	141

Danh Mục Các Hình Ảnh

1. Hungkar Dorje Rinpoche	3
2. Hungkar Dorje Rinpoche	17
3. Đức Đạt Lai Lạt Ma, Đức Kusum Lingpa và Hungkar Dorje Rinpoche	27
4. Đức Dordrupchen Rinpoche và Hungkar Dorje Rinpoche	35
5. Hungkar Dorje Rinpoche - Một phút tĩnh lặng	43
6. Hungkar Dorje Rinpoche - Pháp Bảo trên quý	51
7. Hungkar Dorje Rinpoche - một buổi sáng tại St. Pê-téc-bua, Nga	57
8. Rinpoche ban phước cho Phật tử tại Dawu, Tây Tạng	65

9. Rinpoche làm lễ tại tu viện Lungon, Tây Tạng	73
10. Rinpoche chụp ảnh bức tranh nổi tiếng về chúa Jesu tại bảo tàng tranh Mátxcova, Nga	81
11. Rinpoche phóng sinh trên sông Sài Gòn, tp Hồ Chí Minh	89
12. Đại Bảo Tháp Hòa Bình, tu viện Lungon, Golok, Tây Tạng	97
13. Đức Orgyen Kusum Lingpa	110
14. Đức Orgyen Kusum Lingpa	126
15. Hungkar Dorje Rinpoche tại Hoan Hỷ Đại Mật Viện	140
16. Hungkar Dorje Rinpoche - mùa đông Tây Tạng	145

Lời Giới Thiệu

Lời Đạo Sư III, trong bộ sách Lời Đạo Sư, xin trân trọng giới thiệu với quý độc giả gần xa các bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche từ năm 2015 tới 2018 cùng một số thư, thơ, bài viết xếp theo thời gian.

Phần I của cuốn sách giới thiệu với bạn đọc các bài giảng của Rinpoche. Tại chùa Sủi năm 2015, Rinpoche đã giảng về ý nghĩa của pháp tu Văn Thù Sư Lợi:

“Bà-Mẹ-Tự-Tánh bị che mờ bởi phiền não. Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và khai mở trí tuệ cho ta nhận ra Bà-Mẹ-Tự-Tánh.”

Tiếp tục chủ đề tánh không này, trong bài giảng ở Nga năm 2015 Rinpoche giảng về Rigpa, về dòng pháp Dzogchen Đại Viên mãn, và về chư tổ dòng truyền thừa. Với ngôn ngữ dung dị và súc tích Rinpoche đã giải thích một cách rất dễ hiểu cho người tu sơ cơ về Tánh Không và Rigpa (Giác tánh).

“Vì chúng ta không hiểu Chân tánh là gì nên nó được gọi là Đức Phổ Hiền Như Lai. Đức Phổ Hiền Như Lai thật ra chính là chân tánh của chúng ta. Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền” vì nó lúc nào cũng thiện.”

Trong bài giảng tại tp Hồ Chí Minh, Rinpoche lại lần nữa đề cập tới Tánh Không như một chủ đề trung tâm của Giáo lý Phật. Ngài bắt đầu chủ đề này từ những chuyện lãng xăng, bận rộn của đệ tử - một căn bệnh kinh niên khó chữa vào thời hiện đại. Tiếp theo, Ngài dẫn dắt họ tới một chủ đề khác: thiền tánh không, thiền Dzogchen.

“Phải trực nhận được chân tâm và an trụ, nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó. Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là mục đích việc tu hành của chúng ta.”

Hai bài giảng tại Golok Rinpoche ban cho các đệ tử dự Đại Lễ Monlam tại tu viện Lungon năm 2018. Khi nói chuyện với Phật tử hành hương, điều trước tiên Rinpoche luôn nhắc nhở là động cơ trong sáng.

“Chúng ta, những người tu, hiểu rằng Pháp là động cơ thiện lành, trong sáng. Khi có ý nghĩ không tốt, động cơ không tốt trong tâm mình, thì điều này sẽ huỷ hoại sự trong sáng của tất cả mọi thứ.”

Trong bài giảng thứ hai “Theo chân một vị Thầy”, với ngôn ngữ châm biếm, sắc nhọn và thẳng thắn, Rinpoche đã chỉ ra cái nạn mà những người tu ngày nay thường mắc phải.

“Bởi vì, hiện có rất nhiều đạo sư Tây Tạng dỏm. Và Thầy tin rằng ở Việt Nam, Trung Quốc cũng có những đạo sư dỏm. Những lạt ma như vậy có nhiều ở Tây Tạng. Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư.”

Phần hai của cuốn sách bao gồm những bài thơ, thư và bài viết của Rinpoche. Bài thơ thể tự do “Những đứa con của núi rừng” Rinpoche lấy cảm hứng từ chuyến hành trình trên đỉnh núi tuyết. Ngài đã chia sẻ với người đọc nỗi lòng khát khao gìn giữ truyền thống tâm linh vô giá của xứ tuyết.

Xin hãy nhìn vào chính chúng ta ngày nay, những hậu duệ của vượn người hùng mạnh, chúng ta sợ màu sắc chân sơ của tuyết núi và chạy tìm nơi ẩn náu giữa những làng quê. Phải chăng chúng ta đang lãng quên trò chơi [hoang dã] của tuyết núi, và ngủ vùi chốn đồng bằng sinh lây ô uế? Thử hỏi đây là phước báu hay vô-phước của chúng ta.

Tây Tạng là nguồn cảm hứng bất tận cho nhiều bài

thơ, bài viết của Rinpoche. Trong “Cảm xúc trào dâng như một thân cây bị trói chặt” Rinpoche đã viết những lời ca thống thiết về Tổ Ban Thiền Lạt Ma và lòng yêu nước vĩ đại của Ngài:

Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Núi Tuyết đã từng hùng vĩ, trảng lệ xiết bao, khi Ngài đứng đó sừng sững đỉnh núi cao, và rền vang tiếng hống sư-tử-tuyết-bờm-xanh-biết.

Hầu hết các bài giảng, bài thơ, thư, bài viết của Rinpoche đều có hai phần Anh và Việt. Tuy nhiên, do đa số độc giả là người Việt Nam nên trong bản sách giấy xuất bản lần này chỉ có phần tiếng Việt.

Các độc giả muốn tham khảo phần thoại tiếng Anh của Rinpoche xin tải sách điện tử LỜI ĐẠO SƯ song ngữ trên trang web lienhoaquang.com. Quỹ Liên Hoa Quang hiện đang có kế hoạch đưa sách LỜI ĐẠO SƯ tập II, III, IV (đơn ngữ và song ngữ) lên trang Amazon.com để các bạn đọc thỉnh sách giấy tiếng Việt hoặc Anh-Việt.

Người góp nhặt xin gửi lời tri ân và tùy hỷ công đức tới các đạo hữu đã đóng góp nhiều công sức cho sự ra đời của các cuốn sách này qua các công việc: ghi âm, ghi hình, chụp ảnh, xử lý MP3, ảnh, chép bài giảng tiếng Anh, đánh máy văn bản, kiểm tra lỗi và xử lý văn bản v.v... Xin tri

ân công ty Hương Trang, nhà sách Quang Bình luôn giúp đỡ và hợp tác với LHQ trong công việc in ấn và xuất bản.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

Người góp nhặt

Lời Tri Ân và Tùy Hỷ Công Đức

*Ban biên soạn Liên Hoa Quang và Người góp nhặt
xin gửi lời tri ân và tùy hỷ công đức các bạn hữu
đã đóng góp công sức cùng tâm nguyện tốt lành
cho sự ra đời của cuốn sách:*

Hải Losang, dịch giả Tạng-Anh

Kunzang Regzen

Menlha Kyid

Sherab Dekyd

Drolma Lhamo

Choying Drolma

công ty Hương Trang

nhà sách Quang Bình

các đā na tín thí

và các thiện nguyện viên khác.

Nguyện công đức tăng trưởng!





"Tôi lớn lên trong giòng tố của sợ hãi và hiểm nguy.
Nhưng tôi cảm thấy tự hào rằng mình không
đánh mất đi an bình và tự tại trong tâm"



PHẦN I: CÁC BÀI GIẢNG

THEO CHÂN MỘT VỊ THẦY

*“Những kẻ sơ phát tâm tu như chúng ta
thật dễ bỏ mất tâm từ, tâm bi,
bỏ mất trí tuệ, bỏ mất tấm lòng rộng mở.”*



Thầy đã nói một đôi điều muốn nói trước lễ Monlam. Và Thầy sẽ [lại] nói một đôi điều, vẫn những điều đã nói rồi ba ngày trước đây.

Trước hết, tu viện, chư tăng ni, các nhân viên [phục vụ tại tu viện], tất cả mọi người đều vui mừng đón tiếp các bạn tới đây. Cá nhân Thầy rất cảm kích nỗ lực, thời gian, công sức các bạn đã bỏ ra, đặc biệt là động cơ [đúng đắn] và lòng tốt của các bạn.

Thầy nghĩ tất cả chúng ta ở đây thật may mắn vì có được thân người này. Lại nữa, ta được gặp giáo lý Phật đà,

được gặp Đạo Sư – những bậc Đạo Sư như Lama Sang. Cái gì làm cho chúng ta trở nên đặc biệt? Không chỉ thân người này, mà chính Pháp của Phật là cái làm cho con người trở nên tuyệt vời. Đời người rất quý hiếm nhưng không có hiểu biết và lòng tin nơi Phật, Pháp và Tam Bảo thì nó cũng không mấy quý báu. Bởi vì Phật và Pháp của Phật dạy chúng ta làm sao để trở thành người tốt, trở thành người có từ bi, có trí tuệ.

Đối với con người, tâm từ ái là điều quan trọng nhất. Tất nhiên, con người ai cũng có ít nhiều từ tâm, nhưng tâm từ này còn quá nhỏ bé. Người ta chỉ có tâm từ đối với gia đình, đối với những ai là quyến thuộc như cha mẹ, vợ chồng v.v... Nhưng nếu nói về tâm từ đối với chúng sinh các cõi khác, đối với các chúng sinh khác thì họ chưa có được. Cha mẹ rất thương yêu con cái. Nhưng Pháp của Phật dạy cho chúng ta một tình thương chân thật, đó là tâm Đại Bi, không chỉ dành cho những ai đặc biệt đối với ta, mà dành cho tất cả chúng hữu tình. Đó là lý do tại sao Pháp của Phật làm cho chúng ta thành [con người] tuyệt vời.

Mục đích của đời người là làm lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình, chứ không chỉ riêng cho cá nhân mình, hay những ai có kết nối nghiệp với mình. Xin hãy cố gắng nghĩ tới tất cả chúng sinh. Đó là một điều rất tốt đẹp và rất đặc biệt.

Do vô minh, bám chấp, do thói quen, tập khí tích tụ nhiều đời mà có được lòng tốt, tình thương dành cho tha nhân là điều không mấy dễ dàng. Nhưng ta cần phải cố gắng và cố gắng. Đừng bao giờ quên cố gắng làm một người có tâm từ đối với tất cả chúng hữu tình. Điều này không dễ đối với chúng ta, những kẻ sơ cơ mới bước vào cửa đạo. Những kẻ sơ phát tâm tu như chúng ta thật dễ bỏ mất tâm từ, tâm bi, bỏ mất trí tuệ, bỏ mất tấm lòng rộng mở.

“Thậm chí trong lễ Monlam Thầy đã nhắc các vị được gọi là ‘sư thầy’ hay ‘học giả’ về việc cần phải giữ chánh niệm. Thầy nhắc quý vị ấy rằng nếu không làm được như vậy thì chính họ sẽ mắc lỗi lầm ...”

Do những thói quen [xấu] huân tập nhiều đời chúng ta thường hay lãng quên. Chúng ta thường hay hung hãn, xấu bụng, hẹp hòi, chấp thủ đối với những người quanh chúng ta và ta mắc lỗi lầm. Chúng ta làm người khác tổn thương và mình cũng tổn thương. Vậy nên Phật dạy chúng ta giữ chánh niệm. Thầy nhắc tới điều này bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào có thể. Thậm chí trong lễ Monlam Thầy đã nhắc các vị được gọi là ‘sư thầy’ hay ‘học giả’ về việc cần phải

giữ chánh niệm. Thầy nhắc quý vị ấy rằng nếu không làm được như vậy thì chính họ sẽ mắc lỗi lầm, sẽ hủy diệt chất thiện lành trong bản thân mình. Vậy nên, hiểu được giá trị của chánh niệm là điều hết sức quan trọng.

Tinh túy của Pháp, của người tu đạo là không làm điều sai trái. Phải luôn nhớ mình không mắc điều sai trái. Cái gì là nhân gây ra điều lầm lỗi? Vô minh. Cái điều phục được phiền não chính là chánh niệm. Chánh niệm cho bạn trí tuệ, chánh niệm che chở bạn khỏi những cảm xúc tiêu cực, vậy hãy giữ chánh niệm.

“Chúng ta thường trộn lẫn Pháp [chân thực] với pháp thế gian. Và chúng ta thường nguy tạo: một cái gì đó thật ra không phải là Pháp, nhưng ta nguy tạo cho nó là Pháp.”

Có những người rất cố gắng tạo lập thiện hạnh, nhưng do thiếu chánh niệm họ vẫn mắc phải lỗi lầm. Điều đó làm giảm đi chất thiện lành [trong hành động của họ]. Đó là lý do tại sao chúng ta nỗ lực tu hành nhiều mà sự tiến bộ thì vẫn rất nhỏ nhoi. Tại sao vậy? Tại vì ta thường gây nhiều sai trái. Vì vậy, hãy luôn nhớ giữ chánh niệm và bạn sẽ vượt lên. Nếu mắc ít lỗi lầm hơn thì ta sẽ đạt được tiến bộ

lớn. Nhưng do ta mắc sai trái quá nhiều mà tiến bộ của ta rất chậm chạp.

Hi vọng rằng mọi người hiểu được điểm rất quan trọng này và nỗ lực đưa nó vào thực hành. Đôi khi chúng ta bỏ công sức làm nhiều việc rất vô nghĩa, vì vậy mà kết quả nhận được thật nhỏ nhoi. Chúng ta thường trộn lẫn Pháp [chân thực] với pháp thế gian. Và chúng ta thường ngụy tạo: một cái gì đó thật ra không phải là Pháp, nhưng ta ngụy tạo cho nó là Pháp. Chúng ta làm một cái gì đó mà ta tưởng là Pháp, là thiện hạnh, nhưng sự thật thì hoàn toàn ngược lại.

“Tổ Atisha có nói nếu bạn không tu hành đúng chánh Pháp thì chính [việc tu] Pháp sẽ khiến bạn đọa lạc. Cho dù bạn nghĩ bạn đang tạo thiện hạnh, nhưng thực tế tất cả mọi hành động bạn làm đều không phải là Pháp.”

Pháp luôn là việc của tâm. Tâm thiện thì đó là Thiện Pháp, Pháp chân thực. Tâm bất thiện thì đó là Pháp đã bị nhiễm chất độc. Tổ Atisha có nói nếu bạn không tu hành đúng chánh Pháp thì chính [việc tu] Pháp sẽ khiến bạn đọa

lạc. Cho dù bạn nghĩ bạn đang tạo thiện hạnh, nhưng thực tế tất cả mọi hành động bạn làm đều không phải là Pháp.

Lời đề nghị [của Thầy] là: hãy luôn chánh niệm, từ tâm, luôn an bình, không giận dữ, không ích kỉ. Thế nhưng chúng ta cứ làm điều trái ngược. Chúng ta bắt lực không điều phục được tâm phiền não. Vậy phải làm sao đây? Chúng ta biết rằng chúng ta bắt lực không điều phục được tâm phiền não, ta thường xuyên làm điều sai trái, thường xuyên giận dữ, buồn khổ, nói lời không tốt với bạn đồng tu, và làm nhiều việc lầm lỗi. Khi làm điều sai trái, ta cần nhận biết đó là sai: “Ồ, ta không được làm như vậy!” Và ta phải chân thành nghĩ: ”Ồ, như vậy không tốt. Mình phải sửa sai.” Và phải gặp người khác để nói lời xin lỗi. Không nên đợi người khác xin lỗi mà phải tự mình phải làm việc đó. Nếu không làm được điều đó theo tôi bạn sẽ mất đi một ít thiện tâm trong mình. Nếu bạn không làm được điều đó, bạn sẽ lại tiếp tục mắc vào chuyện sai trái, tiếp tục làm một kẻ sân hận, ích kỉ và bất hạnh.

Xin lỗi Thầy đã nói quá nhiều. Thầy cũng phải xin lỗi. (*Rinpoche cười*). Xin lỗi đã giữ các bạn quá lâu. Đây là đạo lý rất quan trọng, rất tốt lành mà Phật đã truyền dạy cho chúng ta. Nếu các bạn có thể áp dụng nó, đưa nó vào thực hành thì các bạn sẽ thành một người tu hoàn hảo.



*"Cát cả chư Phật, chư Bồ Tát, chư đại đạo sư đều có
cuộc đời thiện lành và dòng truyền thừa trong sạch."*

Bây giờ phải nói gì nữa đây? Các bạn có hi vọng Thầy có thể nhớ mình cần phải nói gì nữa không? Hay là để các bạn đi ăn tối.

(Có người thỉnh Rinpoche kể về Lama Sang).

Nếu Lama Sang ở đây thì Ngài sẽ làm cho các bạn chảy nước mắt rất dễ dàng.

“Các bạn phải thấy, phải theo cả 10.000 các vị lạt ma, các vị đạo sư có phải không? Nếu không thì các bạn sẽ không thỏa mãn.”

Vì các bạn có kết nối với Phật Giáo Tây Tạng, người Tây Tạng, các lạt ma Tây Tạng, khắp nơi có khoảng 10.000 lạt ma Tây Tạng. Các bạn phải thấy, phải theo cả 10.000 các vị lạt ma, các vị đạo sư có phải không? Nếu không thì các bạn sẽ không thỏa mãn. Đó là bản tính của các bạn. Thầy rất hiểu điều này.

Các bạn nói: “Ồ, vị lạt ma này tốt hơn vị kia, có đúng không?” “Vị lạt ma này tốt hơn vị kia, vì vị ấy nói *Hi* với tôi.” “Vị ấy rất tốt vì vị ấy mỉm cười với tôi.” “Vị ấy rất tốt vì vị ấy nhận cúng dường của tôi.” *(có người nói: “Nhưng*

Thầy không nhận cúng dường của chúng con.”). Ồ, Thầy nhận chứ. Nhận 100 %, hay 200 %, (Rinpoche cười và mọi người cùng cười ồ).

Đó là cách các bạn đánh giá phẩm chất của một bậc đạo sư. Vậy cho nên, trí tuệ của các bạn còn chưa đủ mạnh để xem xét, thẩm định phẩm chất của một bậc thầy. Xin lỗi, Thầy không phải là vị quan tòa. Nhưng thực sự mà nói, cách nhìn như vậy là quá méo mó, lệch lạc.

“Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư.”

Thầy thấy có nhiều người không có hiểu biết về Pháp và Đạo Sư. Thầy chân thành khuyên các bạn nên chậm chậm lại một chút. Nếu các bạn chạy theo nhiều thứ quá các bạn sẽ mất tất cả. Kết cục các bạn sẽ bỏ phí đời người. Nếu các bạn thật sự muốn có được một cái gì đó, một kết quả, một sức mạnh nào đó từ bậc Thầy, từ Đạo Sư của mình, thì cần phải chậm chậm lại một chút và bình ổn hơn, vững vàng hơn, chân thực hơn. Nếu không, như Thầy đã nói ở phần trên, các bạn sẽ mất tất cả.

Bởi vì, hiện có rất nhiều đạo sư Tây Tạng dỏm. Và Thầy tin rằng ở Việt Nam, Trung Quốc cũng có những đạo sư dỏm. Những lạt ma như vậy có nhiều ở Tây Tạng. Hiện nay, các bạn chưa có đủ năng lực để nhìn thấu suốt và nhận ra ai là đạo sư tốt và ai không phải là chân đạo sư. Vì vậy cho nên, như Thầy đã lấy ví dụ ở trên, [các bạn nói] “Ồ, Ngài là một đạo sư tốt vì Ngài cho tôi một chiếc khăn kakta bự.” “Ồ, Ngài là một lạt ma tuyệt vời vì Ngài cho tôi một tràng hạt.” Thầy sẽ tặng các bạn cái [bình] này. Liệu các bạn có cho rằng Thầy là một đạo sư tốt không? (*Rinpoche giơ một chiếc bình đẹp lên, cười. Mọi người cười.*)

Một cái gì đó tương tự như vậy.

*“Các bạn chỉ thấy cái nổi trên bề mặt,
chỉ thấy cái thể hiện ở bên ngoài.*

Các bạn hoàn toàn không nhìn sâu tận bên trong.”

Các bạn chỉ thấy cái nổi trên bề mặt, chỉ thấy cái thể hiện ở bên ngoài. Các bạn hoàn toàn không nhìn sâu tận bên trong. Một số trong các vị lạt ma này, họ có gia đình ở Tây Tạng, Nepal, Việt Nam v.v... và ở đâu họ cũng nói:

“Ồ, cung là gia đình duy nhất của ta!” (*Rinpoche cười và mọi người cùng cười.*)

Thông thường có một phương cách phổ biến để gây cúng dường nhiều hơn. Đó là tán dương: “Ồ, bạn là một tái sinh cao cấp,” hay: “Ồ, bạn là một dakini.”

- “Theo tôi bạn là một dakini.”

- “Ồ, thật thế sao? Thật thế sao?”

Đó là phương cách để kiếm được nhiều cúng dường hơn. Các bạn có nghĩ rằng bạn sẽ thực sự là dakini nếu có ai bảo bạn như vậy không? Thầy không nghĩ như vậy. Và đó là lý do tại sao Thầy hết lòng khuyên các bạn hãy tự biết mình. Các bạn cần phải tự rõ ràng về bản thân mình để khỏi quá rộn ràng, phấn khích khi có ai đó nói rằng bạn là một dakini tuyệt vời, hay là một tái sinh cao cấp, là Guru Rinpoche hay Dakini Yeshe Tsogyal, Tara Xanh, Tara Trắng v.v...

“Hãy nương tựa vào giáo lý Phật dạy. Đừng chạy theo quá nhiều thứ và đừng vội cả tin vào những gì người khác nói.”

Theo Thầy, cách người Tạng tạo thiện cảm với ai đó là buông lời tán dương: “Ồ, bạn là tái sanh cao cấp.” Còn cách người Hoa, người Việt tạo cảm tình với người khác là nói: “Ồ, trong kiếp trước tôi đã là một người thân thuộc, có thể là thầy của bạn.” Cả hai cách đều nhằm mục đích gây sự chú ý, thiện cảm? Có đúng vậy không? (*Thính chúng: “Có ạ”*)

Vậy nên các bạn cần phải minh bạch hơn, vững vàng hơn, chân thực hơn. Hãy nương tựa vào trí tuệ của mình. Hãy nương tựa vào giáo lý Phật dạy. Đừng chạy theo quá nhiều thứ và đừng vội cả tin vào những gì người khác nói.

“Trong tương lai những ai may mắn được thọ nhận và thực hành phước điền này từ Lama Sang phải thấy rằng mình giống như kẻ hành khát gặp được viên ngọc ước trong nhà mà không phải bỏ chút công nhọc nhằn nào cả.”

Như Thầy đã nói ở phần đầu, chúng ta thật may mắn đã gặp Phật Pháp và truyền thừa của Lama Sang. Những ai đã gặp Lama Sang và trực tiếp thọ nhận giáo lý từ Ngài được may mắn hơn một chút. Chúng ta có thể học hỏi từ nhiều thứ. Lama Sang là một Đạo Sư chân thực, một Đại

Thành Tựu giả. Thầy không tán thán Lama Sang vì Ngài là thân phụ của Thầy. Thầy nói điều này vì có nhiều lý do chắc chắn. Vì vậy, Thầy thấy chúng ta thực sự may mắn có được giáo lý, có phục điển vi diệu của Lama Sang. Các phục điển này bắt nguồn từ Đức Liên Hoa Sanh, nhờ Lama Sang, ngày nay chúng ta có thể hành trì.

Có một vị đại học giả, đại Đạo Sư tên là Agong Khenpo, một trong những vị học giả nổi tiếng nhất trong lịch sử Golok. Ngài là đệ tử của Lama Sang và cũng là Bổn Sư của Lama Sang. Phục điển đầu tiên Lama Sang khai mở là sadhana Vajrapani kết hợp với Hayagriva và Garuda. Phục điển đó được đưa cho Agong Khenpo để khảo sát xem nó là phục điển thật hay không. Và Agong Khenpo nhận nó rồi nhập thất dài hạn. Ngài có những linh kiến, những giấc mơ, những dấu hiệu kì diệu. Một số bệnh của Ngài biến mất trong thời gian nhập thất. Ngài đã viết bài luận về phục điển này: “Đây là một trong những phục điển hùng mạnh nhất, đầy lực gia trì và thanh tịnh nhất.”

Trong một phần khác của bài luận Ngài viết: “Trong tương lai những ai may mắn được thọ nhận và thực hành phục điển này từ Lama Sang phải thấy rằng mình giống như kẻ hành khất gặp được viên ngọc ước trong nhà mà không phải bỏ chút công nhọc nhằn nào cả. Bởi vì Lama

Sang xuất hiện, khai mở phục điển, giáo lý và nó được trao cho các bạn. Các bạn không phải nhọc công để tìm ra nó. Công việc duy nhất bạn phải làm là đưa nó vào hành trì.”

Thầy đã giới thiệu đôi điều với các bạn về Lama Sang. Chúng ta có thể nói nhiều về Lama Sang và có thể nói bất tận. Nhưng đó không phải là điều chính yếu. Cái chính yếu là ta cần biết tinh túy của cuộc đời Lama Sang và phục điển của Ngài. Và cái đó Thầy đã giới thiệu với các bạn.

Chúng ta có ít ngày để cùng tu Vajrakilaya. Chương trình nhập thất này kéo dài 3 tuần và tu viện phải hoàn tất 100 triệu biến minh chú Vajrakilaya. Tất cả 800 tăng, ni, yogi không bao gồm các bạn. Cuối kì chúng tôi phải hoàn thành 100 triệu biến Vajrakilaya. Và vì các bạn chân thành, tín tâm tham gia kì nhập thất này nên chúng tôi sẽ giữ các bạn trong lời cầu nguyện, trong pháp tu của mình, và kết thúc chúng ta sẽ cùng hồi hướng công đức.

Hết bài giảng ngày 14/08/2018 tại Golok.

--

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01

MP3 ngày 14.8.2018: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-01-mp3



"Ca đã thọ nhận giáo lý Longchen Nyingthik trực tiếp từ thân phụ là Lama Sang, từ Đức Dodrupchen IV, và từ các vị đạo sư khác nữa của dòng Longchen Nyingthik"



SỨC MẠNH VĂN THÙ SỰ LỢI

“Chúng sinh bình phạm chúng ta thường mắc nhiều sai phạm do phiền não trong tâm. Phiền não hủy hoại bản tính thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cúng này để tịnh hóa mọi ô trược.”



Nghi lễ mà chúng ta sắp thực hiện có tên là ‘Riwo Sangcho’, có nghĩa là ‘Tịnh Hóa Hộ Pháp Bản Địa’. Chúng ta biết rằng có những vị hộ pháp đóng vai trò quan trọng bảo vệ cá nhân các hành giả và bảo vệ giáo lý của chư Phật. Một số trong các hộ pháp này rất quan trọng. Chư vị cần những nghi lễ [cúng dường] nhằm tịnh hóa ô trược trong môi trường sống và trong con người. Đó là vì chúng sinh bình phạm chúng ta thường mắc nhiều sai phạm do phiền não trong tâm. Phiền não hủy hoại bản tính

thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cúng này để tịnh hóa mọi ô nhiễm.

Vua Trisong Detsen là một trong những vị vua vĩ đại nhất của Tây Tạng và Ngài cũng là một vị Pháp vương. Nhà Vua đã mời Tổ Liên Hoa Sanh và nhiều đại đạo sư khác từ Ấn Độ tới Tây Tạng để xiển dương Phật Pháp. Khi đó, vua Trisong Detsen lâm bệnh và các thầy thuốc đều bó tay. Nhà vua khẩn cầu đức Liên Hoa Sanh giúp vua chữa lành bệnh. Đức Liên Hoa Sanh đã soạn một số nghi quỹ, lời cầu nguyện có tác dụng tịnh hóa – đó chính là Riwo Sangcho (cúng đường khói núi). Đức Liên Hoa Sanh cũng dạy cho vua Trisong Detsen cách thu thập những chất liệu tự nhiên để đốt trong lễ cúng, bởi vì các chất liệu này có sức mạnh tịnh hóa ô nhiễm trong con người và môi trường.

Vua Trisong Detsen có tâm chí tín thành với đức Liên Hoa Sanh vì vậy Ngài hoan hỷ thọ nhận nghi quỹ và thực hiện lễ cúng. Sau khi nhà vua thực hiện lễ cúng khói, Ngài đã khỏi bệnh, đã phục hồi sức khỏe nhờ vào sức mạnh của pháp cúng khói. Như vậy, pháp cúng khói này có một lịch sử rất thù thắng. Là đệ tử của đức Liên Hoa Sanh, đệ tử của Phật, chúng ta tin tưởng rằng nghi lễ này có sức mạnh lớn lao như vậy.

(Rinpoche chủ trì lễ cúng khói)

*“Chúng ta cần một đảng bảo hộ như đức Văn Thù,
bởi vì ta không biết mình đang đi về đâu.
Chúng ta không thực sự biết mình muốn gì,
và chúng ta không biết chân tánh thực tại.”*

Bây giờ Thầy sẽ ban quán đảnh Văn Thù Sư Lợi. Đây là một quán đảnh Văn Thù Sư Lợi rất ngắn gọn và đơn giản. Chúng ta đều biết Văn Thù Sư Lợi là một đại bồ tát, là Bốn Tôn Trí Tuệ. Đức Phật nói rằng Văn Thù Sư Lợi là một trong các vị thầy của ngài và đức Văn Thù cũng như một người cha của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Một trong những đại nguyện, đồng thời cũng là sức mạnh của Văn Thù Sư Lợi là: bất cứ ai có lòng tin nơi Ngài, trì chú Văn Thù, cầu nguyện tới Ngài thì sẽ được truyền trí tuệ của Ngài. Ngài sẽ ban gia trì cho người đó.

Thầy tin rằng điều này rất quan trọng đối với chúng ta, những người chưa thực sự có trí tuệ. Thầy không nói rằng chúng ta ngu dốt, nhưng còn rất vô minh. Chúng ta cần một đảng bảo hộ như đức Văn Thù, bởi vì ta không biết

mình đang đi về đâu. Chúng ta không thực sự biết mình muốn gì, và chúng ta không biết chân tánh thực tại. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về chân tâm, bản tánh của mình. Vì vậy, chúng ta lẫn lóc trong luân hồi, rất đau khổ và mãi kẹt ở đó. Vì vậy mà ta cần có trí tuệ như trí tuệ Văn Thù. Để có được tánh đức này, chúng ta cần tu pháp Văn Thù Sư Lợi, đồng thời phải thân cận đức Văn Thù để Ngài ban quán đảnh, gia trì và ban cho chúng ta trí tuệ, hiểu biết.

Nói về các thế hệ trẻ, học sinh, sinh viên – các em cần nhiều kiến thức, cần nhiều năng lực trí tuệ để học tập, nghiên cứu. Tuy nhiên, có quá nhiều thứ cần phải học và có quá nhiều thứ trong cuộc sống khiến các em tán tâm. Các học sinh, sinh viên trong xã hội ngày nay gặp rất nhiều khó khăn, chướng ngại. Những thứ đó đôi khi vượt quá sức các em; việc học hành đôi khi trở nên quá tải, quá áp lực khiến nhiều em không chịu đựng nổi. Vì vậy, các em có những hành vi không bình thường. Nhiều người trong số các em đã tự tử do thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ. Các em không thể chấp nhận thử thách. Vì vậy, các học sinh, sinh viên đặc biệt cần có nhiều trí tuệ.

“Đầu óc họ rất tăm tối và họ không hiểu mọi thứ một cách rõ ràng, bởi vì vô minh là một tập khí nặng nề trong tâm họ; nó làm tắc nghẽn, che mờ tất cả mọi thứ. Vì vậy, chúng ta cần phải tu những pháp như pháp Văn Thù để tịnh hóa ô trược, mê mờ, che chướng trong tâm.”

Thông thường có hai cách để phát triển trí thức. Cách thứ nhất, chúng ta cần phải học. Chúng ta cần phải học những môn học khác nhau, những thứ khác nhau càng nhiều càng tốt. Chúng ta không được lười biếng mà phải rất siêng năng học hành để thành một người thông tuệ, hiểu biết. Cách thứ hai, có một số người cho dù họ rất cố gắng học hành, bỏ nhiều thời gian, công sức, nhưng đầu óc họ vẫn không sáng sủa, không bén nhạy. Đầu óc họ rất tăm tối và họ không hiểu mọi thứ một cách rõ ràng, bởi vì vô minh là một tập khí nặng nề trong tâm họ; nó làm tắc nghẽn, che mờ tất cả mọi thứ. Vì vậy, chúng ta cần phải tu những pháp như pháp Văn Thù để tịnh hóa ô trược, mê mờ, che chướng trong tâm. Nương vào đó, trí tuệ bỗng lại vốn thường hằng trong tâm sẽ dần dần được khai mở, lớn mạnh nhờ sức mạnh của đức Văn Thù.

*“BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH bị che mờ bởi phiền não.
Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và
khai mở trí tuệ cho ta nhận ra BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH.”*

Có thể nói rằng chúng ta là những kẻ lạc nhà, chúng ta rời bỏ chân tâm bản tánh của mình, chúng ta không kết nối được với BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH. Chính vì lẽ đó chúng ta lang thang trong luân hồi. Chừng nào chúng ta còn trong luân hồi, chừng đó ta còn gặp nhiều khổ đau, trắc trở, vắn nạn. BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH bị che mờ bởi phiền não. Pháp tu Văn Thù có sức mạnh chặt đứt gốc rễ vô minh và khai mở trí tuệ cho ta nhận ra BÀ-MẸ-TỰ-TÁNH. Thực hành pháp Văn Thù Sư Lợi sẽ đem lại lợi lạc vô cùng lớn lao. Tóm lại, điều rất quan trọng, rất tốt đẹp cho chúng ta là trì chú Văn Thù, hồng danh đức Văn Thù, quán tưởng Văn Thù, nghĩ tưởng và cầu nguyện tới đức Văn Thù và tự tịnh hóa mình bằng thực hành pháp Văn Thù Sư Lợi.

Bây giờ chúng ta đã hiểu sự thật đó. Thầy nghĩ rằng đây là một ưu điểm lớn của các bạn và Thầy rất trân quý điều này. Kinh nghiệm và quan điểm cá nhân của Thầy là: việc tu pháp Văn Thù Sư Lợi đem lại lợi lạc và sức mạnh



*Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là
mục đích việc tu hành của chúng ta"*

vô cùng lớn lao. Thầy không có điều kiện thuận lợi để học tập khi còn nhỏ. Vào thời niên thiếu, Thầy không còn lựa chọn nào khác là tu pháp Văn Thù và Thầy đã được lợi lạc rất nhiều từ việc này. Thầy đã có lòng tin sâu sắc, mạnh mẽ rằng tu pháp Văn Thù sẽ giúp ta phát triển trí tuệ, hiểu biết. Điều này bao gồm không những hiểu biết về chân tánh của thực tại mà cả hiểu biết về thế giới này, về cuộc sống hàng ngày.

“Chúng ta phải thực hành nhiều hơn, phải nỗ lực tinh tấn hơn đức Phật, bởi vì chúng ta vô minh hơn, phiền não hơn, nhiều tham, nhiều sân hơn. Nếu muốn tịnh hóa những ô trược này trong tâm, thì ta phải thực hành rất siêng năng.”

Đức Văn Thù Sư Lợi giúp ta phát triển trí tuệ, năng lực để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống và vượt qua khó khăn, thử thách. Thầy không nói rằng Thầy là một đại học giả hay là một người rất uyên bác. Tuy nhiên, nếu Thầy không tu pháp Văn Thù thì thầy sẽ ngu dốt và tệ hại hơn một người bình thường. Vì vậy, Thầy nói rằng Thầy có nhiều lòng tin và tâm chí thành chí tín. Tất nhiên, khi thực hành bất cứ Bồn tôn nào, để thực sự lợi lạc chúng ta

cần phải công phu khó nhọc, phải hết sức nỗ lực. Ta sẽ không nhận được nhiều gia trì, nhiều sức mạnh từ Bồ-tôn nếu chỉ tụng vài minh chú. Chúng ta phải trì tụng rất nhiều, rất nhiều minh chú, hàng triệu triệu biến. Khi đó ta sẽ có được lợi lạc, sức mạnh.

Chúng ta có thể học hỏi từ các câu chuyện về cuộc đời của đức Phật. Khi đức Phật sanh vào thế giới này, Ngài đã là một bậc tôn quý, Ngài có rất ít phiền não trong tâm. Ngài đã là một con người vô cùng cao quý, vô cùng thanh tịnh. Tuy nhiên, đức Phật vẫn trải qua việc tu hành gian khổ. Ngài đã dấn thân vào khó khăn thử thách để đạt tới giải thoát. Vậy một người căn cơ bình thường như chúng ta lại càng cần phải trải qua nhiều thử thách hơn. Chúng ta phải thực hành nhiều hơn, phải nỗ lực tinh tấn hơn đức Phật, bởi vì chúng ta vô minh hơn, phiền não hơn, nhiều tham, nhiều sân hơn. Nếu muốn tịnh hóa những ô trược này trong tâm, thì ta phải thực hành rất siêng năng. Đây là điều quan trọng cần phải hiểu.

Thầy nhận ra rằng vấn đề lớn nhất của Thầy là tật lười biếng. Thầy cũng biết rằng, bệnh lười biếng là bệnh khó sửa nhất. Bệnh lười biếng là trở ngại lớn nhất khiến Thầy không tiến bộ, không thể thành tựu, không thể nhích lên một bước nào trên đường tu. Thầy nghĩ rằng đa số mọi

người ở đây cũng có cùng vấn nạn như vậy. Thầy tin như vậy bởi vì chúng ta chắc là rất giống nhau. Thầy tin rằng chúng ta có rất nhiều điểm tương đồng. Vì vậy, nếu ai muốn thành một hành giả tốt, có trí tuệ, hiểu biết thì người đó phải siêng năng, tinh tấn.

“Và đừng quên lý vô thường của cuộc đời, đừng quên tầm quan trọng của việc tu luyện tâm và hoàn thiện bản thân.

*Điều này rất quan trọng và đây là lời khuyên,
là giáo huấn cốt tủy của Thầy dành cho các bạn.”*

Chúng ta không được lười biếng, chúng ta phải đấu tranh với bệnh lười biếng của mình. Từng ngày chúng ta phải cố gắng giảm bệnh lười của mình, càng nhiều càng tốt để rồi cuối cùng đạt tới thành tựu. Nhưng nếu chúng ta thậm chí không hiểu vấn đề đó thì hoàn toàn không còn cách nào, không còn cơ hội nào để tự hoàn thiện bản thân. Trong những năm tháng qua, Thầy đã dành nhiều thời gian để nghiên cứu giáo lý và công phu hành trì; chương ngại lớn nhất như Thầy đã nói chính là bệnh lười biếng. Vì vậy, xin các bạn hãy nhận ra điều này và nỗ lực sử dụng thời gian của các bạn một cách đúng đắn, đúng Pháp. Và

đừng quên lý vô thường của cuộc đời, đừng quên tầm quan trọng của việc tu luyện tâm và hoàn thiện bản thân. Điều này rất quan trọng và đây là lời khuyên, là giáo huấn cốt tủy của Thầy dành cho các bạn.

“Siêng năng, tinh tấn dành cho Pháp hoàn toàn khác với siêng năng, cần cù dành cho đời sống thế tục, tiền bạc và mưu sinh. Hai chuyện này rất khác nhau.”

Siêng năng, tinh tấn dành cho Pháp hoàn toàn khác với siêng năng, cần cù dành cho đời sống thế tục, tiền bạc và mưu sinh. Hai chuyện này rất khác nhau. Đôi khi có ai đó rất cần cù làm việc, hết sức nỗ lực để thành công nhưng điều đó không có ý nghĩa gì hết. Khi chúng ta nói về nỗ lực thì đó là siêng năng, nỗ lực dành cho Pháp, là siêng năng làm việc với tâm mình. Phải làm việc với phiền não trong tâm và hết sức cố gắng để liên tục duy trì sự tinh tấn đó. Đó chính là chánh tinh tấn. Chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp trong luân hồi. Chúng ta đã có bao nhiêu tái sanh? Không ai biết được. Thậm chí Phật cũng không biết bởi vì con số đó không tính đếm nổi. Thế nhưng mỗi kiếp sống qua từng người trong số chúng ta ở đây đều là một kẻ

thất bại hoàn toàn. Chúng ta chẳng thành tựu được gì hết mà chỉ đau khổ, khổ đau rồi chết. Sinh ra, đau khổ rồi lại chết lần nữa. Đây là câu chuyện của chúng ta, câu chuyện có thật.

Vì đây là cơ hội duy nhất, vì đây là kiếp người duy nhất mà chúng ta có được, cho nên chúng ta cần phải làm một cái gì đó. Nếu bạn nhận ra điều này thì bạn đang sống như một con người với đúng nghĩa. Nếu bạn không biết điều này thì bạn cũng giống như tất cả mọi kẻ khác; hoặc bạn giống như một súc sinh hay một cái gì tương tự. Bởi vì chẳng có khác biệt nào cả: chúng súc sinh đau khổ và con người cũng đau khổ trong thế giới này. Vậy có gì là khác nhau? Sự khác nhau duy nhất là ở chỗ con người chúng ta biết: “Tôi muốn cái này. Tôi muốn nhiều hơn nữa.” Đó là sự khác biệt duy nhất giữa con người và súc sinh. Tuy nhiên, nếu ta biết cách sử dụng những hiểu biết về Phật pháp của mình thì điều này sẽ tạo nên khác biệt lớn lao, rất lớn lao.

“Chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình bởi vì có một phẩm chất tuyệt vời tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Nếu ta nhận ra được phẩm chất đó, chân tánh đó thì ta sẽ trở thành Văn Thù Sư Lợi và nhận được trí tuệ Văn Thù.”

Bây giờ Thầy sẽ trì chú Văn Thù và mọi người quán tưởng mình là Văn Thù: “Tôi là đức Văn Thù.” Thầy nói chúng ta phải nghĩ: “Tôi là đức Văn Thù” bởi vì tâm chúng ta có sức mạnh, có bản chất giống như đức Văn Thù. Vì vậy, nếu bạn tin vào điều đó, nếu bạn không tán tâm vì phiền não, bạn tập trung vào ý nghĩ đó thì đức Văn Thù sẽ cho bạn cơ hội được giống như Ngài. Tuy nhiên, chúng ta có thói quen, xu hướng nghĩ rằng: “Tôi không phải là đức Văn Thù. Tôi chỉ là tôi. Tôi thích vợ tôi, chồng tôi, tôi thích cái này cái nọ ...” Đó là tập khí, thói quen huân tập nhiều kiếp của chúng ta. Liệu bạn có được lợi lạc gì nhờ nghĩ như vậy? Không lợi lạc gì cả phải không? Bây giờ chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình bởi vì có một phẩm chất tuyệt vời tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Nếu ta nhận ra được phẩm chất đó, chân tánh đó thì ta sẽ trở thành Văn Thù Sư Lợi và nhận được trí tuệ Văn Thù.

(Rinpoche hướng dẫn tụng ‘Dhi, Dhi ...’)

Hôm nay là một ngày đặc biệt. Chúng ta có một cơ hội tốt để cùng nhau thực hành Pháp Văn Thù vào ngày nhật thực. Chính nhờ ngày đặc biệt này mà mỗi biến mình chú sẽ có sức mạnh nhân lên triệu lần. Đây là một điều rất kiết tường. Có một câu chuyện tuyệt vời về một bậc đại đạo sư, hóa thân của đức Văn Thù, là ngài Mipham Rinpoche.

Ngài là một trong những hành giả vĩ đại nhất trong lịch sử Tây Tạng. Ngài Mipham đã đạt thành tựu lớn nhờ tu pháp Văn Thù vào ngày có nguyệt thực. Ngài chỉ hành trì một đêm và đã có linh kiến về Văn Thù Sư Lợi. Chỉ trong một đêm. Tất nhiên, Ngài rất khác [chúng ta]. Ngài có một nền tảng rất vững chắc. Tâm Ngài rất thanh tịnh. Tuy nhiên, Ngài cũng thấy rõ rằng rất quan trọng là phải tận dụng cơ hội đặc biệt, những ngày đặc biệt [tăng trưởng công đức] để hành trì.

(Rinpoche ban quy y cho Phật tử)

Hết trích đoạn bài giảng chiều 13/09/2015 tại Chùa Súi.

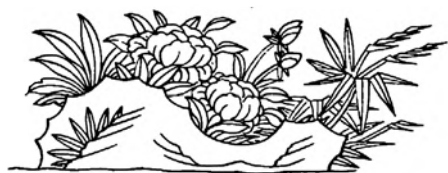
--

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-02

Nghe MP3 bài giảng tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-02-mp3



*"Rất nhiều công việc, rất nhiều cố gắng, nhiều sức lực,
tâm huyết đã bỏ ra để có một cuốn sách"*



CÁI GÌ LÀM NÊN MỘT CHUYÊN ĐI CÓ Ý NGHĨA?

“Cái làm cho Pháp chân thực Pháp chính là động cơ.”



Xin chào tất cả các bạn. Mục đích chúng ta tới đây là vì Pháp. Chúng ta luôn nhắc tới tầm quan trọng của động cơ. Cái làm cho Pháp chân thực Pháp chính là động cơ. Động cơ các bạn tới đây là tốt và các bạn phải mang theo động cơ tốt lành ban đầu này của mình mọi lúc, mọi nơi, trong suốt kì lễ hội Monlam. Đó là Pháp.

“Tất cả đều hết sức cố gắng phục vụ các bạn.”

Chúng ta có thân người này nên ta cần điều kiện [vật chất] để cho cuộc sống. Điều kiện sống ở nơi đây không phải là cái các bạn mong muốn. Vì vậy các bạn phải chấp nhận điều kiện sống dành cho các bạn ở đây. Tu viện, tất cả mọi người ở đây rất vui được đón các bạn. Tất cả đều hết sức cố gắng phục vụ các bạn. Tuy nhiên, vì điều kiện sống ở đây không thật tốt nên chúng ta cần phải hiểu và chấp nhận. Đối với nhiều người trong các bạn đây là kì nghỉ, nhưng là kì nghỉ Pháp. Nhiều người trong các bạn đã biết nơi này, nhưng Thầy vẫn muốn nhắc rằng đây là nơi đây có độ cao. Và thời tiết ở đây thất thường, cần phải nhớ điều này. Các bạn luôn phải đem theo áo khoác. Trời có thể đang nóng nhưng ngay sau đó trở lạnh và mưa rất nhanh. Vì vậy phải tự bảo trọng.

“Đây là bài tập về nhà đặc biệt và các bạn cần dành thời gian để làm bài tập về nhà này.”

Rất khó cho những người mới tới lần đầu. Bạn có thể bị đau đầu. Nhưng không có gì nghiêm trọng, bạn sẽ đỡ sau ít ngày. Tuy nhiên, các bạn phải cẩn thận và luôn giữ

ấm. Và cố gắng ăn uống đầy đủ. Thức ăn có thể không hợp khẩu vị lắm nhưng theo Thầy chúng ta nên cố gắng, và cố gắng chấp nhận mọi thứ. Chúng ta không nên nấu ăn. Các bạn nên nghỉ ngơi và giữ năng lượng. Nếu có đủ năng lượng và tâm trạng tốt lành, các bạn có thể đi nhiều tháp, điện thờ. Chúng ta nên thấy đây là một cơ hội rất tốt để tích lũy công đức bằng đi nhiều tháp, lễ lạy trước tượng Phật, trì chú, công phu hành trì. Đây là bài tập về nhà đặc biệt và các bạn cần dành thời gian để làm bài tập về nhà này. Và không nên quá lo lắng về gia đình, vợ, chồng v.v... Vì vậy, Thầy muốn nhắc chúng ta cần phải tạo thiện hạnh.

Chúng tôi cố gắng phục vụ các bạn. Chúng tôi cố gắng nấu ăn cho các bạn. Ít nhất chúng ta có đủ thức ăn. Thầy có thể bảo đảm rằng chúng ta có đủ thức ăn. Không ngon như các bạn mong muốn nhưng các bạn sẽ không đói. Nếu các bạn không ăn thì đó là vấn đề của các bạn. Còn nếu tu viện không cung cấp đủ thức ăn thì đó là vấn đề của tu viện. Cách nấu ăn ở đây không như ở Trung Quốc. Thầy có thể nói nhà bếp không cho quá nhiều muối hoặc gia vị. Nhưng theo Thầy cách tốt nhất là tu viện nấu ăn và phục vụ các bạn, còn các bạn thì thưởng thức và chấp nhận.

“Mục đích của việc mọi người ở đó là để hành hương chứ không phải thức ăn, hay điều kiện sống [tiện nghi].”

Khi Thầy đi hành hương, như ở Nepal chẳng hạn, thức ăn ở đó không ngon và rất khác, rất khó tiêu. Nhưng Thầy cũng như mọi người không kêu ca mà chấp nhận những gì mình có. Mục đích của việc mọi người ở đó là để hành hương chứ không phải thức ăn, hay điều kiện sống [tiện nghi]. Cái làm cho một chuyến hành hương có ý nghĩa chính là hiểu và tín tâm. Khi không có tín tâm, khi không hiểu biết điều này thì mọi thứ trở nên phức tạp. Các bạn phải giữ cho động cơ của mình càng thanh tịnh càng tốt. Thầy không nói rằng chúng ta không biết chấp nhận. Nhưng việc nhắc nhở về điều này luôn luôn bổ ích. Bởi vì chúng ta có thói quen, xu hướng nghiệp. Chúng ta luôn luôn mong muốn cái tốt nhất và khi hoàn cảnh không cho phép thì sinh tâm phiền não. Vì vậy nên hiểu và chấp nhận cái mình đang có. Vậy có được không? Chỉ như vậy các bạn sẽ hài lòng với chuyến đi và chuyến đi này sẽ rất có ý nghĩa.



"Ngày nay mọi người khắp nơi trên thế giới
đề cao giá trị của một lối sống giản dị hơn,
hướng tới tiết kiệm và vệ sinh sạch sẽ."

*“Mỗi người phải hiểu yếu tố gì làm nên
một chuyến đi ý nghĩa và một người tu chân thực.”*

Sáng nay có một vài bạn, như Lotsawa, hỏi Thầy các bạn nên ứng xử ra sao trong thời gian lễ hội Monlam. Các bạn cần có động cơ như thế nào đối với hoạt động này. Chúng ta, những người tu, hiểu rằng Pháp là động cơ thiện lành, trong sáng. Khi có ý nghĩ không tốt, động cơ không tốt trong tâm mình, thì điều này sẽ huỷ hoại sự trong sáng của tất cả mọi thứ. Vì vậy chúng ta cần phải xem xét động cơ, phải rà soát tâm mình càng nhiều càng tốt. Và phải giữ tâm mình tĩnh lặng, an bình càng nhiều càng tốt. Chỉ bằng cách đó chúng ta có thể tích lũy chút ít công đức. Khi tâm bạn đang khởi ý nghĩ không tốt, cho dù bạn có ngồi đó, cố gắng hết sức chịu đựng cơn đau nhói nơi đôi chân, thì kết quả cũng chẳng tốt đẹp gì. Vì vậy, mỗi người phải hiểu yếu tố gì làm nên một chuyến đi ý nghĩa và một người tu chân thực.

“Tâm các bạn lúc thế này lúc thế khác. Vì vậy, chúng ta cần tự nhìn vào tâm. Hãy rà soát tâm mình.”

Cái gì làm nên thành công? Lòng tin làm nên thành công. Cái làm cho mỗi Phật sự mang lại kết quả tốt chính là lòng tin, tâm tín thành chân thực. Nếu bạn không có được yếu tố đó thì bạn không phải là người tu Phật. Nếu bạn không có lòng tin nơi Phật thì bạn không phải là đệ tử Phật. Vậy nên chúng ta cần lòng tin, tâm chí tín thành. Đây là cái đầu tiên chúng ta cần phải có. Thầy biết các bạn có lòng tin. Bởi vì có lòng tin nên các bạn tới đây. Các bạn cũng biết rằng các bạn có lòng tin nơi Phật. Nhưng tâm các bạn luôn dòi dỏ, không kiên định, không đáng tin cậy. Tâm các bạn lúc thế này lúc thế khác. Vì vậy, chúng ta cần tự nhìn vào tâm. Hãy rà soát tâm mình. Bạn có lòng tin đủ mạnh không, lòng tin ấy có chân thực không, lòng tin của bạn có yếu ớt hay đang chết dần không, có hư hao không hay vẫn còn nguyên vẹn. Như vậy cần phải kiểm tra xem rằng bạn có chắc chắn đủ thiện duyên, đủ lòng tin hay không. Hẳn là các bạn có tín tâm, vì các bạn đã vượt qua nhiều trở ngại, bỏ ra nhiều thời gian, tiền bạc, mọi

thứ để tới đây. Đương nhiên, động cơ của các bạn phải là Pháp: để tham dự Monlam, để thăm viếng Đạo sư, để nhiều tháp v.v... Là người tu sơ cơ, thoát tiên mong muốn của các bạn là thiện hạnh, nhưng vẫn cần phải rà soát lại tâm mình. Hãy luôn luôn kiểm tra động cơ của mình. Đó là điều đầu tiên.

Điều thứ hai, chúng ta luôn nhắc tới tâm bi và tâm bồ đề. Khi các bạn không có những thứ đó trong động cơ của mình thì động cơ [đúng đắn] của các bạn vẫn còn yếu. Chắc hẳn là các bạn đã nghe những điều này rất nhiều rồi, nhưng do vô minh ta vẫn lại quên, vì vậy rất cần phải nghĩ tới những điều ấy. Vì vậy, cần tự nhắc mình: “Ồ, tôi phải có tâm bi mẫn, phải có tâm bi mẫn, phải có tâm bồ đề.” Luôn luôn làm như thế, cho dù điều gì xảy ra. Điều này rất quan trọng.

*“Vậy hãy cẩn trọng sao cho
mọi thứ mình làm đều với động cơ đúng.”*

Và cần phải cố gắng điều phục tâm tham, sân, si, đố kỵ và ngã mạn của mình. Phải luôn kiểm tra xem mình có thực sự an bình không. An bình cả thể chất và tinh thần.

Điều quan trọng nhất là an bình, không có phiền não, vọng tưởng. Ngũ độc, bất cứ khi nào bạn có chúng trong động cơ của mình thì chúng hủy diệt tất cả những gì tốt lành trong pháp hành của bạn – những kết quả tốt lành trong pháp hành của bạn. Bởi vì [khi đó] các pháp sự của bạn chỉ còn là vỏ bên ngoài. Sâu bên trong, bạn để tâm chạy theo những xúc cảm độc hại, và chúng không đem lại quả báo tốt. Vậy hãy cẩn trọng sao cho mọi thứ mình làm đều với động cơ đúng. Các bạn tích lũy công đức thông qua các pháp hành. Các bạn tới đây, bỏ nhiều thời gian, tiền bạc, công sức, vậy phải đặc biệt cẩn trọng sao cho mọi thứ đều tốt lành, đều từ động cơ trong sáng.

*“Vậy hãy tôn trọng lẫn nhau, hòa ái với nhau,
bởi vì tất cả các bạn đều chung một quê hương, đất nước.”*

Chúng ta biết rằng thông minh trong hành động là cần thiết, nhưng vẫn cần phải rất cẩn trọng. Có người tuy thông minh nhưng lại rất hung hăng, hay gây chuyện, nên là kẻ chuyên làm hại mọi người. Người có tâm thành tín sẽ là người tốt, người tu tốt, vậy nên tín tâm rất quan trọng. Ngược lại, người không có đủ tín tâm thường gây ra nhiều

chuyện có hại, phiền cho tất cả mọi người. Họ phá hoại mối quan hệ tốt đẹp giữa mọi người với nhau, phá hoại sự hòa hợp trong cộng đồng [tu]. Vì vậy khi bạn tu tâm bi mẫn, cố gắng làm một người từ hòa thì điều quan trọng là phải luôn luôn giữ chánh niệm, giữ tâm thành tín. Vậy hãy tôn trọng lẫn nhau, hòa ái với nhau bởi vì tất cả các bạn đều chung một quê hương, đất nước. Tóm lại, gìn giữ tốt mối quan hệ [bạn đồng tu] hòa hợp, hòa bình là điều rất quan trọng.

“Truyền thống của chúng ta khá đặc biệt.”

Bây giờ nói về Monlam. Vì mọi người trong tu viện tụng quá nhanh nên các bạn có thể không theo kịp. Vì vậy, các bạn có thể tụng chú Orgyen Dzambhala. Chắc đa số các bạn đã biết minh chú này, còn những người khác nên cố gắng học thuộc. Khi các bạn bị lơ nhịp, không nghe được lời tụng của vị chủ lễ thì có thể ngừng tụng. Chừng nào các bạn giữ được chánh niệm, tín tâm, động cơ tốt thì mọi việc đều ổn. Nếu các bạn trì tụng minh chú nữa thì thực sự hoàn hảo.

Nghi quỹ Orgyen Dzambhala này do Lama Sang soạn. Đa số các bạn đều đã nghe về Lama Sang. Một số đã gặp Ngài, số khác chưa được gặp, nhưng các bạn đều biết về Lama Sang. Ngài là một Đại Khai Mật Tạng, người đã khai mở phục điển này – thân phục điển của Vairochana (Tỳ Lô Giá Na). Phục điển này có sức gia trì rất lớn. Tu viện chúng tôi không kinh doanh để kiếm sống và cũng không làm gì nhiều để gây quỹ cúng dường. Nhưng nhờ phục điển này, nhờ sức mạnh và lực gia trì của dòng truyền thừa này, của bốn Tôn, chúng tôi có thể sống an bình và đầy đủ. Chúng tôi hiểu rằng nghi quỹ này mang lại lợi lạc lớn lao cho những ai hành trì nó. Khi các bạn hành trì đầy đủ thì sẽ nhận được nhiều gia trì; còn nếu hành trì không đủ, chỉ tụng vài câu minh chú thì lợi lạc không nhiều.

Truyền thống của chúng ta khá đặc biệt. Nó khác với các tu viện khác. Các bạn không phải là Tăng Ni nhưng Thầy cho phép các bạn ngồi cùng với Tăng già để cùng nhau hành trì. Thầy hy vọng mọi người hiểu điều này và đây là một cơ hội rất tốt cho các bạn. Một cơ hội tuyệt vời. Và điều quan trọng là phải hành trì cho đàng hoàng, yên lặng. Khi chân các bạn bị đau và khó ngồi [yên] các bạn có thể đứng dậy đi ra ngoài để thư giãn chân tay rồi mới trở

lại. Nhưng không được đi lại lộn xộn hoặc làm những việc tương tự và đừng ngủ [gật], có được không?

(Rinpoche nói về lịch trình)

Hết bài giảng ngày 06/08/2018 tại Golok.

--

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03

MP3 ngày 16.8.2018: www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-03-mp3



"Khó mà hiểu hết chiều sâu và sức mạnh của
tâm dâng hiến, tận trung tận hiếu của họ đối với Phật Pháp"



RIGPA LÀ CON ĐƯỜNG BÍ MẬT CỦA CHƯ PHẬT

*“Vậy nên ta vô minh, và không biết
ngày mai cái gì sẽ xảy ra chẳng hạn.”*



Mục đích tu hành là để tịnh hóa tâm. Điều đó không có nghĩa là chân tâm của chúng ta bất tịnh. Chân tâm của ta vốn tự thanh tịnh nhưng nó bị che mờ bởi nghiệp chướng. Vậy nên ta vô minh, và không biết ngày mai cái gì sẽ xảy ra chẳng hạn. Nếu không ám chướng, không vô minh thì ta đã có thể rõ biết mọi sự. Không có nguyên nhân nào khác khiến ta không thể rõ biết vạn sự. Mê mờ trong tâm, những cảm xúc tiêu cực, gọi là phiền não, chính là nguyên nhân.

“Pháp có sức mạnh tịnh hóa ô nhiễm trong tâm”

Pháp có sức mạnh tịnh hóa ô nhiễm trong tâm. “Ngondro” là một từ tiếng Tạng, có nghĩa là “đi trước một cái gì đó”. Nghi quỹ này là phương pháp tịnh hóa phiền não trong tâm. Ngondro là một pháp đối trị, một thực hành tịnh hóa tâm. Trong Phật Giáo Tây Tạng có nhiều dòng phái và mỗi dòng truyền thừa có pháp ngondro riêng. Và pháp ngondro này là một trong những pháp ngondro phổ biến và được xem là giáo lý rất đặc biệt, giáo lý thâm thâm. Bậc khai mở dòng truyền thừa Longchen Nyingthig là Rigdzin Jigme Lingpa, nghĩa là “Trì Minh Vô Úy”. Jigme Lingpa là một học giả rất nổi tiếng, một hành giả xuất sắc đã suốt đời ẩn tu trong hang động ở Tây Tạng.

“Có nhiều cấp độ khác nhau của Tánh.”

“Pháp tu tiên yếu” có nghĩa là chuẩn bị để đạt tới thực tại, tới chân lý. Phật đã ban nhiều giáo lý trân quý, và mục

đích của tất cả giáo lý đều nhằm giúp con người thấy được chân lý của vạn pháp. Có nhiều cấp độ khác nhau của chân lý. Lần chuyển Pháp luân thứ nhất Phật dạy “Bốn Chân Lý Thiêng liêng” (*Tứ Diệu Đế - LND*). Lần chuyển Pháp luân thứ hai Phật dạy Nhị Đế (*Chân Đế và Tục Đế*). Lần chuyển Pháp luân thứ ba Phật dạy Như Lai tạng. Tóm lại, giáo lý Phật dạy nhằm cho ta thấy chân tánh của vạn pháp, và có nhiều cấp độ khác nhau của Tánh.

“Tánh Không được chia thành nhiều cấp độ khác nhau: ngoại Không, nội Không, mật Không.”

Thê của vạn pháp là tánh Không. Đây là thực tại thậm thâm nhất của vạn pháp. Tánh Không được chia thành nhiều cấp độ khác nhau: ngoại Không, nội Không, mật Không. Một số dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng có mục đích tu trì để đạt tới cốt tủy sâu xa nhất, bản thể tối hậu của vạn pháp. Ví dụ như các dòng truyền thừa Dzogchen Đại Viên Mãn hoặc Mahamudra Đại Thủ Ấn. Tự Tánh ấy luôn hiện hữu.

Nguyên nhân khiến ta không trực nhận được tự tánh là vô minh, như Thầy đã nói. Cách chúng ta nhìn mọi thứ

trái ngược với thực tại. Và giáo lý này giúp ta quay trở về với trạng thái ban sơ gọi là “Chân tánh Bồn nguyên”. Về chủ đề này có rất nhiều giáo huấn, trong số đó giáo huấn của Longchenpa và Jigme Lingpa là những giáo huấn về tâm thâm diệu nhất. Để hành giả chứng ngộ được chân tánh của tâm thì cần hội đủ một số điều kiện thông qua pháp tu ngondro.

“Thiếu pháp tu ngondro ta không thể thấy Tánh ...”

Và nếu ta muốn đạt chứng ngộ thì cần phải hoàn tất thực hành này. Thiếu pháp tu ngondro ta không thể thấy Tánh, vì vậy tu pháp ngondro là vô cùng quan trọng. Như Thầy đã nói ở trên, chúng ta tu hành vì muốn đắc quả. Thiếu nhân duyên sẽ không chứng quả, và đây chính là nhân duyên để ta thành tựu kết quả mong muốn. Và đây là điều rất quan trọng.

“Tất cả các ngài đều đồng lòng nhất trí rằng tu ngondro là rất quan trọng.”

Trong lịch sử Đạo Phật, đặc biệt Kim Cang Thừa, các bậc thầy vĩ đại không sót một ai đều phải qua giai đoạn tu tập đó, và các Ngài hành trì rất nhiều. Chúng ta có thể học hỏi từ cuộc đời các ngài để biết các ngài đã tu hành thế nào và đã đạt tới chứng ngộ ra sao. Và không một vị thầy nào nói rằng việc tu ngondro không quan trọng. Tất cả các ngài đều đồng lòng nhất trí rằng tu ngondro là rất quan trọng.

Tóm lại, chúng ta phải hành trì pháp tu này, nó rất đơn giản và hoàn chỉnh. Nó không đòi hỏi quá nhiều thời gian để hành trì hàng ngày, và bạn không phải bỏ ra quá nhiều thời gian, sức lực. Tuy nhiên, nếu bạn muốn làm một hành giả thì ít nhất phải hành trì pháp tu này. Lúc đầu, nếu chưa quen với nghi quỹ này thì có thể mất khá nhiều thời gian để đọc tụng từ đầu tới cuối. Nhưng khi đã quen thì không mất nhiều thời gian lắm, chỉ khoảng 15 hay 20 phút một lần. Như vậy là không quá khó.

*“Với việc tu hành, ta muốn có thành tựu lớn
thì phải bỏ ra nỗ lực lớn.”*

Với việc tu hành, ta muốn có thành tựu lớn thì phải bỏ ra nỗ lực lớn. Giác ngộ không tự nhiên tới, nó đòi hỏi

nhiều nhân duyên. Hôm qua, Thầy đã nói về bệnh lười của nhiều người, bệnh này là chướng ngại lớn cho đường tu. Vậy nên ta cần phải tinh tấn hơn - đó là điều chắc chắn. Nhưng ai cũng có cuộc sống riêng và có nhiều thứ phải lo toan hàng ngày, vì vậy mà không thể dành nhiều thời gian cho tu trì. Đó là sự thật. Phật là bậc Đại Bi, Đại Trí. Ngài đã hết sức cố gắng để có một pháp tu thật hữu dụng, mạnh mẽ, đồng thời đơn giản, dễ dàng tới mức tối đa. Ngài đã cho ra đời pháp tu này và truyền cho chúng ta.

“... chúng ta giảm bớt vô minh trong tâm để Tánh hiển lộ ngày càng rõ ràng hơn.”

Chúng ta phải hành trì ít nhất 15 hay 30 phút. Đây là mức tối thiểu cần có để sửa tâm mình. Mục đích của pháp tiên yếu này là chứng Tánh – tức Rigpa. Rigpa là Giác tánh của chúng ta, là phần tinh yếu của tâm. Chúng ta cần phải chuẩn bị bản thân cho việc chứng Tánh. Hiện nay Giác tánh của ta bị che mờ bởi vô minh. Thực hành pháp tu tiên yếu này chúng ta giảm bớt vô minh trong tâm để Tánh hiển lộ ngày càng rõ ràng hơn. Đây chính là ý nghĩa của pháp ngondro.



"Phiền não hủy hoại bản tính thanh tịnh của mọi thứ [trong môi trường]. Vì vậy, chúng ta cần thực hành pháp cũng này để tịnh hóa mọi ô trược."

Có một cuốn sách giảng về pháp tu Ngondro Longchen Nyingthig, tên là “Lời Vàng của Thầy Tôi”, do Patrul Rinpoche soạn. Patrul Rinpoche là một Đạo sư Tây Tạng sinh khoảng năm 1808 hay 1880. Ngài nổi tiếng là một Đại hành giả. Tất cả mọi người đều sợ Ngài vì lời lẽ của Ngài rất bén nhọn, Ngài phê phán tất cả; và Ngài cũng rất rất trung thực và tinh tấn. Ngài cũng nổi tiếng là một Milarepa thứ hai.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 thường tán thán Patrul Rinpoche, thường kể về lòng từ của Đạo sư, về đức tính khiêm cung và trí tuệ của Ngài. Patrul Rinpoche là một đại học giả, một soạn giả lớn, một nhà thơ nổi tiếng của Tây Tạng. Ngài đã soạn rất nhiều bản văn về những đề tài khác nhau, cho những đối tượng khác nhau. Hiện nay có tám tập trước tác của Patrul Rinpoche đã xuất bản, tuy nhiên không thể kết tập được toàn bộ các tác phẩm của Ngài. “Lời Vàng của Thầy Tôi” là tác phẩm nổi tiếng và được dùng rộng rãi nhất. Nó được dùng không chỉ một số vùng mà khắp mọi nơi trên thế giới, bởi cách giải thích mọi thứ rất giản đơn mà lại chi tiết và rõ ràng của tác phẩm.

*“Rigpa” có nghĩa là rõ thấy thực tại,
còn ngược lại là “marigpa”*

Giáo lý về Rigpa – Giác tánh – được gọi là Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn. Để kiến tánh chúng ta cần pháp Đại Viên Mãn và, như Thầy đã nói, Giác tánh không xuất hiện trong tâm ta nếu thiếu nhân và duyên. Việc đầu tiên là cần phải có lòng tin vào Rigpa, Giác tánh của ta. Hiện nay chúng ta vô minh. Vì vô minh ta bị tách lìa khỏi Rigpa của mình. “Rigpa” có nghĩa là rõ thấy thực tại, còn ngược lại là “marigpa” – không thấy rõ chân tánh thực tại. Hiện nay chúng ta đang rất “marigpa”, rất vô minh, ta không thể thấy Tánh. Vì vậy chúng ta đang trải qua những cấp độ khác nhau của đau khổ, vắn nạn, chướng duyên. Khi trực nhận được Rigpa thì mọi vấn đề sẽ tự nhiên biến mất. Đó là lý do ta nỗ lực [tu hành] để kiến tánh.

*“Rigpa còn được gọi là
‘con đường bí mật của tất cả chư Phật’”*

Rigpa còn được gọi là “con đường bí mật của tất cả chư Phật”. Con đường bí mật này được khai mở bởi đức Đại Phổ Hiền Như Lai. Ngài là bậc thủy tổ đã chứng Tánh, Giác tánh, bậc thường trụ trong Tánh. Ngài lúc nào cũng thiện và cái gì cũng thiện. “Đại Phổ Hiền” có nghĩa là “cái gì cũng thiện và lúc nào cũng thiện”. Chúng ta đôi khi cũng có bản tánh đó, nhưng rồi vô minh lại che mờ nó đi. Chúng ta không thể “lúc nào cũng thiện” vì chúng ta đánh mất Giác tánh của mình, Rigpa của mình. Vì thế mà chúng ta không tốt.

*““Đại Phổ Hiền” có nghĩa là
‘cái gì cũng thiện và lúc nào cũng thiện.’”*

Khi nói rằng chúng ta không tốt thì có nghĩa là chúng ta đau khổ, ngu tối, yếu đuối, bất lực và không có đức tin. Ý nghĩa là như vậy. Sự thật là khi ta còn lẫn lộn trong luân hồi thì ta không có tự do. Lý do ta không có tự do là vì ta mất sức mạnh của tỉnh thức và trí tuệ. Vì vậy, ta chịu sự sai khiến của vô minh, phiền não, nghiệp chương bất tịnh, và ta rất yếu đuối. Tuy nhiên, nếu ta nhận ra Giác tánh của

mình thì ta sẽ vượt thoát luân hồi, vô minh, sẽ có nhiều sức mạnh, trí tuệ và trở thành người tốt.

*“Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền”
vì nó lúc nào cũng thiện.”*

Tóm lại, tu đạo có nghĩa là phải nỗ lực để vượt thoát luân hồi, nỗ lực để lúc nào cũng thiện. Đó chính là ý nghĩa căn bản của việc tu hành. Đức Đại Phổ Hiền Như Lai là bậc khai mở dòng Pháp này. Vì chúng ta không hiểu Chân tánh là gì nên nó được gọi là Đức Phổ Hiền Như Lai - Samantabhadra. Đức Phổ Hiền Như Lai thật ra chính là chân tánh của chúng ta. Rigpa được gọi là “Đức Phật Phổ Hiền” vì nó lúc nào cũng thiện. Nhưng khi chúng ta nói tới hiện tượng ấy, tới chủ đề ấy thì ta cần một con người [cụ thể] để có thể bàn luận được. Vì thế mà nó được gọi là “Phật Phổ Hiền”.

Phật Phổ Hiền truyền giáo lý Dzogchen cho Ngũ Bộ Phật: Vajradhara, Vajrasattva và tất cả chư Phật mười phương. Đó là cách truyền thừa Dzogchen Đại Viên Mãn được khởi lập. Chúng ta cũng có thể nói rằng lúc đầu Pháp

này được khởi lập nơi cõi Phật. Sau đó, tất cả chư Phật hợp lại và thỉnh cầu Vajrasattva truyền dạy Dzogchen Đại Viên Mãn. Và Đức Vajrasattva thỉnh cầu Vajrapani truyền dạy Dzogchen. Đức Kim Cang Thủ yết kiến Ngũ Bộ Phật và thọ nhận giáo lý Dzogchen. Ngài đã nghiên cứu tất cả các chủ đề và thành tựu. Sau đó Ngài đã truyền dạy giáo lý cho chư thiên. Như vậy là Dzogchen đã được truyền dạy nơi cõi thiên.

Đệ tử đầu tiên thọ nhận giáo lý Dzogpa Chenpo từ Vajrapani là “Cực Tuệ” – có nghĩa là “Thiên tử Cực Trí Tuệ” (*Devaputra Adhicitta - LND*). Ngài tên là Cực Tuệ vì Ngài rất thông minh và là bậc thâm hậu trong thiền định. Ngay từ khi còn nhỏ Ngài đã luôn an trụ trong định thâm sâu. Ngài có khả năng quán chiếu tánh Không nhờ năng lực [thiền định] tự nhiên của mình. Đức Kim Cang Thủ đã tới cõi Trời gặp và trao truyền toàn bộ giáo lý Dzogpa Chenpo cho Ngài. Ngài Thiên Tử Cực Tuệ trở thành bậc thầy truyền giáo lý Dzogchen nơi cõi Trời. “Cực Tuệ” có nghĩa là Ngài có nhiều phẩm tánh đặc biệt siêu vượt năng lực của những người khác. Ngài đã thọ nhận Dzogchen từ Vajrapani và khởi lập dòng Pháp này nơi cõi thiên.

*“Garab Dorje là bậc Đạo sư Dzogchen
đầu tiên trong cõi nhân gian.”*

Sau đó truyền thừa Dzogchen được thiết lập ở nhân gian, tại Ấn Độ. Có bậc hóa thân vĩ đại tên là Garab Dorje. Garab Dorje là hóa thân của Kim Cang Tát Đỏa và Ngài “Cực Tuệ”. Garab Dorje có trí tuệ để chứng ngộ Dzogchen Đại Viên Mãn. Khi mới lên ba lên năm Ngài đã dạy Dzogchen. Trước khi đi học Ngài đã biết nói, biết thiền và đã chứng ngộ Giác tánh của mình. Như vậy, Garab Dorje là bậc Đạo sư Dzogchen đầu tiên trong cõi nhân gian.

Garab Dorje có linh kiến về Vajrasattva, và Vajrapani cũng tới trực tiếp truyền dạy cho Ngài tất cả các mật điển của Dzogpa Chenpo. Đó là lịch sử của Dzogpa Chenpo. Garab Dorje hành trì Dzogchen nhiều năm và thành tựu thân cầu vòng. Đó là thành tựu cao nhất của một hành giả thực hành pháp tu này.

*“Jampel Shenyen là vị Tổ thứ hai
của dòng Dzogpa Chenpo nơi cõi người.”*

Một hóa thân vĩ đại khác của Văn Thù Sư Lợi là Jampel Shenyen, một đại học giả. Ngài nhận được tiên tri từ đức Văn Thù rằng Ngài sẽ đến gặp Garab Dorje, làm đệ tử của Garab Dorje, và trở thành vị Tổ của dòng pháp Dzogchen. Jampel Shenyen đã làm theo lời tiên tri này, tới gặp Garab Dorje, trở thành đệ tử, và giúp Garab Dorje khởi lập dòng Dzogpa Chenpo tại nhân gian. Như vậy, Jampel Shenyen là vị Tổ thứ hai của dòng Dzogpa Chenpo nơi cõi người.

Hết bài giảng sáng 14/06/2015 tại Matxcova, Nga.

--

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Menlha Kyid (Kiều Oanh) chép tại: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-04



"Một số người nói. Có đức tin tôn giáo sẽ trở ngại
cho tự do. ... Thật ra không phải có tôn giáo thì mất tự do."



LÀM SAO ĐỂ THỰC SỰ NGHỈ NGƠI – CẢ THỂ XÁC LÃN TINH THẦN

“Chúng ta luôn luôn quên khi có cái gì đó liên quan tới Pháp. Nói cách khác, chúng ta chưa có được thói quen tốt luôn luôn nhớ về Pháp. Cho nên chúng ta cần phát triển thói quen đó, thói quen hướng tâm về Pháp.”



Ở Tây Tạng có câu nói: “Cho đến khi mà cái đầu của chúng ta rụng xuống thì chúng ta vẫn còn tiếp tục nói và cứ nói nữa.” (*cười*).

Chúng ta rất cần, rất cần có ai đó luôn luôn nhắc nhở chúng ta, bởi vì bản chất của chúng sinh là như vậy. Chúng ta rất cần một ai đó chịu lãnh trách nhiệm nhắc nhở chúng ta những điều cần thiết, bởi vì tâm của chúng ta, bản chất

của nó là luôn luôn quên. Rất ít khi nhớ và luôn luôn quên. Đó là bản chất tâm của chúng sinh.

Chúng ta luôn luôn quên khi có cái gì đó liên quan tới Pháp. Nói cách khác, chúng ta chưa có được thói quen tốt luôn luôn nhớ về Pháp. Cho nên chúng ta cần phát triển thói quen đó, thói quen hướng tâm về Pháp. Còn bây giờ chúng ta vẫn còn giữ thói quen, tập khí không tốt là thường quên hướng tâm về Pháp. Vì vậy, chúng ta cần một người nào đó chịu trách nhiệm về chúng ta, nhận lãnh trách nhiệm nhắc nhở chúng ta nhớ về Pháp.

*“Mặc dầu biết rằng vạn pháp là vô thường,
nhưng chúng ta vẫn nuôi thói quen thích bận rộn
nhiều chuyện, càng nhiều chuyện càng tốt. Và chúng ta thích
bận rộn đến mức không thể dừng lại được.”*

Ai cũng biết rằng mọi thứ xung quanh chúng ta đều thay đổi. Ta cũng đã nghe về bản chất vô thường của luân hồi. Ta cũng biết rằng không ai có thể ngăn chặn được sự thay đổi của vạn pháp. Đó là điều rất quan trọng chúng ta cần phải nhớ. Chúng ta thường xuyên phải nghĩ về nó,

phải quán chiếu về nó, phải nhắc nhở mình nghĩ về điều đó, nghĩ về vô thường.

Lý do là vì tất cả những rắc rối, bất ổn của chúng ta nằm ở chỗ chúng ta quên điều đó. Chúng ta không thường xuyên nhắc mình nhớ về bản chất của vô thường của vạn pháp. Tâm của chúng ta bám chấp rất mạnh mẽ vào luân hồi, do đó những rắc rối, những vấn nạn vẫn xảy ra với chúng ta. Mặc dầu biết rằng vạn pháp là vô thường, nhưng chúng ta vẫn nuôi thói quen thích bận rộn nhiều chuyện, càng nhiều chuyện càng tốt. Và chúng ta thích bận rộn đến mức không thể dừng lại được.

*“Chúng ta muốn, rồi lại muốn hơn nữa,
hơn nữa, rồi hơn nữa. Càng nhiều thì lại càng tốt.
Và vì vậy mà không bao giờ có thể dừng lại được.”*

Chúng ta đều là con người vậy nên thích làm cái này, cái nọ là rất bình thường. Điều này có thể hiểu được. Tuy nhiên, từ đó sẽ xảy ra một chuyện khác: cội rễ của tất cả mọi vấn nạn rốt cuộc vẫn là tâm tham. Chúng ta muốn tất cả mọi thứ và không bao giờ dừng lại cái chuyện “muốn”. Chúng ta muốn, rồi lại muốn hơn nữa, hơn nữa, rồi hơn

nữa. Càng nhiều thì lại càng tốt. Và vì vậy mà không bao giờ có thể dừng lại được.

Tâm của chúng ta - bản chất của nó là như vậy. Nó luôn luôn chạy, luôn luôn động. Đó là gốc rễ của tất cả mọi bất ổn, bất hạnh. Vì vậy, điều giản dị là chúng ta phải hiểu tâm của mình. Bản chất của nó là muốn hơn nữa thì ta phải nói với nó: “Hãy dừng lại!” Và để cho tâm dừng lại thì chúng ta phải có những khoảng thời gian thật sự thư giãn, thật sự nghỉ ngơi. Hãy để cho tâm chúng ta hoàn toàn nghỉ ngơi.

*“Và mỗi chúng ta chỉ có một cái bao tử mà thôi!
Vì vậy, chúng ta không cần phải lo toan, bận rộn quá nhiều.
Xin hãy nhớ điều này: phải biết đủ!”*

Đức Phật dạy phải biết ‘thiểu dục tri túc’ - phải biết hài lòng với những gì mà mình có được. Đó là điều rất quan trọng. Bởi vì bản chất tâm của chúng ta là tham, và lòng tham này sẽ vô bờ bến. Nếu ta không thực sự nói ‘KHÔNG’ với nó và dừng nó lại thì nó sẽ không bao giờ dừng lại được. Nếu ta để cho tâm mình được tự do thì nó sẽ đuổi theo bất cứ cái gì nó tóm được. Vì thế, đức Phật và

các bậc đạo sư vĩ đại trong quá khứ luôn dạy rằng những bận tâm thế tục sẽ không bao giờ hết, trừ khi ta quyết tâm dừng chúng lại.

Thầy xin nhắc lại lời dạy của đức Phật: phải biết ‘thiểu dục tri túc’. Đây là một lời dạy rất sâu sắc, một lời dạy rất quan trọng. Thực ra thân xác của chúng ta rất hữu hạn. Và mỗi chúng ta chỉ có một cái bao tử mà thôi! Vì vậy, chúng ta không cần phải lo toan, bận rộn quá nhiều. Xin hãy nhớ điều này: phải biết đủ!

Thực ra, nếu những việc chúng ta làm mang lại lợi lạc cho người khác thì bận rộn là điều tốt. Nhưng đa phần các hoạt động của chúng ta chỉ liên quan đến mục đích thế tục mà thôi. Khi các hoạt động chỉ có giá trị thế tục thì chúng không có nhiều giá trị đối với người tu Phật. Những hoạt động ấy chỉ có giá trị ngắn hạn và nhỏ hẹp. Xét về lâu dài thì những hoạt động như vậy chỉ mang lại rắc rối, mang lại khổ đau và vắn nạn cho chúng ta.

*“Chùng nào chúng ta còn nuôi tâm tham,
chưa chặt đứt được gốc rễ của nó, thì ta chưa tu
hạnh bố thí đúng nghĩa. Vì vậy, tu hạnh bố thí chính là
chặt đứt gốc rễ của tham dục trong tâm.”*

Đức Phật đã dạy những người tu tại gia, đặc biệt những người có điều kiện vật chất sung túc, phải tu hạnh bố thí. Đó là Pháp để đối trị với tâm tham luyến. Còn đối với giới tăng ni thì Ngài dạy hạnh ‘thiểu dục tri túc’ - càng có ít tham luyến càng tốt và biết hài lòng với những gì mà mình có. Như vậy, đức Phật đã dạy hai phương pháp, một cho người tu tại gia và một cho chư tăng ni. Đức Phật đã dạy hạnh ‘thiểu dục tri túc’ cho giới tăng ni, và dạy giới cư sĩ tu hạnh bố thí. Như thế nào có nghĩa là bố thí hoàn hảo? Gốc rễ của việc tu hạnh bố thí nằm ở đoạn diệt tâm tham. Đối với chư tăng chư ni và cư sĩ cũng như nhau.

Nhờ hiểu cái hại của tham dục và nhờ tinh tấn thực hành pháp đối trị tâm tham mà người tu có thể đoạn diệt tham. Để tu hạnh bố thí chúng ta cúng dường, bố thí, giúp đỡ người khác. Cho dù ta bố thí, cúng dường nhưng nếu sâu bên trong vẫn nuôi tâm tham thì ta vẫn chưa chặt đứt được gốc rễ của tham dục. Khi đó chúng ta không tu được hạnh bố thí thông qua hành động bố thí, mà chỉ làm cho tâm tham trong mình ngày càng gia tăng mà thôi. Chừng nào chúng ta còn nuôi tâm tham, chưa chặt đứt gốc rễ của nó, thì ta chưa tu hạnh bố thí đúng nghĩa. Vì vậy, tu hạnh bố thí chính là chặt đứt gốc rễ của tham dục trong tâm.



"Đức Phật dạy rằng không được hãm hại
chúng sinh, không được hại sinh mạng và
phải cố gắng cứu mạng sống chúng sinh khác"

*“Còn một điều quan trọng nữa chúng ta cần phải biết,
đó là phải học cách thư giãn, nghỉ ngơi về
cả tinh thần lẫn thể chất. Cả về hai phương diện.”*

Còn một điều quan trọng nữa chúng ta cần phải biết, đó là phải học cách thư giãn, nghỉ ngơi về cả tinh thần lẫn thể chất. Cả về hai phương diện. Đôi lúc chúng ta mệt mỏi về tinh thần do phiền não trong tâm. Phiền não làm tâm ta rất mệt mỏi. Rồi chúng ta cũng bị mệt mỏi về thể chất bởi vì bận rộn hết chuyện này lại chuyện khác. Ta phải chăm lo cho cuộc sống của mình, cần sức khỏe tốt. Một khi đã mệt mỏi về thể xác, thân thể không khỏe mạnh thì tâm ta cũng bị ảnh hưởng. Chúng ta lo lắng và không vui.

Như vậy, ta cần phải biết làm thế nào để có thể thực sự nghỉ ngơi. Không có trí tuệ, không biết cách làm việc với tâm thì cho dù ta muốn hạnh phúc nhưng hạnh phúc không đến với ta, vì không có đủ nhân duyên cho nó. Vì vậy, đặc biệt đối với những ai đã có hiểu biết thật sự về giá trị cao quý của cuộc sống này thì phải cố gắng để làm được điều đó – đem an bình, hạnh phúc cho tâm và cho thân.

*“Phải trực nhận được chân tâm và an trụ,
nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó.
Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là
mục đích việc tu hành của chúng ta.”*

Có nhiều giáo huấn dạy cách làm sao để có thể nghỉ ngơi về mặt tinh thần, nghỉ ngơi với tâm an bình. Đức Phật đã ban nhiều giáo huấn về việc làm sao để có thể nghỉ ngơi, cả về thân lẫn về tâm, cả bên ngoài và bên trong. Cả hai cấp độ, hai phương diện. Đây là phần chính yếu của giáo lý Phật đà. Đặc biệt, các giáo lý vĩ đại của Kim Cương thừa là Dzogchen (Đại Viên Mãn) và Mahamudra (Đại Thủ Ấn) đã mô tả những phương pháp thâm diệu để hành giả có thể đạt tới sự nghỉ ngơi chân thực. Các giáo lý này dạy ta cách tu để hiểu được bản tâm và an trụ trong bản tâm đó. Để an trụ, để nghỉ ngơi trong bản tâm đó, trong thực tại đó.

Điều quan trọng chúng ta cần phải biết là tuy những việc hành trì như trì chú, lễ lạy, nhiễu tháp là rất tốt, nhưng đó không phải là cái quan trọng nhất. Đó không phải là cái chính yếu, không phải là thực hành hiệu quả cao nhất. Việc

hành trì thực sự đem tới trí tuệ tối hậu, an bình chân thực, an bình tối hậu trong tâm, đem tới sự chứng ngộ trong tâm chính là trực nhận bản tâm và an trụ trong bản tâm.

Chừng nào chúng ta còn chưa chứng ngộ, chưa trực nhận được bản tâm của mình, chưa an trụ được trong bản tâm đó, thì chúng ta còn chưa có được sự nghỉ ngơi, chưa có được an bình đích thực, an bình tối hậu, vĩnh hằng. Vì vậy điều quan trọng nhất đối với người tu là phải trực nhận được chân tâm và an trụ, nghỉ ngơi trong chân tâm, bản tánh đó. Nghỉ ngơi trong giác tánh - đó chính là mục đích việc tu hành của chúng ta.

“Nhiều người tu uyên bác, hiểu biết đã không giải quyết được vấn đề chính yếu của đường tu. Vậy cái gì giúp hành giả có được giải đáp cho vấn đề chính yếu? Cái thực sự giải quyết được vấn đề chính yếu là chứng ngộ được bản tâm. Đó là cái giải quyết được vấn đề!”

Kiến thức, hiểu biết là quan trọng. Chúng ta cần phải có hiểu biết về các sự vật, hiện tượng trong vũ trụ, trong cuộc sống. Tuy nhiên, hiểu biết về bản tâm vi diệu là hiểu biết thâm diệu nhất. Bởi vì, có nhiều người tu rất uyên bác,

học rộng, biết nhiều như các vị pandita, các vị geshe, các vị đại học giả Phật giáo. Tuy nhiên, tâm các vị ấy vẫn còn vọng động. Các vị đó đôi khi còn trở nên rất cực đoan; họ không giữ được Trung đạo. Đôi khi họ chấp chặt vào biên kiến của họ, vào tri thức, hiểu biết của họ, vào việc tu hành của họ. Họ không giữ thái độ kính trọng đối với những người khác. Tâm họ có thể trở nên rất vọng động, hung dữ và rất điên đảo.

Lý do chính yếu là vì các vị ấy không hiểu được tâm, không trực nhận được chân tánh. Và họ đã sử dụng hiểu biết, kiến thức của mình theo một phương cách khác, theo một [nền tảng] đạo lý khác, rất sai lạc. Những phương cách đó không giúp giải quyết được vấn đề. Nhiều người tu uyên bác, hiểu biết đã không giải quyết được vấn đề chính yếu của đường tu. Vậy cái gì giúp hành giả có được giải đáp cho vấn đề chính yếu? Cái thực sự giải quyết được vấn đề chính yếu là chúng ngộ được bản tâm. Đó là cái giải quyết được vấn đề !

Như Thầy đã nói ở trên, hãy phấn đấu, hãy nỗ lực để khảo sát, tầm cầu, để nhìn thấu tâm mình. Và khi đó chúng ta sẽ tìm thấy đại an bình, tìm thấy hỷ lạc chân thực trong tâm.

“Cái tật của chúng ta, cái sai lầm của chúng ta là ở chỗ: chúng ta không biết cách tu. Chúng ta không biết cách tu cho đúng. Chúng ta cứ chạy theo hết cái này rồi lại cái khác, những cái không quan trọng.”

Thầy thường nhắc, thường dạy các bạn về tầm quan trọng của các pháp tu ngondro. Tại sao các pháp tu ngondro lại quan trọng? Là vì các pháp tu ngondro là nền tảng để hành giả đạt tới chứng ngộ tánh không. Pháp ngondro tạo nhân duyên chính yếu để đưa tới sự chứng ngộ. Vì vậy, ngondro rất quan trọng. Tuy nhiên, ngondro không phải là pháp tu tối thượng, không phải pháp tu chính. Pháp tu chính là pháp trực tiếp đưa [hành giả] tới chứng ngộ.

Thế nhưng chúng ta cần có một nền tảng căn bản. Chúng ta rất cần một nền tảng căn bản vững chắc. Không có một nền tảng như vậy thì không gì có thể phát triển, không gì có thể thành tựu được. Không có đất thì cây không có gì để mọc lên trên. Những pháp tu chính có thể ‘mọc lên’, có thể thành tựu được, chính là nhờ pháp tu nền tảng này. Vì vậy, ngondro - pháp tu nền tảng - là cực kỳ quan trọng.

Cái tật của chúng ta, cái sai lầm của chúng ta là ở chỗ: chúng ta không biết cách tu. Chúng ta không biết cách tu cho đúng. Chúng ta cứ chạy theo hết cái này rồi lại cái khác, những cái không quan trọng. Ngay cả các hành giả [ngondro] đôi khi cũng bận rộn với những cái không quan trọng và đánh mất cái chính yếu, cái quan trọng nhất. Cái quan trọng nhất chính là nền tảng căn bản [ngondro], nhưng chúng ta lại quên cái nền tảng căn bản này và bận rộn với cái nọ cái kia. Chúng ta tự trách mình: “ Ô, tôi không có thời gian để trì chú. Ô, tôi không thể nào để hoàn tất được phần lễ lạy ...”

Điều quan trọng là chúng ta cần phải hiểu, cần phải biết làm sao để tu cho đúng! Nếu chúng ta chỉ bỏ ra chỉ 10 phút thôi, nhưng trong 10 phút ấy chúng ta làm tốt, chúng ta quán chiếu và nhìn thấu vào tâm của mình. Ta cố gắng để đem lại an bình cho tâm. Theo Thầy, đây chính là điều quan trọng nhất cần phải làm.

Hết bài giảng tối 06/10/2016 tại TP. Hồ Chí Minh.

--

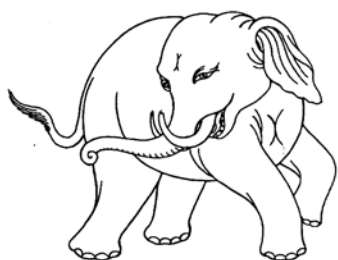
Bản chép tay do Thanh Tâm thực hiện, được hiệu đính theo MP3 bài giảng ngày 6.10.2016 (tối), Glenwood Residence, Việt Nam: www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-05



"Chúng ta đang giữ gìn tất cả những truyền thống
quan trọng của Lama Sang như một nền tảng căn bản"



PHẦN II: THƠ VÀ THƯ



NHỮNG ĐỨA CON CỦA NÚI RỪNG?

Người Tây Tạng chính gốc thuở xa xưa là ai?

Có phải đó từng là những đứa con sinh ra trong tuyết lạnh và băng giá cực kỳ khắc nghiệt?

Từng là những con đại bàng say mê trò chơi hoang dã của núi rừng, đá tảng và tuyết dày nơi rừng sâu núi thẳm.

Từng là những con bò yak nâu hoang dã sống trên lưng và trong vòng tay ôm ấp của núi non hiểm trở những gồ ghề đá tảng.

Ôi chính các người đã Từng là những đứa con trai của chim kên kên dũng mãnh!

Chính các người đã Từng là những người con gái của bò yak hoang sơ vĩ đại!

Xin hãy nhìn vào chính chúng ta ngày nay, những hậu

duệ¹ của vượn người² hùng mạnh, chúng ta sợ màu sắc chân sơ của tuyết núi và chạy tìm nơi ẩn náu giữa những làng quê. Phải chăng chúng ta đang lãng quên trò chơi [hoang dã] của tuyết núi, và ngủ vùi chốn đồng bằng sinh lầy ô uế? Thử hỏi đây là phước báu hay vô-phước của chúng ta. Ôi các thế hệ cha ông, xin hãy đừng thất vọng và buồn lo.

Dù sao thì giây phút nghỉ ngơi giữa trưa trong chuyến hành trình này cũng thật tuyệt vời nhờ [lòng tốt] của tất cả bằng hữu.

--

Những vần thơ wechat này của Thầy viết bằng tiếng Tạng, gửi ngày 13.1.17 cùng những bức ảnh “chuyến du ngoạn trong núi tuyết”.

Dịch Tạng Anh: Hải Losang, 1.2017. Việt dịch: Hiếu Thiện (Lotsawa), 1.2017.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): <https://lienhoaquang.com/loidaosu-q3-06>

1 Con cháu (LND)

2 Người Tây Tạng tin rằng tổ tiên ban sơ của họ là vượn người đực và cái sống trong hang động của núi rừng (giải thích của tác giả).



CẢM XÚC TRÀO DÂNG NHƯ MỘT THÂN CÂY BỊ TRÓI CHẶT³

Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Bầu trời trên đầu chúng con *đã từng* bao la, sáng trong và xanh thẳm xiết bao, khi Ngài, với ốc-tù-và-trắng, rải rộng đôi cánh giữa các tầng mây, ban cho chúng con tựa-sấm-rền Diệu Âm Tỏi Trắng.

Oh, Panchen la, Đấng Tôn Quý! Núi Tuyết *đã từng* hùng vĩ, trắng lệt xiết bao, khi Ngài đứng đó sừng sững đỉnh-núi-cao, và rền vang tiếng hồng sư-tử-tuyết-bờm-xanh-biết.

Oh, Panchen La, Đấng Tôn Quý! Trí tuệ của Ngài *đã từng* minh mông, sâu thẳm xiết bao, khi rạng rỡ nụ cười như ánh cầu vồng, Ngài khuyên dạy chúng con với tuyệt vời giọng-hót-chim-công.

3 Tên là của tác giả đặt. Bài thơ này Hungkar Dorje Rinpoche gửi qua wechat ngày 28.12.2018 ngày Giỗ lần thứ 30 Tổ Ban Thiền Lạt Ma.

Oh, Panchen La! Trong sâu thẳm trái tim chúng con, mọi ký ức về Ngài đều trong suốt tựa pha lê: Lòng yêu nước đại dũng, lòng bi mẫn Ngài dành cho dân chúng con⁴, tấm lòng tận trung trong sáng với Pháp Bảo, đôi cánh tay hùng mạnh [giữ chặt khối] thống nhất, và dấu chân vững trụ trong Giới Luật,

Mỗi tình thương yêu, mỗi hạnh từ bi, mỗi nụ cười, mỗi lời răn dạy thấu-con-tim, mỗi nỗi khó khăn, nhọc nhằn Ngài đã trải,

Mỗi thành tựu, mỗi hy vọng, mỗi ước nguyện của Ngài.

Tất cả giờ đây đều nhảy múa lung linh, như cam lồ trong từng mao mạch trên quý nơi trái tim chúng con.

Chúng con xin tri ân bậc Thánh Linh, Đại Hiền, tối tôn!

--

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang. Dịch Anh-Việt: Lotsawa, tháng 1.2019.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-07



THƯ VỀ NGÀY GIỖ TỔ LONGCHENPA 2019

Gửi tất cả huynh đệ tử muội Kim Cang,

Thời gian trôi không chậm trễ, một năm nữa đã qua đi kể từ ngày giỗ Tổ Longchenpa năm ngoái. Ngày tưởng niệm Đức Gyalwa Longchen Rabgam, Đạo Sư Dzogchen vĩ đại, Sơ Tổ khai mở truyền thống Dzogpa Chenpo xứ tuyết Tây Tạng, năm nay lại đang tới gần.

Chúng ta, những hành giả Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn, không được quên thời khắc trọng đại này. Hãy thành kính hướng tâm về ngày Giỗ - ngày Sư Tổ nhập Niết Bàn.

Tại đây, nơi tu viện Lungen, chúng tôi sẽ tụ hội để cùng hành trì pháp Guru Yoga của Longchepa và thực hiện nghi lễ cúng dường vào buổi sáng, buổi chiều – hai thời khóa vào ngày 18 Tạng lịch, tức 23 tháng 1 Dương lịch.

Người tu chúng ta có thể tích lũy vô lượng công đức nhờ việc thành kính hướng tâm đến Đạo Sư từ bi, đến các

Công Hạnh của Ngài, nghĩ tưởng tới Trí Tuệ và Giáo Huấn thậm thâm vi diệu của Ngài. Ngày giỗ Tổ là một thời khắc đặc biệt kiết tường để chúng ta cúng dường và dâng lời cầu nguyện lên Ngài.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, để thành kính nhớ tưởng tới một đấng Giác Ngộ, người tu chúng ta thực hiện nhiều hoạt động cúng dường: hoa, đèn bơ, ánh sáng, hương v.v... Sẽ có hàng ngàn đèn bơ và ngọn đèn nhỏ được thắp sáng trong tu viện vào đêm giỗ Tổ Longchenpa.

Tất cả các bạn đều là một phần trong các thiện hạnh mà tu viện đang làm ở đây, và chúng tôi sẽ giữ các bạn trong tâm, trong ý nghĩ và trái tim của mình, đặc biệt vào ngày lễ kiết tường này. Với tâm chí tín thành, xin hãy ghi nhớ, xin hãy tùy hỷ, xin hãy hòa nhập với tất cả chúng tôi, để tất cả chúng ta cùng tích lũy vô lượng công đức.

Xin cảm ơn tất cả các bạn, những trái tim thương yêu và những gương mặt từ bi. Nguyện cho mọi hoạt động của các bạn sẽ tạo nên nhiều hạnh phúc và tôn vinh [Tam Bảo].

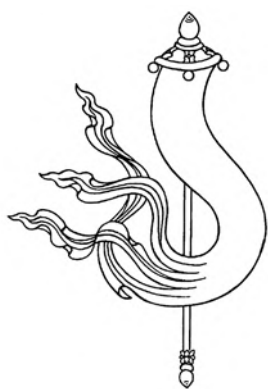
Hungkar Dorje

Ngày 18 tháng 1 năm 2019.

--

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-08





*"Lama Lang sống một cách khiêm tốn, giản dị
và thực hành thiếu dục tri túc rất tốt với
rất ít tham luyến đối với vật chất, của cải."*

THƯ VỀ NGÀY GIỖ LAMA SANG

Thư Hungkar Dorje Rinpoche gửi 6.3.2017

Gửi các pháp hữu thân quý⁵,

Hy vọng rằng tất cả các bạn đều tốt trong đời và tinh tiến trong đạo. Nhân đây, Thầy muốn nhắc những ai đã theo chân Lama Sang, đức Bổn Sư: đây là thời khắc quan trọng để hướng tâm tới Lama Sang. Lama Sang viên tịch ngày mùng Hai nhưng đó không phải là ngày chúng ta làm lễ cung nghinh xá lợi. Chúng ta đã giữ nhục thân Lama Sang trong thất của Ngài suốt 9 ngày để Ngài trụ trong Pháp tánh bốn nguyên. Vào ngày mùng 10, các Lạt ma dâng những lời cầu nguyện đặc biệt để thỉnh cầu Lama Sang dẫn dắt trên Đạo lộ để lợi lạc hết thảy chúng sinh. Vì vậy hàng năm chúng ta giỗ Lama Sang vào ngày mùng 9 và mùng 10.

5 Thư Ngài Hungkar gửi ngày 6/7/2017 nhân ngày giỗ Lama Sang lần thứ 8. Bản gốc tiếng Anh: hungkardorje.com. Hiệu đính 2019.

Như mọi người đều biết, vào ngày giỗ các Thượng Sư thì tổ chức nghi lễ, cúng dường và cầu nguyện là những việc rất rất quan trọng để các đệ tử trưởng dưỡng nhân cho chúng ngộ thanh tịnh và tích lũy công đức hoàn hảo, giúp chúng ta đi trên đường tu không gặp chướng duyên ngăn trở.

Tu viện chúng ta tổ chức lễ giỗ Lama Sang ngày hôm nay và ngày mai. Vì vậy các bạn hãy cùng tham gia vào ngày lễ lớn này thông qua việc hiểu và thực hành Guru Yoga.

Thầy đã nhận được cúng dường qua Mr. Mai và Lotsawa ở Việt Nam và từ một vài người khác nữa. Chúng ta giữ một truyền thống tốt đẹp sử dụng các cúng dường rất cần trọng. Thầy và tất cả tăng già tri ân thiện tâm của các bạn và sẽ hồi hướng công đức cho hết thầy hữu tình, trong đó có các bạn cùng những người thân yêu.

Cảm ơn các bạn rất nhiều!

Hungkar

Ngày 6 tháng 3, 2017

--

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-09



HÃY GIỮ GÌN LỐI SỐNG GIẢN DỊ, TIẾT KIỆM, TỐT LÀNH CHO SỨC KHỎE

Gửi các huynh đệ tỷ muội, những người có kết nối sâu nguyện lực và nghiệp lực, những ai đang trì giữ vững chắc khấn kakta giới nguyện:

Ngày nay mọi người khắp nơi trên thế giới đề cao giá trị của *một lối sống giản dị hơn, hướng tới tiết kiệm và vệ sinh sạch sẽ*. Vì vậy, chúng ta nên hết lòng liên tục nỗ lực tự hoàn thiện bản thân, noi theo những tấm gương đạo đức trong sáng.

Việc mua sắm các loại nước ngọt và đồ ăn vặt vào các ngày lễ như dịp Tết thật ra là một thói quen không tốt. Thứ nhất, các loại đồ ăn thức uống này gây hại cho thân, tâm chúng ta. Thứ hai, dùng quá nhiều các loại thực phẩm này không hề làm tăng phẩm chất của các bữa tiệc mà chỉ là dấu hiệu cho thấy khiếm khuyết trong cách chuẩn bị các

bữa tiệc. Nó gây lãng phí tiền của và không phù hợp với thuần phong mỹ tục của quê hương [chúng ta].

Ngay như tại các bữa tiệc lớn của các nguyên thủ trên thế giới cũng chỉ có nước tinh khiết, trà sạch và rượu mùi. Điều đó cho thấy rằng nước giải khát và đồ ăn vặt không thuộc loại có chất lượng cao.

Điều rất quan trọng là nên dùng thực phẩm sạch, tốt lành hơn cho sức khỏe, như chúng ta xưa nay vẫn làm, vào dịp Tết hay các dịp lễ khác.

Với tất cả tấm lòng, tôi tha thiết mong rằng các bạn sẽ ghi nhớ lời khuyên này trong tâm, vì lợi lạc của chính bản thân mình.

Xin cảm ơn.

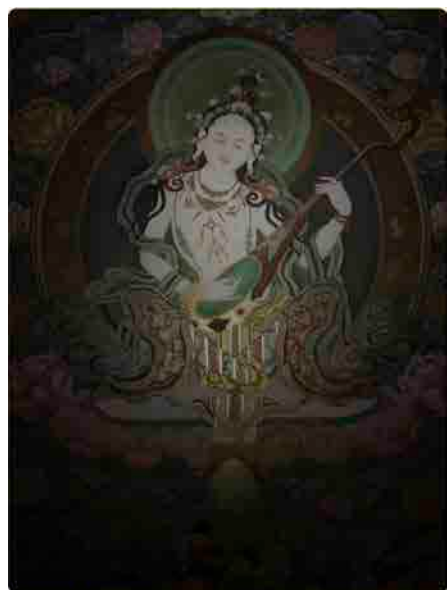
28/01/2019

Hungkar Dorje

--

Dịch Tặng-Anh: Hải Losang, Dịch Anh-Việt: Lotsawa.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-10



VÀNG ÁNH SÁNG TỎA RA TỪ BỨC THANGKA SARASVATI TRONG NHÀ TÔI⁶

Tôi thường dậy vào lúc 2-4 giờ sáng và đi lại trong thất tu cho tới khi hoàn toàn tỉnh táo và bắt đầu thời khóa công phu mỗi ngày. Ngày hôm nay cũng như vậy. Nhưng khi vừa định bật đèn lên thì tôi chợt nhìn thấy ánh sáng tỏa ra từ hình Đức Sarasvati⁷ (Thiên Nữ Diệu Âm) trong bức thangka. Tôi liền bước tới trước bức thangka để ngắm nhìn, tâm trú trong tĩnh lặng. Khi chợt khởi ý định chụp hình bức tranh tôi liền vào phòng ngủ để lấy chiếc điện thoại di động. Khi tôi trở lại thì ánh sáng đã yếu hơn và sau

6 Rinpoche gửi qua wechat ngày 24.9.2019.

7 Sarasvati (tiếng Phạn: Sarasvatī; tiếng Tạng: Yangchenma) là bốn tôn trí tuệ, văn chương, thi ca. Ngài thường được mô tả là có sắc trắng hoặc đỏ, chơi đàn luyt, hoặc là một trong 21 Tara, sắc trắng, hiền hòa, mỉm cười, tay cầm cành sen có chiếc gương với chủng tự HRI. Trong truyền thống Mật Giáo, Sarasvati là bốn tôn Trí Tuệ. Nguồn: Rigpawiki.

khi tôi chụp được vài bức hình thì ánh sáng đã hoàn toàn tan hòa vào bóng tối. Với chính đôi mắt mình tôi đã nhìn thấy điều [màu nhiệm] này. Và xin chia sẻ với các bạn như một món quà nhỏ.

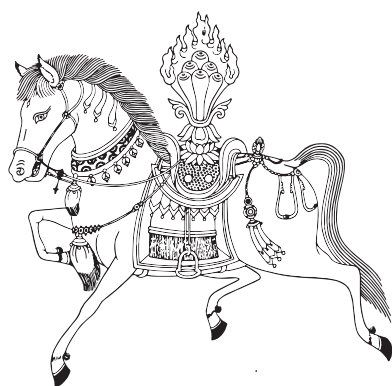
Ngày 25, tháng thứ Tám, năm Heo Đất (Thổ Hợi),
Tặng lịch.

Hungkar Dorje

--

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-11



NGỰA TRẮNG LUNGTÀ TRÊN TRỜI XANH

Bầu trời biếc xanh - một mạn đà la,
mây trắng vắt ngang thành chiếc cầu vòng.
Tuần mã trắng trải dài đôi cánh gió,
vút một đường bay trắng lệ trên trời cao.

Hungkar Dorje

Dịch Tặng Anh: Hải Losang. Dịch Anh Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q3-12



PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA⁸

Nam mô Phật Thích Ca Mâu Ni!

Nam mô Guru Liên Hoa Sanh!

Gửi huynh đệ tỉ muội ở Hoa Kỳ, Canada, Việt Nam, Matxcova và ở khắp mọi nơi,

Xin chào các bạn. Thầy hy vọng tất cả mọi người đều đang vạn sự tốt lành. Tất cả mọi người đều đang tiến bộ trên con đường đạo và trong cuộc đời.

Đại dịch mới [Corona] đang lan tràn khắp Trung Quốc, gây ảnh hưởng tới rất nhiều người, tới cuộc sống, tới tinh thần của mọi người, và rất nhiều thứ khác. Và đặc biệt tại tu viện [Lungho], chúng tôi đang hành trì Pháp Phật. Chúng tôi đang hành trì, và bấy lâu nay vẫn liên tục hành

8 Thư này Rinpoche gửi ngày 28.1.2020, đáp lại các đệ tử thỉnh cầu Ngài truyền Pháp Bảo và giáo huấn để xua tan nạn dịch Corona. Tựa đề do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

trì, pháp Bản tôn Uy nộ Vajrapani, phục diễn của Lama Sang; chúng tôi trì chú của nghi quỹ này: HUNG BENZA PHAT. Minh chú này rất rất mạnh mẽ, tràn đầy lực gia trì và nó có một lịch sử tuyệt vời.

Có rất nhiều vị lạt ma đã thực hành pháp tu này, phục diễn của Lama Sang, và họ đã đạt được thành tựu lớn. Cách đây 40, 50 năm, nơi Thầy đang ở đây không có một thứ gì cả. Không bệnh viện, không bác sĩ. Vì vậy, rất khó để người ta tới chữa bệnh ở bác sĩ hay bệnh viện. Do đó, lựa chọn duy nhất là phải thực hành Pháp của Phật. Vào lúc đó có nhiều người có kết nối mạnh mẽ với nghi quỹ, với pháp tu này. Và họ đã hành trì, đã trì tụng nhiều triệu minh chú này (HUNG BENZA PHAT) và được chữa khỏi mọi loại bệnh tật, kể cả những bệnh trầm trọng.

Vậy nên phục diễn này có một lịch sử tuyệt vời, một lịch sử có thật. Đây là một pháp tu rất đặc biệt, rất mãnh liệt, đầy sức mạnh, một bảo châu do Guru Rinpoche ban cho những ai gặp đau khổ trong thời ác trược này.

Vì vậy, Thầy đặc biệt khuyến tấn mọi người thực hành pháp tu Vajrapani này, pháp tu mà Thầy tin rằng ai cũng biết, và nhiều người đã có nghi quỹ này. Vậy xin hãy thực hành nghi quỹ này và tụng minh chú nhiều lần: HUNG BENZA PHAT, HUNG BENZA PHAT. Và đừng chỉ nghĩ

về việc bảo vệ cho bản thân mình mà thôi, hãy nghĩ về việc che chở cho những người khác nữa, bởi vì căn bệnh này có thể truyền khắp nơi và tới bất cứ chỗ nào.

Theo Thầy là một điều tốt nếu ta cẩn thận không làm những việc có hại cho bản thân mình. Chúng ta cần phải nghe lời thầy thuốc và ghi nhớ, làm theo mọi lời khuyên của họ.

Đồng thời, là những người con Phật, chúng ta phải nhớ nghiệp và nhân quả, phải nhớ nghĩ về Pháp Phật và Tam Bảo. Chúng ta thật may mắn khi có đại phương tiện này [không chỉ] để che chở cho bản thân, mà còn làm lợi lạc cho tất cả những người khác, che chở cho những người khác thoát khỏi căn bệnh này.

Chúng ta rất may mắn. Rất may mắn. Xin hãy cố gắng tìm ra nghi quỹ đó. Thầy biết rằng nó đã được dịch sang tiếng Anh, và cả tiếng Việt nữa. Tất nhiên, những người khác hoặc những vị đạo sư khác có truyền thống riêng của mình và những bộ pháp riêng của mình. Tất cả mọi thực hành, mọi Bồn tôn, mọi minh chú đều có năng lực vĩ đại.

Tuy nhiên, vì chúng ta có pháp bảo độc nhất vô nhị này, phương tiện độc nhất vô nhị này, nghi quỹ độc nhất vô

nhị này nên chúng ta phải hết lòng trông cậy, phải có lòng tin mạnh mẽ vào truyền thống của mình, pháp tu của mình.

Tóm lại, Thầy đặc biệt khuyến tấn các bạn thực hành pháp tu này. Xin tất cả mọi người làm theo. Xin tất cả mọi người ghi nhớ.

Cảm ơn các bạn rất nhiều.

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện)

Xem tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-13



"Sứ mệnh Lama Gang tới thế gian này là
để khai mở những phục diễn quan trọng
như phục diễn Vajrapani uy nghi tôn."

PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA II⁹

16.4.2020

Tashi Delek,

Tashi Delek

Tashi Delek

Chào tất cả mọi người đang tu Pháp Vajrapani trực tuyến.

Hành trì pháp Vajrapani đặc biệt, phục diễn từ Lama Sang, là một ý tưởng tuyệt vời. Thầy nghĩ là nhiều người đã biết về Lama Sang – vị khai mở phục diễn Vajrapani này. Lama Sang là hóa thân của Vajrapani, Guru Rinpoche và Lhalung Palgyi Dorje – một trong 25 đệ tử của Guru Rinpoche. Sứ mệnh Lama Sang tới thế gian này là để khai mở những phục diễn quan trọng như phục diễn Vajrapani

9 Tựa đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc.

uy nộ tôn. Nhờ phúc điển này nhiều người đã đạt được những thành tựu tâm linh rất cao. Và đã có những người bị bệnh nặng... Hồi đó, không có điều kiện để được chữa bệnh và một số bệnh không thể chữa trị nổi vì vậy người ta không có lựa chọn nào khác ngoài tu pháp Vajrapani này và họ đã được chữa khỏi các căn bệnh đó. Thực hành này có một lịch sử tuyệt vời.

Thầy cũng thực hành pháp Vajrapani này nhiều. Thầy đã trì tụng nhiều triệu biến minh chú Vajrapani. Thầy cảm nhận được sức mạnh của nó. Thầy nghĩ rằng pháp tu này rất mạnh mẽ và đầy lực gia trì. Vì vậy, Thầy [sử dụng Pháp này] để làm nhiều việc để đem lại lợi lạc cho mọi người như chữa trị người bệnh, gia trì cho dây kim cương để ban cho mọi người, gia trì thuốc để phân phát cho mọi người. Làm tất cả mọi thứ có thể và bộ Pháp này tạo nên hiệu quả lớn. Đó là điều mọi người cảm nhận. Đó là điều mọi người nói ra. Vì vậy, Thầy nghĩ pháp tu Vajrapani này rất rất đặc biệt, rất rất mạnh mẽ. Vì vậy, Thầy đặc biệt khuyến tấn mọi người thực hành pháp Vajrapani này, đặc biệt là những ai đang ở Hoa Kỳ bởi vì vi rút Corona đang hoành hành rất dữ dội khắp nước Mỹ. Và rất nhiều người - hơn 600.000 ca lây nhiễm tại Hoa Kỳ vào thời điểm hiện tại.

Vì vậy, Thầy nghĩ vi rút này có thể rất nguy hiểm. Để

tự bảo vệ bản thân, mọi người nên cố gắng hành trì Pháp tu này một cách tinh tấn với tâm thành tín. Hãy thực hành, hãy trì tụng càng nhiều minh chú càng tốt. Và chúng ta hành trì Pháp này không chỉ cho bản thân mình mà còn cho những người khác, những người đang lâm bệnh. Chúng ta hồi hướng công đức cho họ sớm bình phục và cho những ai chưa bị lây nhiễm sẽ tránh được hiểm nạn này. Và không chỉ tại Hoa Kỳ mà nhiều nơi khác cũng đang gặp nạn và mọi người khắp nơi trên thế giới rất lo lắng. Vì vậy, đây là lúc để chúng ta phát khởi động cơ bồ đề tâm và hành trì pháp tu này cho mọi người trên thế giới. Thầy nghĩ rằng đó là mục đích hành trì Pháp Vajrapani của chúng ta. Xin hãy đừng quên chúng ta cần phải có động cơ như thế nào khi thực hành pháp tu này.

Và chúng ta cũng phải nhớ hồi hướng công đức có được qua thực hành pháp tu này cho mọi người trên thế giới đặc biệt là cho mọi người ở đất nước các bạn và bạn bè của các bạn. Đó là những gì Thầy muốn nói. Và tất nhiên do múi giờ khác nhau giữa Hoa Kỳ và Tây Tạng nên Thầy muốn có lời khuyên cho mọi người đang muốn hành trì theo lịch Nhập thất của Yogi viện. Họ không cần theo lịch nhập thất này một cách chính xác bởi vì như vậy đòi hỏi quá nhiều thời gian trong khi các bạn cần nghỉ ngơi.

Ngủ là điều kiện rất quan trọng để giữ cho cơ thể khỏe mạnh chống lại vi rút. Vì vậy, các bạn cần phải nghỉ ngơi. [Nghỉ ngơi] bất cứ lúc nào có thể tùy thuộc vào thời gian của các bạn. Các bạn cần nghỉ ngơi, ăn uống, thư giãn và không lo lắng quá nhiều. Đừng lo lắng mà hãy tập trung định tâm và thư giãn, hành trì pháp tu với tâm thành tín để cơ thể vượt thắng bệnh tật. Thầy nghĩ rằng điều này rất có ích và sẽ che chở cho các bạn và đó là điều Thầy muốn nói. Các bạn không cần phải cố gắng quá mức mà chỉ tham gia kỳ nhập thất này vào khoảng thời gian đó. Có thể các bạn hành trì pháp Vajrapani này một, hai tuần như vậy là đủ tốt. Xin cảm ơn các bạn.

Thầy hy vọng mọi thứ sẽ tốt đẹp, tất cả mọi người sẽ được an toàn và bình an và chúng ta sẽ không còn vấp nạn với căn bệnh này. Ngoài ra, Thầy hy vọng mọi thứ sẽ thuận lợi, sẽ tốt lành cho tất cả mọi người. Xin bảo trọng.

--

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Link MP3: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q3-14-mp3



PHÁP VAJRAPANI VÀ ĐẠI DỊCH CORONA III¹⁰

(Trích đoạn)

“Bởi vì Tây Tạng là một miền đất khá sạch sẽ, thanh tịnh nên [không hợp] với căn bệnh này.”

Đây là ngày thứ sáu¹¹ Thầy chỉ còn một ngày nữa là ngày mai. Rồi sau đó Thầy trở lại tu viện. Do nhiều người lo lắng về việc Thầy nhập viện - nhưng đó không phải vì vi rút Corona mà Thầy ở đây (*cười*). Bởi vì Tây Tạng là một miền đất khá sạch sẽ, thanh tịnh nên [không hợp]

10 Tựa đề là do người dịch đặt để tiện cho người đọc. Đây là đoạn trích buổi nói chuyện Zoom trực tuyến của Hungkar Dorje Rinpoche với những người Việt Nam tham gia nhập thất Vajrapani của trung tâm Yogi (Tu viện Lungon), được tổ chức bởi www.hungkardorje.com vào ngày 28.4.2020.

11 Rinpoche đã ở bệnh viện 6 ngày để điều trị đầu gối bị bệnh bằng thảo dược.

với căn bệnh này. Và đặc biệt chính phủ chăm sóc rất tốt. Họ kiểm soát tất cả mọi thứ. Một trăm phần trăm. [Bây giờ] không có vấn đề gì với vi rút này ở đây nữa. Vậy nên chúng tôi rất an toàn. Thầy muốn mọi người biết rằng tất cả hiện nay đều được chăm sóc. Cuộc sống của chúng tôi [hiện nay hoàn toàn] bình thường. Chúng tôi có thể đi mua sắm hoặc tới chợ, tới siêu thị. Không còn vấn đề gì nữa. Không giống như ở Mỹ hiện nay. Có quá nhiều người bị lây nhiễm ở Mỹ. Chúng ta biết rằng có hơn một triệu. Điều đó thật sự thực sự tồi tệ. Đó là một phần ba ca nhiễm của thế giới. Vậy là quá nhiều.

*“Tất nhiên điều này đã được chính
đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói tới khi Ngài còn tại thế.”*

Tất nhiên điều này đã được chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói tới khi Ngài còn tại thế. Trong kinh, đức Phật có nói về dịch bệnh vào năm Con Thỏ ...¹² hoặc năm gì đó. Vậy nên, mọi người cần phải thực hành, mọi người phải tịnh hóa bản thân; và không chỉ như vậy bởi vì còn nhiều

12 (nghe không rõ)

người khác nữa. Chúng ta phải sám hối rất nhiều bởi vì [dịch bệnh] này là do bất thiện nghiệp, do nhân duyên xấu. Là những Phật tử, những người tu tâm bi mẫn, chúng ta phải thực hành để tịnh hóa không chỉ tiêu cực, bất tịnh của bản thân mà phải tịnh hóa những bất tịnh, tiêu cực của tất cả hữu tình chúng sinh, tất cả chúng sinh trong cõi người bằng pháp tu này.

Pháp tu Vajrapani của chúng ta rất nhiều sức mạnh. Pháp tu này có nhiều lực gia trì. Vì vậy, người ta có thể tịnh hóa bản thân và tịnh hóa cho những người khác nữa. Và chúng ta có thể hồi hướng công đức cho những người khác để cho chướng nạn này sớm kết thúc. Bởi vì Pháp Phật có sức mạnh và lực gia trì, gia hộ bất khả tư nghị nên đồng thời chúng ta có thể giúp những chúng sinh khác, những người khác. Chúng ta không chỉ hành trì bởi vì sợ bị bệnh, sợ bị lây nhiễm mà chúng ta quan tâm tới những người khác. Chúng ta hành trì phục điển này, nghi quỹ Vajrapani, vì những người khác.

Tất nhiên mọi người đều biết đây là phục điển từ Lama Sang. Lama Sang làm một bậc khai mật tạng vương. Lama Sang là một đạo sư rất vĩ đại, một đạo sư chân thực. Không có gì đề nghi ngờ về điều đó. Lama Sang chỉ như

một sứ giả, người truyền thông điệp của Guru Rinpoche tới chúng ta. Vì vậy, cái chính yếu là pháp tu này. Trong nghi quỹ này đã nói gì? Những lời này là trực tiếp từ đức Liên Hoa Sanh chứ không chỉ từ Lama Sang. Như Thầy đã nói, Lama Sang chỉ là người đem thông điệp của Guru Rinpoche đến với chúng ta để che chở cho chúng ta thoát những vắn nạn này vào thời đại suy đồi.

Ví dụ như Mr. Mai đã rất thông minh. Ngay khi vừa phát hiện ra mình bị bệnh thì Mr Mai đã thực hành [pháp tu này]. Và anh ấy đã tự giúp mình. Theo Thầy anh ấy đã tự giúp mình rất nhiều. Ở tại tu viện, chúng tôi cũng cầu nguyện và tụng cầu nguyện trường thọ cho anh ấy. Thầy nghĩ rằng điều đó cũng giúp cho Mr. Mai và rồi anh ấy đã bình phục rất tốt. Thầy rất vui mừng và mọi người đều mừng cho anh ấy. Điều này cũng cho thấy sức mạnh của phục điển này, pháp tu này. Tất nhiên, chúng ta có nhiều lòng tin ở Lama Sang và nhiều lòng tin vào dòng truyền thừa, vào phục điển này. Ở phần cuối của nghi quỹ, Guru Rinpoche có nói rằng nếu bạn trì tụng 13 triệu minh chú này, bạn sẽ đạt Phật quả. Và ở phần này có nói rằng cả trăm ngàn người đạt Phật quả nhờ Pháp tu này.

*“Guru Rinpoche có sức mạnh hơn
bất cứ vị Phật, vị Bồ tát nào khác
để che chở cho chúng ta vào thời đại [suy đồi] này.”*

Nghi quỹ này có sức mạnh lớn lao như vậy, có lực gia trì lớn lao như vậy. Nó có thể rất tuyệt vời và rất lợi lạc cho mọi người, để đưa [họ] tới giải thoát. Tóm lại, đây là thứ thật. Đây không phải là lời nói khoa trương, trống rỗng mà là có thật, có ý nghĩa. Vì vậy, điều duy nhất chúng ta cần có là lòng tin vào Pháp này. Và chúng ta phải có đầy đủ lòng tin vào Lama Sang, vào nghi quỹ này và dòng truyền thừa của pháp tu này. Chúng ta cũng phải có lòng tin vào Guru Rinpoche. Nhiều vị Phật, Bồ tát, nhiều bậc hiền thánh đã nói rằng Guru Rinpoche có sức mạnh duy nhất để che chở chúng ta trong thời ác trược này. Vậy nên, Guru Rinpoche có sức mạnh hơn bất cứ vị Phật, vị Bồ tát nào khác để che chở cho chúng ta vào thời đại [suy đồi] này. Điều này là sự thật nếu ta có đủ tuệ hiểu, có tâm chí tín thành với Guru Rinpoche thì không có gì để nghi ngờ rằng Guru Rinpoche sẽ không cứu chúng ta, sẽ không che chở chúng ta thoát khỏi các hiểm nạn. Tóm lại, chúng

ta hành trì không chỉ để tránh căn bệnh này mà còn để đạt Phật quả và đây là mục đích tối hậu, là nguyên nhân chính yếu để hành trì pháp tu này.

*“Hãy giữ chánh niệm và giữ việc tu hành
trong tim của mình, theo lịch hành trì của mình.”*

Có nhiều, nhiều, vô lượng lợi lạc to lớn chúng ta có thể đạt được nhờ Pháp tu này. Vì vậy, xin hãy cố gắng thực hành. Mr. Mai và Vanessa đã rất tốt bụng khi nghĩ về mọi người, đã tổ chức nhóm tu Vajrapani này. Tham gia kỳ nhập thất tu pháp Vajrapani của yogi viện, trong tu viện, khi họ thực hành pháp tu này là một điều rất tốt. Nhưng vấn đề chính là bởi vì chúng ta khác biệt về múi giờ nên khó cho các bạn có thể thực sự theo đúng lịch ở đây. Vì vậy, Thầy đã nói Mr Mai và các bạn khác rằng vì điều ấy khó cho các bạn nên không cần phải theo đúng lịch hành trì ở đây. Các bạn cố gắng duy trì việc hành trì càng nhiều càng tốt. Hãy giữ chánh niệm và giữ việc tu hành trong tim của mình, theo lịch hành trì của mình. Như vậy, các bạn sẽ có kết quả [tốt] như nhau, tất nhiên. Do kết nối duyên nghiệp tốt lành nên việc thực hành pháp tu này cùng nhau

là rất tốt, với các bạn, với Thầy, với chúng ta, điều này tốt nhưng các bạn sẽ khó duy trì được liên tục, vì vậy các bạn cần phải hành trì theo thời gian các bạn có. Khi thời gian thuận tiện cho các bạn thì các bạn hành trì.

Cảm ơn các bạn rất nhiều.

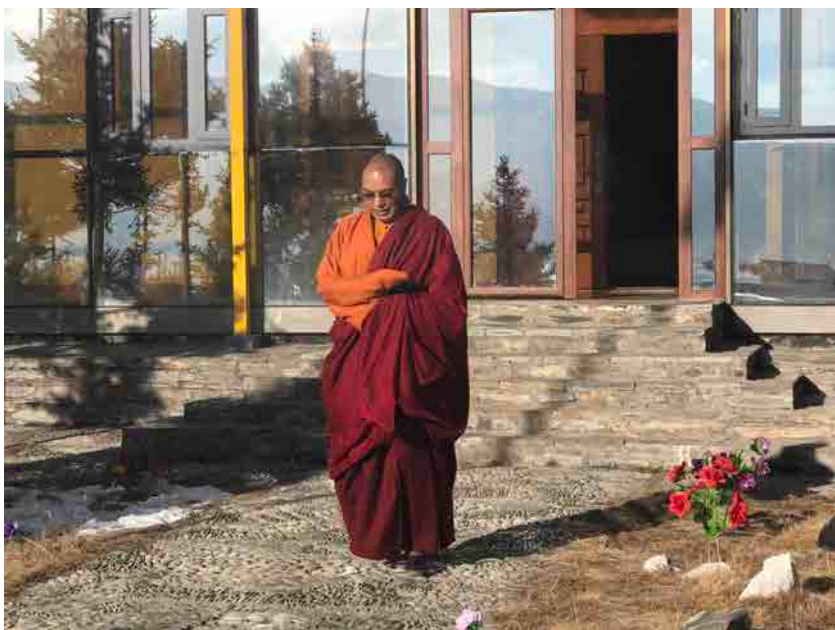
Hết trích đoạn

--

Viết dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Link MP3: www.lienhoaquang.com/loidaosu-q3-15-mp3





" Vì vậy, bất cứ ai muốn làm một đạo sư cần phải
hiểu rằng người đó chịu trách nhiệm về tương lai
của các đệ tử và phải cố gắng hết sức mình"

TIỂU SỬ ĐỨC TÔN QUÝ

HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyển thể của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn, Cổ Mật. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Hungkar Dorje Rinpoche sinh năm 1967, tại xứ Golok, Tây Tạng, trong một dòng họ của những Đại Thành Tựu giả. Năm 1989, Ngài tới tu viện Drepung, thuộc Gelugpa, theo tiếng gọi thiêng liêng của lời nguyện tiền kiếp: làm một đạo sư Phật Giáo Rime Bất-bộ-phái. Năm 1991, Ngài vượt rặng Himalaya sang Ấn Độ và khổ tu tại thánh địa Varanasi. Năm 1994, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài được chính thức đăng quang là hóa thân của Do Khyentse và Jigme Lingpa. Nhân dịp này đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết

lời “Cầu Nguyện Trường Thọ Đức Hungkar Dorje Tôn Quý”, tôn vinh sứ mệnh tiếp nối dòng vàng Lịch Đại Tổ Sư Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn của Đức Hungkar Dorje Tôn Quý và tiên tri những thành tựu lỗi lạc trong đời này của Ngài.

Năm 2000, Rinpoche chính thức trở thành lãnh bậc đạo tâm linh tối cao thứ 10 của tu viện Lung Ngon (Chokhor Ling), sứ mệnh được trao truyền từ thân phụ Ngài, Khai Mật Tạng Đại Pháp Vương Kusum Lingpa. Tu viện Lung Ngon được thành lập bởi tiền thân của Rinpoche là Tổ Do Khyentse với sứ mệnh trì giữ và phát triển dòng pháp Longchen Nyingthig của Dzongchen. Hiện nay tu viện là một trong những trụ xứ lớn của Phật Giáo Tây Tạng, nơi có gần nghìn tăng, ni, hành giả yogi, học viên học viện Phật Pháp v.v... tu học. Tu viện nổi tiếng với Đại Bảo Tháp Hòa Bình (một trong những Đại Bảo Tháp lớn nhất thế giới), Học viện Phật Pháp Chorig Lobling, Ni viện đầu tiên trong lịch sử Golok, v.v... Mỗi năm hàng chục vạn tăng, ni, Phật tử khắp mọi nơi đổ về đây thọ nhận giáo lý và tu học.

Với đại nguyện hoàng dương chánh Pháp của chư Như Lai, Ngài tổ chức sưu tập, dịch thuật, biên tập, in ấn, xuất bản v.v... toàn bộ giáo lý và lời dạy của Phật Thích

Ca Mâu Ni. Đây là một dự án lớn với sự tham gia của nhiều người thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trên thế giới. Để bảo tồn và truyền bá nền văn hóa Phật Giáo Tây Tạng độc nhất vô nhị, Ngài sáng lập và làm chủ tịch Quỹ Gesar Shepen, xây dựng Trung Tâm Nghiên Cứu Mayul, xây dựng Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng v.v... Rinpoche nói vào thời xưa ở Golok không có ni viện và Ngài không thể hiểu nổi tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy Ngài đã thành lập ni viện đầu tiên tại Golok. Giáo huấn của Rinpoche luôn lấy tình thương làm cốt tủy. Ngài dạy cần phải từ bi, không chỉ đối với con người mà cả đối với con vật. Ngài cổ vũ việc ăn chay, giáo dục đạo đức không sát sinh, hòa bình và hòa hợp.

Năm 2005 Rinpoche bắt đầu truyền dạy Phật Pháp tại đất Mỹ. Từ đó, sự nghiệp hoằng pháp độ sinh của Ngài trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới: Mexico, Canada, Úc, Nga v.v... Đặc biệt, Rinpoche có kết nối duyên nghiệp rất sâu dày với đất nước và con người Việt Nam. Năm 2009, tại một hòn đảo nhỏ, cô tịch ở Nha Trang, Ngài đã viết lời cầu nguyện Phật Mẫu Hồng Tara (Kurukulle) “Xích Lô Câu”. Với oai lực của bậc Thầy chứng ngộ Ngài đã giúp nhiều người dân bình thường hoặc hành giả ẩn tu

trong núi vượt qua những chương nạn khủng khiếp. Từ đó tới nay, uy danh của Rinpoche ngày một lớn. Ở những nơi Rinpoche tới, mưa pháp của Ngài đã thấm khắp: chùa Vĩnh Nghiêm, chùa Sủi, chùa Báo Ân, chùa Thiên Khánh, chùa Phổ Quang, chùa Từ Quang, chùa Lâm Huê v.v... Năm ngoái, nhận lời mời chính thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Ngài đã tham dự Đại Lễ Vesak 2014.

Giáo huấn của Rinpoche luôn hướng tới hòa bình và hòa hợp toàn nhân loại. Cũng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài là tấm gương lớn về tinh thần hòa hợp đối với tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới.

Soạn bởi Hiếu Thiện (Lotsawa),

Hà Nội, ngày 10.8.2015.





Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.



LỜI ĐẠO SƯ

Giáo huấn khẩu truyền của Đức Bổn Sư

Quyển 3

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lô 103, đường 30 tháng 4, phường Hòa Cường Bắc, TP. Đà Nẵng

ĐT: 0236 3797874 - 3797873 - Fax: 0236 3797875

Website: www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản : **Giám đốc - TRƯƠNG CÔNG BÁO**

Chịu trách nhiệm nội dung : **Tổng biên tập - NGUYỄN KIM HUY**

Biên tập : **HUỲNH YÊN TRẦM MY**

Trình bày : **LIÊN HOA QUANG**

Sửa bản in :

Vẽ bìa : **LIÊN HOA QUANG**

THỰC HIỆN LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY TNHH TM & DV - VH HƯƠNG TRANG

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 028.38340990 - Fax: 028.38249739

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5 cm tại Cty TNHH VH In SX-TM-DV Liên Tường,
240/59-61-63 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6, TP. HCM.

Xác nhận ĐKXB số:-/CXBIPH/...../ĐaN.

QĐXB:/QĐ-NXBĐaN, ngàytháng năm 20...

Mã ISBN: 978-604-84-4425-9. In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 2020.

Lời Đạo Sư

Giáo huấn khẩu truyền của đức Bốn sư



HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Quyển IV



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG 2020



"...từ khi còn ít tuổi tôi đã thể hiện một khát vọng và
thiên hướng mãnh liệt đặc biệt đối với Giáo pháp và
có một cơ duyên tuyệt diệu tiếp xúc với Giáo pháp."

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

~ Lời Vàng của Thầy Cô



MỤC LỤC

<i>Lời Giới Thiệu</i>	9
-----------------------	---

Phần I: Các Bài Giảng

1. Khai Thị Về Dòng Pháp Longchen Nyingthik	19
2. Lý Nhân Duyên Và Bất Bạo Động: Kiến Và Hành Của Phật Giáo	71
3. Ba Tánh Đức Cần Có Của Một Bậc Đạo Sư: Ba Phẩm Chất Một Đệ Tử Cần Có	87
4. Còn Hòa Hợp Thì Cộng Đồng Còn Tồn Tại	113

Phần II: Thơ và Thư

5. Tự Răn Mình	135
6. Tình Yêu Thương Chân Thật Dành Cho Thiên Nhiên	142
7. Bánh Xe Vô Thường	145
8. Hãy Giữ Nụ Cười Luôn Tỏa Sáng	148
<i>Tiểu Sử Đức Tôn Quý Hungkar Dorje Rinpoche</i>	150

Danh Mục Các Hình Ảnh

1. Hungkar Dorje Rinpoche - Golok, 2020.	3
2. Đức Kusum Lingpa và tulku Hungkar Dorje.	15
3. Hungkar Dorje Rinpoche - nghệ thuật thư pháp.	23
4. Hungkar Dorje Rinpoche và thị giả - tìm ra phiên đá quý dùng để tạc tôn tượng Kim Cang Tát Đỏa.	31
5. Hungkar Dorje Rinpoche - lễ quán đảnh, tu viện Lungon, Golok.	39
6. Các hành giả nhập thất dài hạn xuống núi gặp Rinpoche trong kỳ Nhập Thất Mùa Đông 2019.	47
7. Hungkar Dorje Rinpoche và một yogi nhỏ tuổi của tu viện Lungon - Golok, 2019.	55
8. Hungkar Dorje Rinpoche - quay kinh luân của Patrul Rinpoche.	63
9. Hungkar Dorje Rinpoche - phòng khám Standford, Hoa Kỳ.	69
10. Hungkar Dorje Rinpoche và thị giả Jigme, Golok 2020.	77
11. Chuyện trò với chư tăng - Dawu 2014.	85
12. Hungkar Dorje Rinpoche - đọc sách.	93
13. Thangka Sarasvati.	101
14. Hungkar Dorje Rinpoche - hành hương Nepal và Ấn Độ.	111
15. Phóng sinh ở Seattle với các đệ tử.	119
16. Trò chuyện với một nhóm đệ tử Hà Nội năm 2012.	125
17. Hungkar Dorje Rinpoche: Pháp hội tại trung tâm An Lạc 2015.	131
18. Rinpoche chăm sóc cây trồng trong vườn.	142
19. Cảnh biển và trăng ở châu Phi..	148
20. Hungkar Dorje Rinpoche - nghỉ ngơi giữa thiên nhiên.	149
21. Hungkar Dorje Rinpoche và các đệ tử: năm mới 2020 đang đến gần.	154

Lời Giới Thiệu

Lời Đạo Sư IV xin trân trọng giới thiệu với quý độc giả gần xa các bài giảng của Ngài Hungkar Dorje Rinpoche từ năm 2015 tới 2018 cùng một số thư, thơ, bài viết.

Mở đầu phần I của cuốn sách là bài giới thiệu của Rinpoche về dòng pháp Longchen Nyingthik. Với ngôn ngữ cô đọng và sắc bén, Rinpoche đã phân tích sự khác nhau giữa pháp tu Hiển giáo và Mật giáo mà một người tu Kim Cương Thừa rất cần phải biết. Trong Kim Cương Thừa, chư đạo sư *“đã lấy tinh túy của tất cả các pháp môn đưa vào một pháp tu nhỏ, thuận tiện cho chúng ta tu. Và chúng ta sẽ đạt thành tựu giống như là chúng ta đã nghiên cứu tất cả các sách, toàn bộ giáo lý. Đây được gọi là PHƯƠNG TIỆN trong Kim Cương Thừa.”* Vì vậy “Kim Cương Thừa có nhiều phương tiện, nhiều phương pháp độc đáo để tu hành, và để tu hành một cách có hiệu quả, với pháp tu có sức mạnh.”

Hai bài giảng khác “Ba Tánh Đức Cần Có Của Một

Bậc Đạo Sư” và “Còn Hòa Hợp Thì Cộng Đồng Còn Tồn Tại” của Rinpoche đề cập tới chủ đề lớn của Phật Giáo: phẩm chất của đạo sư và trì giữ giới trọng cấm của đệ tử. Đạo hạnh quan trọng hơn hiểu biết. Rinpoche nói: *“Đạo hạnh tốt có nghĩa là trung thực, và đạo hạnh kém là không trung thực, dối trá. Vì vậy đạo hạnh tốt, kỷ luật tốt thậm chí còn quan trọng hơn cả kiến thức và hiểu biết tốt.”* Rinpoche đã nhắc tới phẩm tánh quan trọng là bậc thầy phải có trải nghiệm và chứng ngộ vì: *“Khi không có trải nghiệm, chứng ngộ về đạo lộ, về giáo lý thì tâm vẫn còn rỗng cạn, không có sức mạnh. Khi đó tâm vẫn chưa đạt tới điểm rốt ráo của Pháp.”*

Trong thông điệp gửi tới các đệ tử “Còn Hòa Hợp thì Cộng Đồng Còn Tồn Tại”, Rinpoche đã chỉ ra hiểm họa của việc phá vỡ hòa hợp giữa những người tu: *“Chúng ta có bài học từ lịch sử từ Phật giáo ở Ấn Độ. Đạo Phật ở đó bị hủy diệt do nhiều nhân duyên, nhưng một trong những nguyên nhân chính là sự bất hòa từ bên trong.”* Và Ngài nhắc nhở: *“Sự hòa hợp là rất quan trọng. Khi không có sự hòa hợp, cộng đồng sẽ tan rã. Điều này là chắc chắn. Không có gì để nghi ngờ hay bàn cãi.”*

Trong “Lời Đạo Sư 4” có bài thơ được nhiều bạn đọc yêu thích “Tự Răn Minh”. Đây là những lời chân thật và

cảm động Rinpoche viết ra để tự nhắc nhở bản thân mình và những pháp lữ khác, luôn nỗ lực không để bị cuốn theo tám ngọn gió đời.

*Nguyện tôi thiền không mắc những lỗi lầm,
như kẹt vào các chấp trước cực vi tế,
tâm an trú, không rời xa cốt thép -
nơi tịnh kiến về chân như thường trụ.*

*Nguyện [tôi] luôn trên đạo lộ Phật tối thắng,
trong kiếp này và những kiếp mai sau.
Nguyện không bao giờ tôi mắc mê lầm,
lạc lối trong hành vi phi Pháp Phật.*

Hầu hết các bài giảng, bài thơ, thư, bài viết của Rinpoche đều có hai phần Anh và Việt. Tuy nhiên, do đa số độc giả là người Việt Nam nên trong bản sách giấy xuất bản lần này chỉ có phần tiếng Việt. Các độc giả muốn tham khảo phần thoại tiếng Anh của Rinpoche xin tải sách điện tử Lời Đạo Sư song ngữ trên trang web lienhoaquang.com.

Quỹ Liên Hoa Quang hiện đang có kế hoạch đưa sách Lời Đạo Sư tập II, III, IV (đơn ngữ và song ngữ) lên trang Amazon.com để các bạn đọc thỉnh sách giấy tiếng Việt hoặc Anh-Việt.

Người góp nhặt xin gửi lời tri ân và tùy hỷ công đức

tới các đạo hữu đã đóng góp nhiều công sức cho sự ra đời của các cuốn sách này qua các công việc: ghi âm, ghi hình, chụp ảnh, xử lý mp3, ảnh, chép bài giảng tiếng Anh, đánh máy văn bản, kiểm tra lỗi và xử lý văn bản v.v...

Xin tri ân công ty Hương Trang, nhà sách Quang Bình luôn giúp đỡ và hợp tác với LHQ trong công việc in ấn và xuất bản.

Nguyện cầu chư Phật mười phương gia trì gia hộ.

Người góp nhặt

Lời Tri Ân và Tùy Hỷ Công Đức

*Ban biên soạn Liên Hoa Quang và Người góp nhặt
xin gửi lời tri ân và tùy hỷ công đức các bạn hữu
đã đóng góp công sức cùng tâm nguyện tốt lành
cho sự ra đời của cuốn sách:*

Hải Losang, dịch giả Tạng-Anh

Kunzang Regzen

Menlha Kyid

Sherab Dekyd

Drolma Lhamo

Choying Drolma

công ty Hương Trang

nhà sách Quang Bình

các đā na tín thí

và các thiện nguyện viên khác.

Nguyện công đức tăng trưởng!





"Guru chính của thầy là Lama Sang. Ngài là đạo sư lần đầu tiên khai ngộ Rigpa, bản tâm, cho thầy khi thầy 15 tuổi."



PHẦN I: CÁC BÀI GIẢNG



KHAI THỊ VỀ DÒNG PHÁP LONGCHEN NYINGTHIK

*“Các Ngài đã lấy tinh túy của tất cả các pháp môn
đưa vào một pháp tu nhỏ, thuận tiện cho chúng ta tu ...
Đây được gọi là PHƯƠNG TIỆN trong Kim Cương Thừa.”*



Có khá nhiều truyền thống khác nhau trong Phật Giáo Tây Tạng và mỗi truyền thống đều có pháp tu ngondro riêng của mình. Và pháp tu ngondro rất quan trọng đối với tất cả các truyền thống của Phật Giáo. Có thể không gọi tên là “ngondro”, hoặc không có một nghi thức hành trì riêng biệt với tên “ngondro”, nhưng pháp tu “ngondro” thì vẫn có ở đó. Là hành giả Phật Giáo người ta vẫn tu với nội dung như tu ngondro. Ngondro, hay pháp tu tiên yếu, là nền tảng cho hạnh xả ly, cho chúng ngộ, thể nhập. Chính

vì vậy Thầy nói rằng tuy không có tên gọi là ngondro hay một nghi quỹ ngondro để hành trì trong truyền thống của các bạn nhưng xét về thật nghĩa thì vẫn giống nhau: các bạn tu giống như những hành giả thuộc giai đoạn ngondro tu. Lấy ví dụ, Bốn Niệm Chuyển Tâm Hướng về Chánh Pháp, xét về thật nghĩa thì đó căn bản chính là Tứ Diệu Đế. Và Tứ Diệu Đế cũng rất quan trọng đối với Phật Giáo Việt Nam.

Sự khác biệt giữa hai truyền thống Kinh Thừa và Mật Thừa là PHƯƠNG TIỆN. Trong Kim Cương Thừa có nhiều sự lựa chọn, có nhiều phương tiện hơn. Các phương tiện này đơn giản hơn, thuận tiện hơn. Còn trong truyền thống Kinh Thừa, trừ phi người tu thật sự thực hành rất nhiều, học tập, nghiên cứu rất nhiều, còn thì việc lĩnh hội và sắp xếp tất cả mọi thứ [trong Giáo lý] lại để đưa vào thực hành là điều không dễ dàng chút nào. Lấy ví dụ, Tứ Diệu Đế. Đây là giáo lý vĩ đại của suốt thời Chuyển Pháp Luân lần thứ nhất. Có nghĩa đây là giáo lý rộng lớn mênh mông. Thế nhưng, trong Kim Cương Thừa các vị đạo sư dạy đệ tử như thế nào. Các Ngài sắp xếp tất cả lại với nhau, cô đúc những gì quan trọng [nhất] trong một hình thức gọn nhỏ, dễ hiểu và dễ thực hành. So với Kinh Thừa thì Kim

Cương Thừa có nhiều phương tiện và pháp tu thuận tiện cho hành giả hơn. Đó là sự khác biệt giữa hai truyền thống.

Tất cả 84.000 pháp môn Phật truyền dạy là một kho tàng vĩ đại. Rất bao la, rộng lớn. Khi chúng ta nói 84.000 có nghĩa là vô cùng lớn, vô cùng khó để có thể lấy một phần nào từ đó ra và đưa vào công phu, tu hành. Đối với một con người với căn cơ bình phàm như chúng ta thật khó mà làm nổi. Vì vậy, chư đạo sư, với lòng bi mẫn lớn lao đã làm cho tất cả trở nên thuận tiện cho việc tu hành của chúng ta. Tất cả 84.000 pháp môn được đưa thành pháp môn tu rất thuận tiện cho chúng ta. Và như vậy việc hành trì tu tập trở nên dễ dàng [hơn] cho chúng ta. Hãy hình dung, 84.000 pháp môn này lớn cỡ nào? Nếu đóng thành một bộ thì tất cả là khoảng 100 tập. Tuy nhiên, các đạo sư, với lòng bi mẫn, các Ngài đã làm cho việc tu trở nên dễ dàng [hơn] cho chúng ta. Các Ngài đã lấy tinh túy của tất cả các pháp môn đưa vào một pháp tu nhỏ, thuận tiện cho chúng ta tu. Và chúng ta sẽ đạt thành tựu giống như là chúng ta đã nghiên cứu tất cả các sách, toàn bộ giáo lý. Đây được gọi là PHƯƠNG TIỆN trong Kim Cương Thừa. Kim Cương Thừa rất phong phú, nhiều màu sắc trong nhiều phương diện khác nhau. Kim Cương Thừa có nhiều

phương tiện, nhiều phương pháp độc đáo để tu hành, và để tu hành một cách có hiệu quả, [với pháp tu] có sức mạnh.

*“Dzogpa Chenpo là một trong những giáo lý
thâm diệu nhất, quan trọng nhất, thanh tịnh
và tràn-đầy-gia-lực nhất trên Trái Đất này.”*

Longchen Nyingthik là một truyền thống, một nhánh của Phật Giáo Tây Tạng. Đây là một truyền thống rất quan trọng ở Tây Tạng; Pháp Longchen Nyingthik được hành trì ở khắp mọi nơi trên thế giới. Có nhiều bậc Đạo Sư vĩ đại đã đạt chứng ngộ rất cao nhờ tu pháp Longchen Nyingthik. Thành tựu cao nhất đạt được nhờ tu pháp Longchen Nyingthik là Phổ Quang Thân (Thân Cầu Vòng). Đây là đỉnh cao của pháp Longchen Nyingthik? Đỉnh cao của giáo lý Longchen Nyingthik chính là Đại Viên Mãn Dzogpa Chenpo; Dzogpa Chenpo là tâm yếu của giáo lý Longchen Nyingthik.

Thầy thường nói với mọi người rằng tất cả các pháp môn [Phật dạy] đều tốt như nhau bởi vì Pháp là thanh tịnh, không nhiễm ô, tỳ vết. Pháp hoàn toàn thoát khỏi bám



“ Với thời gian, mọi người trên thế giới ngày càng nhận ra đầy đủ hơn những giá trị độc nhất vô nhị của nền văn hóa Tây Tạng ”

chấp nên Pháp thanh tịnh và thiện lành. Vì vậy chúng ta phải có cái nhìn thanh tịnh đối với tất cả các pháp, chúng ta phải có lòng tin, tâm chí thành đối với tất cả các pháp môn. Tuy nhiên, cũng không có gì sai nếu chúng ta nói rằng Longchen Nyingthik, Dzogpa Chenpo là một trong những giáo lý thâm diệu nhất, quan trọng nhất, một trong những giáo lý thanh tịnh và tràn-đầy-gia-lực nhất trên Trái Đất này.

Làm sao chúng ta có thể hành trì một pháp môn nào đó một cách hiệu quả. Câu trả lời là chúng ta phải có lòng tin, tâm chí tín thành và tri kiến thanh tịnh đối với bất cứ việc gì chúng ta đang làm. Nếu người tu làm được điều đó, người đó tu hành với tín tâm thì nhất định sẽ đạt kết quả, sẽ thành tựu mục tiêu. Như vậy, thiếu lòng tin, thiếu tâm chí tín thành thì sẽ không thể thành tựu, không có được sức mạnh và lực gia trì của pháp tu. Việc tu hành phụ thuộc vào năng lực hiểu Pháp, vào tri kiến thanh tịnh và động cơ trong sáng của người tu.

Vì vậy, đối với người tu điều căn bản quan trọng là phải có tâm chí tín thành, có lòng tin vào pháp môn tu hành. Đức Phật luôn dạy đi dạy lại về tầm quan trọng về việc có tri kiến thanh tịnh và tâm chí tín thành. Đây là sự

thật. Chúng ta có thể học từ [những tấm gương] của các bậc đạo sư vĩ đại, các đại hành giả. Nhờ tâm chí thành chí tín và tri kiến thanh tịnh mà các ngài đã đạt được những thành tựu rất cao. Và chúng ta cũng học từ những bài học của những người do không có tri kiến thanh tịnh và tâm tín thành mà họ đã không nhận được gia trì từ pháp họ tu. Điều này cho ta thấy tầm quan trọng của tri kiến thanh tịnh và tâm tín thành. Và chúng ta, người tu Kim Cương Thừa cần phải nỗ lực để có tri kiến thanh tịnh và thấy được tầm quan trọng của tri kiến thanh tịnh và tâm tín thành.

Lịch sử của Dzogchen rất rộng lớn và phải mất nhiều ngày để kể. Nhưng cũng có thể tóm lược [lịch sử này] một cách đơn giản. Trong cõi Phật có ba vị Phật quan trọng đối với dòng Pháp Dzogchen. Vị Phật thứ nhất là Samantabhadra, vị Phật thứ hai là Vajrasattva, vị Phật thứ ba là Vajrapani. Ở cõi người có ba Đạo Sư Dzogchen quan trọng. Đạo Sư thứ nhất là Garab Dorje, Đạo Sư thứ hai là Guru Rinpoche, Đạo Sư thứ ba là Longchen Rabjam.

Như được kể, Đức Đại Phổ Hiền Như Lai truyền giáo lý Dzogchen cho tất cả chư Phật trong cõi Phật. Đức Vajrasattva truyền Dzogchen cho Vajrapani, và Vajrapani dạy Dzogchen ở cõi Thiên. Tổ Garab Dorje nhận mọi

mật điển, kinh văn, giáo huấn trực tiếp từ Vajrasattva và Vajrapani. Và Ngài trở thành Trì Minh Vương đầu tiên của dòng Pháp Dzogchen trong nhân loại. Và Tổ Garab Dorje (Kim Cang Cực Hỉ) đã đạt Giác ngộ Viên mãn nhờ tu Pháp Đại Viên Mãn Dzogpa Chenpo không dụng công.

*“Tổ Garab Dorje chính là hóa thân của
Phật Thích Ca Mâu Ni và Vajrasattva. Và Ngài đã
chuyển bánh xe Pháp Dzogchen Đại Viên Mãn.”*

Dzogpa Chenpo Đại Viên Mãn có mối liên hệ thế nào với Phật Thích Ca Mâu Ni? Đức Phật thường dạy giáo lý Kim Cương Thừa trong nhiều thân tướng khác nhau. Không phải trong thân tướng một tỷ kheo mà trong thân tướng một Bồ tôn, ví dụ như Kalachakra (Thời Luân Kim Cang). Khi truyền dạy Kalachakra, Ngài không đắp tăng y mà thị hiện hình tướng Kalachakra. Khi nói về dòng Pháp Dzogchen, có nhiều kinh văn, nhiều giáo lý nói rằng Đức Phật đã thị hiện hình tướng Garab Dorje. Tổ Garab Dorje chính là hóa thân của Phật Thích Ca Mâu Ni và Vajrasattva. Và Ngài đã chuyển bánh xe Pháp Dzogchen Đại Viên Mãn.

*“Phật là không hình sắc, không âm thanh,
Phật là không-gì-cả, nhưng Phật là không-thể-nghĩ-bàn.”*

Khi chúng ta nói ta tin vào Phật, thì nếu ta có lòng tin chân thực, ta phải tin rằng Phật có vô vàn phương tiện không thể nghĩ bàn. Nếu không thì điều ta nói rằng ta có lòng tin là không thật. Công hạnh của Phật, tâm của Phật, chân tánh của Phật là không thể nghĩ bàn, đại lực của Phật vượt quá năng lực tưởng tượng của kẻ phàm phu. Vì vậy, chúng ta tin Phật và chúng ta phải hiểu rằng có những thứ chúng ta có thể hiểu với trí óc phàm phu của mình, nhưng Phật có nhiều bí mật và oai lực, sức mạnh vượt khỏi tầm nghĩ hiểu của chúng ta.

Đức Phật nói rằng nếu ai đó muốn hiểu Phật trọn vẹn, muốn biết về Phật trọn vẹn, thì người đó phải hiểu rằng Phật là không hình sắc, không âm thanh, Phật là không-gì-cả, nhưng Phật là không-thể-nghĩ-bàn. Phật là không-gì-cả. Đừng nghĩ rằng Phật là một cái gì đó, mà Phật là không-thể-nghĩ-bàn. Phật không phải là không-gì-cả, mà Phật cũng không phải là một-cái-gì đó, vì Phật là siêu vượt mọi khái niệm. Như vậy, vì Phật là siêu-vượt-khái-niệm,

Phật là không-thể-nghĩ-bàn nên Phật có vô lượng phương cách để dạy Pháp. Phật có những phương tiện, những giáo huấn thù thắng phù hợp với những căn cơ [khác nhau] của chúng sinh.

Vậy nên, thật không thông minh nếu ta nói rằng Phật chỉ dạy giáo lý Tiểu Thừa, hay Phật không dạy Kim Cương Thừa. Bởi vì trên thực tế chúng ta không thể biết được. Đôi khi chúng ta mắc sai lầm với cái tâm phàm phu của mình. Đôi khi chúng ta nói Phật đã làm như vậy, chỉ làm như vậy thôi, chỉ vậy thôi chứ không hơn v.v... Cứ như thế là chúng ta đang quyết định thay cho Phật (*cười*). Như vậy không trí tuệ cho lắm vì Phật siêu vượt tâm [kẹt vào] khái niệm nhị nguyên [của chúng ta]. Phật có rất nhiều phương tiện để giải thoát chúng sinh, để lợi lạc chúng sinh. Vì vậy, bất cứ điều gì lợi lạc chúng sinh Phật nhất định đều làm. Vì vậy, Phật dạy giáo lý đủ mọi cấp độ căn cơ, những cấp độ giáo lý khác nhau cho những người cấp độ [căn cơ] khác nhau.

Đó là cách làm sao chúng ta có thể hiểu Phật và đặt lòng tin nơi Phật. Như Thầy vẫn luôn nhắc, chúng ta có được lợi lạc từ giáo lý của Phật hay không phụ thuộc vào lòng tin của chúng ta. Là người tu, bất cứ việc gì chúng ta cũng phải làm với tâm thành tín. Chỉ có như vậy chúng ta

mới có được lợi lạc, nếu không thì sẽ không được chút lợi lạc nào cả. Vì vậy, chúng ta rất cần làm với tâm hiểu biết. Vậy nên khi ta nói ta tin Phật thì lòng tin đó phải có [nền tảng là] sự hiểu biết, chứ không phải ta không hiểu biết rõ ràng mà vẫn cứ tin [vô căn cứ]; đó không phải là cách tin đúng đắn.

“Để có được trải nghiệm thật sự từ những gì mình hiểu, người tu phải công phu tu hành, thiền định (TU) về những điều đó thật nhiều lần, lặp đi, lặp lại.”

Vì vậy, Phật luôn dạy: trước hết hãy lắng nghe giáo lý của ta (VĂN). Nghe và nghe đi nghe lại thật nhiều lần, lặp đi, lặp lại. Và chỉ khi đó mình mới có thể nghe ý nghĩa của nó. Thứ đến, cần phải tư duy, quán chiếu đi tư duy, quán chiếu lại, lặp đi lặp lại thật nhiều lần, sao cho cuối cùng mình có thể thật sự hiểu Phật muốn dạy điều gì (TU). Cuối cùng, cần phải công phu tu hành, phải thiền định về những gì mình đã hiểu được (TU). Để có được trải nghiệm thật sự từ những gì mình hiểu, người tu phải công phu tu hành, thiền định (TU) về những điều đó thật nhiều lần, lặp đi, lặp lại, thật tinh cần, miên mật. Tóm lại, để hiểu và thật

sự hiểu những gì Phật dạy thì phải VẤN, TƯ, TƯ – đó là những việc quan trọng người tu phải làm.

Ai cũng biết tầm quan trọng của việc học giáo lý. Việc học hành luôn luôn tốt, đặc biệt là việc học Pháp. Bởi vì Pháp của Phật cho ta trí tuệ, dạy ta làm người tốt, làm người tử tế, làm người trung thực, làm người có ích. Khi nói về việc học Pháp thì chúng ta phải đọc sách, phải có cái hiểu đúng đắn. Nếu không, chúng ta có thể đi mắc lỗi lầm, chúng ta có thể chọn sai đường. Để tự bảo vệ mình thoát khỏi hiểm họa của việc tu sai, đi sai đường, người tu phải nỗ lực học hỏi càng nhiều càng tốt. Ngày nay có quá nhiều sách vở, có quá nhiều tác giả. Họ viết quá nhiều và với quá nhiều cách nhìn khác biệt. Và có nhiều cuốn sách theo Thầy nghĩ không thật sự có giá trị, không thật sự bổ ích, vì trong đó dạy nhiều điều sai lạc, nhiều điều không thực sự tốt lành. Vì vậy, quan trọng là phải đọc những cuốn sách thực sự tốt. Nhà hiền triết Trung Hoa, Khổng Tử, có nói: “Chớ nên bạ sách nào cũng đọc, mà hãy [chỉ] đọc sách của các bậc hiền thánh.”

Giáo lý Longchen Nyingthik, giáo lý Dzogchen là giáo huấn trực chỉ nhất, con đường ngắn nhất để trực nhận chân tâm.



"Để quán tưởng đức Kim Cang Cát Đóa đầu tiên ta phải làm quen với hình ảnh của Ngài qua những bức tranh, bức thangka. Phải ghi nhớ các chi tiết như các món trang sức quý báu bằng lụa và châu báu, pháp khí ngài cầm ở tay, vẻ mặt v.v. " 31

Chương trình hôm nay là thảo luận tiểu bản NGONDRO Longchen Nyingthik: Khai Quang Minh Tạng (mở cánh cửa tới nội minh chiếu bốn lai thường trụ). Tinh yếu của tất cả các Pháp, bất cứ pháp môn nào, đều là để khai ngộ chân tâm. Nhưng các giáo lý khác nhau có những phương tiện khác nhau để khai ngộ. Một số giáo lý khai ngộ bản tâm một cách trực chỉ, rất ngắn gọn, một số giáo lý khác làm việc này một cách gián tiếp. Có nhiều phương cách để thực hiện việc khai ngộ chân tâm này. Phương cách trực chỉ nhất, ngắn nhất để mở cánh cửa tới chân tâm được gọi là giáo huấn, giáo lý tâm yếu thậm thâm (profound). Bởi vì không phải tất cả các giáo lý đều mô tả [bản] tâm một cách rõ ràng, sáng tỏ, một cách trực tiếp, gần cận. Một số giáo lý làm việc này một cách gián tiếp, tiếp cận vòng quanh, vòng quanh, chậm chậm và cuối cùng mới khai ngộ bản tâm. Một số giáo huấn khai ngộ bản tâm rất trực chỉ, rất chắc chắn, rất ngắn gọn. Như vậy là tồn tại hai phương cách để dạy và để khai ngộ bản tâm. Giáo lý Longchen Nyingthik, giáo lý Dzogchen là giáo huấn trực chỉ nhất, con đường ngắn nhất để trực nhận chân tâm.

*“Tâm có hai phương diện:
phương diện thứ nhất là tánh Không.”*

Mục đích của Pháp Dzogchen, Longchen Nyingthik là để khai ngộ Chân Tánh của tâm, bản chất tối hậu, tuyệt đối của tâm. Tâm có hai phương diện: phương diện thứ nhất là tánh Không. Bản tánh của tâm là rỗng rang. Nếu ta cố gắng nhìn thấu tâm, để xem tâm là cái gì, thì ta sẽ thấy chỉ có sự rỗng rang, ta thấy không có gì cả. Đây là phương diện thứ nhất của tâm. Phương diện này của tâm được gọi là tánh Không.

*“Bản chất của tâm là
sự hợp nhất của KHÔNG và QUANG MINH.”*

Phương diện thứ hai của tâm không phải là tánh Không, mà tâm có nhiều phẩm tánh. Ví dụ như Trí Tuệ. Tâm, mặc dầu nó tự [bản chất] là rỗng rang, nhưng nó lại rõ biết tất cả. Nó có năng lực nghe, nhìn, nếm, nghĩ v.v...

Các phẩm tánh đó gọi là các phẩm tánh nội tại thường hằng tự hữu. Như vậy là có hai phương diện, hai phần. Để đạt giải thoát siêu việt mọi đối đãi nhị nguyên về thực tại, hiểu chân tánh của tâm là rất quan trọng.

Khi chúng ta cố gắng nhìn thật sâu vào tâm thì sẽ không thấy gì cả, mà nó rỗng rang như hư không. Nhưng ở trình độ phàm phu chúng ta thì chúng ta không nghĩ vậy. Chúng ta nghĩ rằng nó là một cái gì đó có thật, một cái gì đó có thể làm nên hạnh phúc hay khổ đau. Chúng ta nghĩ rằng tâm là cái gì đó có thật, nhưng bản tâm thực sự không như chúng ta nghĩ, chúng ta thấy. Nó rất khác cái mà chúng ta nghĩ. Chúng ta cần phải thấy thực tại (reality), thấy chân tánh của tâm. Tâm là TÁNH KHÔNG và TÁNH QUANG MINH, hai phần, hai phẩm tánh. Tánh Không là tánh thanh tịnh bản nguyên. Nó thường hằng thanh tịnh. Tự tánh của tâm không bao giờ bị ô nhiễm bởi phiền não. Nhờ tánh thanh tịnh đó mà tâm có năng lực rõ biết vạn pháp. Tánh Quang Minh luôn hiện diện ở đó, không bao giờ lìa xa tâm. Tâm luôn sáng rõ (quang minh) và rỗng rang từ trong tự tánh của nó. Nhưng nó không [đơn giản là rỗng không] như hư không, hay như cái phòng, mà nó SÁNG TỔ. Nhờ tánh Quang Minh mà nó thanh tịnh. Nhờ Tánh Quang Minh và Không hợp nhất – Bản chất của

tâm là sự hợp nhất của KHÔNG và QUANG MINH – mà không gì có thể làm nó ô nhiễm. Giống như bầu trời trông không và không gì làm cho nó ô nhiễm được.

*“Chúng ta đi với phiền não, vọng tưởng.
Chúng ta cần phải đưa mình trở về
nơi chốn ban sơ ấy - BÀ MẸ TỰ TÁNH.”*

Khi ta thấy mây, gió, bụi che phủ bầu trời, ta phải biết rằng tất cả chỉ là cái thêm vào bên ngoài, chứ không phải cái thực sự có thể làm bầu trời dơ bẩn. Chúng ta cũng phải biết rằng các phiền não là thứ thêm vào bên ngoài, chứ không phải cái có thể làm ô nhiễm bản tâm. Như vậy, phiền não sinh khởi từ tánh Không của tâm nhưng chúng không thể ảnh hưởng tới chân tâm, bản tánh.

Mặc dầu tâm vốn thanh tịnh, vì chúng ta có bản tâm vốn luôn luôn tự nó thanh tịnh trong mỗi chúng ta, thì tại sao chúng ta lại bất tịnh? Tâm ta giống như cõi tịnh độ. Thế nhưng chúng ta lại không ở trong cõi tịnh độ ấy. Chúng ta bỏ lại cõi tịnh độ sau lưng, ở một nơi nào đó, và tới một nơi chốn khác. Chúng ta không trụ lại đó (cõi tịnh độ) được. Chúng ta đi với phiền não, vọng tưởng. Chúng

ta cần phải đưa mình trở về nơi chốn ban sơ ấy - BÀ MẸ
TỰ TÁNH.

*“Một khi ta đã nhận ra tự tánh và trụ trong tánh thanh tịnh
đó, thì ta đã ở trong tự tánh đó, ta đã đạt giải thoát.”*

Các Giáo Huấn của Dzogchen cho ta phương tiện để
đạt tới được bản tâm, đạt tới tánh thanh tịnh [của tâm],
một cách rất trực tiếp. Và giải thoát không phải là một
cái gì đó xa vời với ta, mà thực ra nó ở ngay trong chính
ta. Một cách chân thật, Pháp Dzogchen ban cho chúng ta
giáo huấn đạt giải thoát một cách trực tiếp, ngắn gọn, cho
ta một phương tiện hiệu quả nhất. Không có một điều kiện
nào khác, không có gì khác, chỉ là một giáo huấn rất trực
chỉ. Đó là lý do tại sao giáo lý này (Dzogchen) là rất tâm
yếu, thậm thâm, rất trực chỉ và rất quan trọng. Vì giải thoát
không phải là một cái gì đó, một nơi chốn nào đó cách xa
ta, mà nó là một phần của tâm [ta]. Giáo lý này dạy ta cách
làm sao để cắt xuyên qua phiền não, vọng tưởng, để nhận
ra được TỰ TÁNH và trụ trong tánh thanh tịnh đó. Một
khi ta đã nhận ra tự tánh và trụ trong tánh thanh tịnh đó,
thì ta đã ở trong tự tánh đó, ta đã đạt giải thoát. An trụ tự

nhiên [trong tánh] là việc thật gần gũi, thật đơn sơ. Đó là cách thức làm sao để nhận ra, làm sao để trụ trong tánh, để thư thái, nghỉ ngơi, an trụ trong tự tánh, không phiền não, không vọng tưởng nhị nguyên.

Bản tâm vốn thanh tịnh và đó là giải thoát. Vì vậy bạn không cần phải đi đâu xa mà chỉ ở lại, an trụ trong bản tâm, tự tánh. Đừng an trụ với nhiều vọng niệm, mà hãy an trụ không khởi vọng tâm. Đừng cố ép tâm mình phải “tới đó”, mà chỉ đơn thuần là thư thái, an trụ, nghỉ ngơi. Đó là cách mà Dzogchen dạy [cho ta] một phương tiện rất đơn giản. Tất nhiên, việc tới được “nơi đó” và an trụ trong tự tánh của mình không phải là điều dễ dàng. Đó là cách để [ta] thực hiện được điều đó. Thế nhưng, chúng ta cần rất nhiều tích tụ, còn nếu không thì [việc đó] sẽ chẳng dễ dàng chút nào. Vì vậy, nhân duyên để chúng ta trụ được trong tự tánh được gọi là thực hành tích tập.

Đó là giới thiệu tổng quát về dòng pháp Dzogchen Longchen Nyingthik. Rất quan trọng là ta phải có một khái niệm sơ bộ, một cái hiểu tổng quát về Dzogchen Longchen Nyingthik vì chúng ta muốn tu pháp Longchen Nyingthik. Chúng ta muốn nương tựa, quy y Pháp này, vì vậy nó phải tốt, phải hiệu quả, phải thanh tịnh, còn nếu không thì chúng ta không thể nương tựa vào nó. Vì vậy,

chúng ta cần bài giới thiệu tổng quát này, cần một cái hiểu tổng quát. Để hiểu các ý nghĩa cụ thể, thì sẽ cần có giáo huấn cụ thể hơn.

*“Thành tựu cao nhất hành giả Dzogchen
có thể đạt được là phổ quang thân.”*

Như Thầy đã nói, thành tựu cao nhất hành giả Dzogchen có thể đạt được là phổ quang thân. Phổ quang thân là gì? Chúng ta thấy khi Đức Phật Thích Ca nhập Niết Bàn, Ngài đã để lại nhục thân. Nhưng các bậc Đại Đạo Sư Dzogchen không để lại nhục thân khi các Ngài nhập Niết Bàn. Khi các Ngài viên tịch nhục thân biến thành ánh sáng cầu vồng. Các Ngài không để lại gì, không gì để hỏa táng, không gì để chôn dưới đất, mà chỉ có ánh sáng cầu vồng. Đó là giáo lý, giáo huấn rất đặc biệt. Giáo lý đó vẫn còn trường tồn tận ngày nay ở Tây Tạng. Nhiều hành giả Dzogchen vĩ đại và khiêm hạ, khi các Ngài ra đi, nhục thân biến thành ánh sáng cầu vồng. Hoặc thân các Ngài thu nhỏ lại, rất nhỏ, có thể không quá 10 pao (khoảng 0.453 kg). Rất nhỏ. Sức mạnh của Pháp Dzogchen vẫn tiếp tục thể hiện qua rất nhiều thành tựu cao.



“Kim Cương Thừa rất phong phú, nhiều màu sắc trong nhiều phương diện khác nhau. Kim Cương Thừa có nhiều phương tiện, nhiều phương pháp đọc đăo để tu hành, và để tu hành một cách có hiệu quả, [với pháp tu] có sức mạnh.”

Nếu khảo sát với tâm trung thực và cái hiểu trung thực, thì bạn sẽ thấy rằng những thành tựu đó không có nguồn gốc từ truyền thống nào khác hơn là dòng phái Cổ Mật. Nếu bạn tìm tòi và khảo sát [thì sẽ thấy] đó là sự thật.

Như vậy, truyền thống Dzogchen Đại Viên Mãn là rất hiệu quả, không chỉ trong quá khứ, mà [ngày nay] vẫn còn nguyên giá trị tinh yếu, còn nguyên sức mạnh. Truyền thống đó vẫn tiếp tục.

*“Một khi đã an trụ được trong chân tánh của tâm,
thì việc trụ trong tánh này sẽ có một sức mạnh
[lớn tới mức] có thể đoạn diệt bám chấp, tham luyến.”*

Chúng ta tiếp tục chủ đề đang giảng: ý nghĩa khái quát của giáo lý Dzogpa Chenpo. Về căn bản đây cũng chính là ý nghĩa giáo lý Longchen Nyingthik. Như Thầy đã nói, trong loài người có ba đạo sư Dzogchen tối quan trọng: Garab Dojre (Kim Cang Cực Hi), Guru Rinpoche, Longchenpa. Tất nhiên, dòng pháp này còn có các vị đạo sư vĩ đại khác nữa. Đặc biệt, Sơ Tổ, bậc khai lập dòng pháp Longchen Nyingthik, là đạo sư Jigme Lingpa. Jigme Lingpa có hai linh kiến về Longchenpa và Longchenpa

đã truyền dạy các giáo lý này cho Jigme Lingpa trong các linh kiến đó. Rồi Jigme Lingpa truyền dạy các giáo lý này cho chúng đệ tử. Và từ đó tới nay đã có nhiều các bậc đạo sư vĩ đại giảng thế để trì giữ dòng Pháp này.

“Longchen Nyinthik” có nghĩa là “Tâm Yếu của Longchen Rabjam”. “Tâm Yếu của Longchen Rabjam” có nghĩa là chân tâm, là Đại Viên Mãn. Jigme Lingpa đã trực tiếp thọ nhận pháp Chân Như Tâm Yếu, Longchen Nyinthik, từ Longchenpa. Đó là lý do tại sao tên của dòng pháp là “Longchen Nyinthik”. Các giáo huấn của Longchenpa và Jigme Lingpa được sử dụng rộng rãi trong nhiều truyền thống khác nhau như Kagyupa, Sakyapa, Nyingmapa. Trong truyền thống Nyingmapa, khi nghiên cứu về Dzogchen thì đa số các bản kinh được dùng là giáo huấn của Longchenpa và Jigme Lingpa. Tóm lại, các giáo huấn của hai bậc Thầy này là vô cùng quý báu, rất nổi tiếng và rất lợi lạc.

Mục đích tu Dzogpa Chenpo hay Longchen Nyinthik là để có thể trực nhận chân tánh của tâm. Vì vậy, cần phải nghiên cứu các giáo lý Dzogchen, về phương pháp làm sao để trực nhận chân tánh của tâm mình, và làm sao để có thể an trụ ở trong chân tánh ấy. Một khi đã an trụ được trong chân tánh của tâm, thì việc trụ trong tánh này sẽ có

một sức mạnh [lớn tới mức] có thể đoạn diệt bám chấp, tham luyến. Điều này sẽ làm suy giảm và diệt trừ tất cả các vọng niệm, phiền não, và cuối cùng các phiền não được giải thoát vào chân như của bản tâm. Đó là cách để thực hành Dzogpa Chenpo và đó là cách để giải thoát chúng ta khỏi luân hồi, bởi vì, luân hồi, về căn bản, được sanh ra bởi vọng niệm, phiền não. Khi trực nhận được chân tánh của tâm thì [đây] chính là phương tiện tốt nhất để đoạn diệt tất cả mọi loại phiền não, che chướng.

“Để tu Dzogchen cần phải có các phẩm chất như hạnh tinh tấn, tâm chí tín thành, tri kiến thanh tịnh.”

Giải thoát và Phật quả trong các giáo lý Phật truyền dạy, dù là Hiển hay Mật, khắp nơi đều giống như nhau, không khác. Hãy nghĩ về khoảng không. Giải thoát giống như khoảng không chúng ta muốn tới. Nhưng làm sao để tới nơi ấy? Đó là câu hỏi được đặt ra. Chúng ta cần phương tiện vận chuyển tốt để tới đó. Các giáo lý là những phương tiện vận chuyển khác nhau và Kim Cương Thừa là phương tiện nhanh nhất. Dzogchen thậm chí giống như tàu vũ trụ, giúp ta tới đó cực kỳ nhanh chóng. Đây là lý do tại sao

pháp này rất đặc biệt, rất thâm diệu. Thể của tâm giống như khoảng không. Đây là khoảng không bao la nhất. Để tới được đó, cũng vậy, chúng ta cần một phương tiện. Đây là một trong những cái dụng của giáo lý Dzogchen. Chúng ta dùng tàu vũ trụ để tới đó.

Nhưng không chỉ có vậy. Chúng ta còn phải rất thông minh, vì cần phải nắm vững cách sử dụng con tàu đó. Không được huấn luyện tốt, thiếu những kỹ năng đặc biệt, thì khó bề điều khiển con tàu. Và chúng ta phải rất tinh tấn để làm chủ phương tiện thâm diệu này. Nếu lười biếng, ta không sử dụng nổi phương tiện ấy. Chúng ta còn cần hội đủ năng lượng cần thiết để sử dụng cỗ xe tuyệt vời như vậy. Có nghĩa là, để tu Dzogchen cần phải có các phẩm chất như hạnh tinh tấn, tâm chí tín thành, tri kiến thanh tịnh. Tất cả những yếu tố này là nhân duyên, là phẩm chất để một hành giả tu Dzogchen có kết quả.

*“Nhưng Kim Cương Thừa đặc biệt đòi hỏi
hành giả phải tu Guru Yoga và đặc biệt nhấn mạnh
tầm quan trọng của Guru và thực hành Guru Yoga.”*

Thành công của pháp Dzogchen, cũng như của các

pháp tu khác, tất cả các pháp tu Kim Cương Thừa, phụ thuộc rất nhiều vào Guru và Guru Yoga (Thượng Sư Tương Ứng pháp). Không có giáo huấn của Guru, không có Guru Yoga, không có gia trì của Guru, thì hành giả không thể thành tựu. Vì vậy, Guru Yoga chiếm vị trí đặc biệt trong Kim Cương Thừa. Đặc biệt là Kim Cương Thừa. Tất nhiên đạo sư luôn luôn quan trọng trong cả hai truyền thống Kinh Thừa và Mật Thừa. Nhưng Kim Cương Thừa đặc biệt đòi hỏi hành giả phải tu Guru Yoga và đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của Guru và thực hành Guru Yoga.

Guru Yoga quan trọng như Thầy đã giải thích. Để tu pháp Guru Yoga thành công ta cần những pháp luyện tâm khác. Có nghĩa là chúng ta cần tu hạnh xả ly và tịnh hóa. Nếu không có tâm xả ly thì không có khát khao chân thực hướng tới giải thoát và nói rằng ta tu để giải thoát là điều không chân thật. Pháp tu thứ hai là tịnh hóa. Khi không tịnh hóa thì sẽ có rất nhiều chướng ngại cho chứng ngộ, cho khai mở tuệ giác. Vì vậy, ta cần tu tịnh hóa. Tóm lại: xả ly, tịnh hóa và Thượng Sư Tương Ứng pháp (Guru Yoga). Nếu một hành giả kết hợp được tất cả ba phương diện này trong cùng một pháp tu thì hành giả đó đang tu đúng.

*“Chúng ta không thực sự là hành giả,
bởi vì chúng ta có quá nhiều mối quan tâm thế tục.”*

Làm sao tu hạnh xả ly? Thực hành bốn niệm hướng tâm về chánh Pháp. Phải thực hành vô thường; phải hiểu giá trị đời người; phải hiểu nhân quả; phải hiểu bản chất luân hồi. Khi biết, hiểu, và nhận chân được các điều này thì sẽ phát được tâm xả ly chân thật, và nhờ vậy mà đã chín cho việc tu hành. Nếu không như vậy thì, giống như chúng ta, thì không phải [hành giả] chân thật. Thực tế là vậy, chúng ta không thực sự là hành giả, bởi vì chúng ta có quá nhiều mối quan tâm thế tục. Chúng ta ham thích, tham luyến quá nhiều thứ trong cuộc đời này. Thế nên chúng ta không thể chuẩn bị cho mình [đủ nhân duyên] để tu giải thoát.

Chúng ta rất buồn. *(cười)*

Phải vui chứ, vì giờ thì ta biết ta là thế nào rồi. *(cười)*

*“Giải thoát là cái ta có thể nương cậy,
là cái bất biến, là đại an bình.”*

Câu hỏi chính yếu ở đây: tại sao lại cần tâm xả ly để tu giải thoát? Xả ly là nhân duyên duy nhất, mạnh mẽ nhất, quan trọng nhất đưa ta đến giải thoát. Nhân duyên cho giải thoát là gì? Đó là bốn niệm chuyển tâm, ví dụ như “đời là vô thường.” Tại sao hiểu vô thường lại khiến ta buông bỏ. Câu trả lời rất đơn giản. Vì vấn nạn của chúng ta là ta luôn tin vào mọi thứ trong cuộc đời này, rằng chúng là có thật và ta có thể nắm giữ chúng mãi mãi. Thật ra không gì ta có thể nắm giữ mãi. Không thể nắm giữ mãi mãi kiếp sống này, hay thân xác, gia đình, tiền bạc v.v... Tất cả, tất cả mọi thứ, [kể cả] tài sản rồi sẽ phải bỏ lại, và ta ra đi với hai bàn tay trắng. Vậy nên, không có gì là thường hằng, bất biến, và tất cả mọi thứ đều biến đổi, biến đổi, biến đổi. Đó là vô thường.

Và không có gì thường hằng, bất biến bởi vì không có gì đáng nương cậy. Tiền bạc không đáng nương cậy. Tiền bạc là phù du và ta mất nó. Cuộc sống này cũng không đáng nương cậy vì ta không thể giữ nó mãi cho mình, ta sẽ phải mất nó.

Vậy nên, hiểu vô thường cho ta trí tuệ hiểu biết thực tánh của vạn pháp. Chúng ta hiểu mọi thứ đúng, chúng ta hiểu hiện hữu sâu sắc tới mức ta không còn tha thiết với luân hồi nữa. Chúng ta hiểu rằng tất cả mọi thứ đều không



"Điều rất quan trọng là phải có một dòng truyền thừa, các vị đạo sư dòng truyền thừa bởi vì chỉ khi đó mới có lực gia trì, gia hộ từ cội nguồn, từ những bậc như Kim Cang Trì, Guru Rinpoche. "

thực sự chắc thật [như mình tưởng] và tất cả mọi thứ đều không thể thường trụ, bất biến cho bất cứ ai. Cái duy nhất là thật và đáng tin cậy là giải thoát. Giải thoát là cái ta có thể nương cậy, là cái bất biến, là đại an bình. Nơi đó không niệm tưởng, không phiền não, không tham luyến, không có cái-gần-tôi hay cái-xa-tôi, mà tất cả đều bình đẳng và an bình. Vì vậy đó là cái duy nhất ta có thể trông cậy. Vậy nên xả ly rất quan trọng, chỉ có xả ly mới đưa tới giải thoát.

“Chúng như vậy vì chúng không có tự tánh.

*Chúng không biết làm sao để sinh ra
với một tự tánh cứ trường tồn mãi mãi ở đó.”*

Nói rằng không có gì đáng trông cậy, không ai đáng trông cậy thì nghe [có vẻ] tệ. Thật ra, nói vậy không có nghĩa rằng mọi người là tồi tệ, xấu xa, mà đó là bản chất của tất cả. Đây là sự thật về vạn pháp. Chúng ta không thể nói rằng cái gì đó không đáng tin cậy trong một vài phút, mà sự thật là nó không đáng tin cậy muôn đời. Vấn đề là ở chỗ đó. Nhưng trong tâm chúng ta vẫn tin rằng cái đó đáng trông cậy và cuộc đời này dường như không chấm dứt. Đó là vấn nạn của chúng ta. Đó là vô minh. Đó là tham luyến.

Sự thật là các sự vật, hiện tượng, tất cả mọi thứ, tất cả mọi người không tồn tại vì không đáng trông cậy. Chúng như vậy vì chúng không có tự tánh. Chúng không biết làm sao để sinh ra với một tự tánh cứ trường tồn mãi mãi ở đó. Trái lại, chúng sanh ra với bản chất vô thường. Thay đổi không ngừng nghỉ, luôn chuyển động về phía trước. Vì vậy, mọi thứ đều có hồi kết của nó. Khi hồi kết tới thì ta không biết rằng nó tới, và không biết rằng nó vô thường. Vì vậy khi nó kết thúc thì ta tổn thương, ta đau khổ.

“Ồ tôi nghĩ rằng nó là một cái gì đó tôi có thể thực sự ...” “Ồ tôi không ngờ như vậy. Và giờ đây ... nó làm tôi tổn thương.” Tuy nhiên khi biết bản chất của vạn pháp thì ít nhất ta sẽ mạnh mẽ hơn. Ta có nhiều hơn sức mạnh ở trong tâm để khi môi trường, hoàn cảnh, tất cả thay đổi thì tâm ta vẫn có hiểu biết kiên định, không dời đổi. Và an bình trong tâm ta vẫn như vậy, không dời đổi. Điều quan trọng là giữ được an bình nội tại, không để cho mình cảm thấy tổn thương hay đau lòng. Tóm lại, tâm xả ly và trí tuệ hiểu biết thực tại của vạn pháp chính là Đại Viên Mãn, Đại Toàn Thiện cho hạnh phúc, an bình trong tâm chúng ta.

*“Định nghĩa của xả ly là thấy luân hồi như
một sào huyệt của ma quỷ, hay như một nhà lửa.”*

Các Đạo Sư vĩ đại, các bậc đã thành tựu viên mãn, luôn thực sự quán chiếu bản chất của luân hồi. Luân hồi này là đau khổ, nó làm ta mệt mỏi. Bởi vì, không có giải thoát giác ngộ thì ta sẽ lăn lóc trong luân hồi mãi mãi. Luân hồi không đầu, không cuối, nó là bất tận. Do vô thường nên ta sanh ra rồi chết đi, rồi sanh ra chết đi lần nữa, lần nữa. Và mỗi lần sanh ra ta lại bắt đầu từ số không. Rồi lại lần nữa, lần nữa ta sanh ra với số không. Chính vì vậy nó rất mệt mỏi! Vậy nên, định nghĩa của xả ly là thấy luân hồi như một sào huyệt của ma quỷ, hay như một nhà lửa. Chúng ta sẽ không còn chút ham muốn nào để sống với lửa, vì nó thiêu cháy ta. Cũng không thể nào làm bạn với quỷ ma: chẳng có niềm vui nào mà chỉ toàn hiểm họa. Tóm lại, quán chiếu luân hồi như thế là phương pháp tuyệt vời để giảm đi tham luyến thế tục.

*“Mọi thứ đều cần khổ công luyện tập.
Khi ta khổ công luyện tập rất nhiều thì
việc quán tưởng sẽ dần dần tự nhiên hơn, dễ dàng hơn.”*

Trang 4 (nghi quỹ Khai Quang Minh Tạng) là pháp tịnh khẩu. Vì vô minh, phiền não, vọng niệm làm ô nhiễm thân, khẩu, ý nên sức mạnh của thân, khẩu, ý bị suy giảm. Vì vậy khi chúng ta tụng nghi quỹ, lời cầu nguyện, minh chú ta sẽ không nhận được lực gia trì. Do đó, trước hết phải tịnh hóa khẩu.

Ta tịnh hóa khẩu như thế nào? Có hai phương pháp: Thứ nhất là quán tưởng và thứ hai là trì tụng [minh chú]. Chúng ta quán tưởng chủng tử RAM và cố gắng cho hình ảnh quán tưởng ngày càng rõ hơn. Thầy sẽ không giải thích chi tiết, và có thể dựa vào hướng dẫn trong nghi quỹ để quán tưởng. Việc này đòi hỏi thời gian. Mọi thứ đều cần khổ công luyện tập. Khi ta khổ công luyện tập rất nhiều thì việc quán tưởng sẽ dần dần tự nhiên hơn, dễ dàng hơn. Khi đó chất lượng quán tưởng sẽ tốt hơn.

Trì tụng minh chú. Các minh chú có bản chất đối trị và

hủy diệt năng lượng tiêu cực, bất tịnh, dẹp chương ngại. Minh chú A Ah, I Ih, U Uh ... [bao gồm] các nguyên âm, phụ âm trong bảng chữ cái. Minh chú này rất phổ biến và quan trọng. Ta có thể gặp nó ở nhiều nghi quỹ khác nhau và nó có sức mạnh đoạn diệt trừ những bất tịnh trong mọi thứ, đặc biệt là những ám chương về khẩu. Vì vậy chúng ta dùng nó ở đây.

“Pháp tu của chúng ta thường biến chất thành ‘dorm’.

*Dorm bởi vì chúng ta lạm dụng Pháp,
chúng ta sử dụng Pháp cho mọi thứ trên đời,
chúng ta sử dụng Pháp cho luân hồi.”*

Trang 5, cầu nguyện Đức Bồ Đề Sư. “Đức Bồ đề sư từ tôn, xin hãy nhớ nghĩ đến con.” Ta cần phải cầu nguyện [tới Bồ Đề Sư] là vì chúng ngộ phụ thuộc vào giáo huấn và gia trì của Đạo sư. Ngay từ đầu chúng ta thỉnh cầu Guru, xin Ngài ban gia trì để ta tu hành đúng chánh Pháp. “Xin hộ trì để tâm con niệm niệm hướng đạo Pháp”. Câu này rất quan trọng vì việc tâm của người tu luôn theo đúng con đường của chánh Pháp là rất quan trọng. Tâm của chúng ta nhiều lúc không hướng về Pháp mà hướng về luân hồi.

Nó thường không ở môi trường của Pháp, mà ở trong môi trường của luân hồi. Vì vậy, điều quan trọng là nó phải hướng theo đúng chánh Pháp.

Tiếp theo, “Xin hộ trì để pháp tu của con đúng Chánh đạo”. Pháp tu của chúng ta thường biến chất thành ‘dorm’. Dorm bởi vì chúng ta lạm dụng Pháp, chúng ta sử dụng Pháp cho mọi thứ trên đời, chúng ta sử dụng Pháp cho luân hồi. Chúng ta lợi dụng Pháp để kiếm tiền, để kinh doanh, để dính mắc vào tha nhân v.v... Như vậy không tốt. Cách tu đúng đắn nhất là đưa pháp của ta theo đúng đạo lộ [giải thoát]. Đưa pháp của ta theo đúng đạo lộ có nghĩa là hành động của ta sẽ đúng Pháp nhờ hạnh xả ly, nhờ sức mạnh Pháp Bảo. Trong cốt tủy, Pháp là không dính mắc, nhưng vì tham luyện quá nhiều thứ, ta lạm dụng Pháp để tăng thêm tham luyện. Đây không phải là cách tu đúng đắn.

*“Cầu nguyện tốt là ý nghĩa bên trong
và lời tụng bên ngoài phải hòa nhập với nhau làm một.”*

Trang 8. Thực hành trọn vẹn bốn niệm chuyển tâm xả bỏ luân hồi và tu luyện tâm. Đó là những gì Thầy luôn luôn nhắc nhở và sáng nay Thầy cũng đã nhắc. Điều này

rất quan trọng, và đây là nhân duyên chính yếu giúp chúng ta nuôi hạnh xả ly chân thực, trở thành hành giả chân thực, thực hành Pháp chân thực. Điều này rất quan trọng. Đây là cách tốt nhất để tu luyện tâm.

“Tu luyện tâm” có nghĩa là khi tụng những dòng kệ này, phải đồng thời nghĩ về ý nghĩa của chúng. Khi nói: “Con có được thân người quý báu với tự do thuận duyên” thì phải hiểu rằng thân người này là rất khó gặp. Phải hiểu thực tại đó. Hiểu được đời người có lợi lạc gì. Một khi hiểu được giá trị đời người thì ta muốn sử dụng nó [đúng đắn]. Ta không muốn uổng phí may mắn này. Cuộc đời này có ý nghĩa nhiều nhất, theo lời Phật dạy, khi việc tu hành không chỉ giải thoát bản thân mà còn lợi lạc chúng sinh. Đây là ý nghĩa duy nhất, quan trọng nhất của đời người. Cần phải vừa đọc vừa nghĩ về ý nghĩa này, vừa thiền định. Thiền định có nghĩa là tập trung vào ý nghĩa của một cái gì đó. Đó là thiền định. Thiền định về bốn niệm chính yếu, bốn phương pháp chính yếu. Điều này rất quan trọng.

Có câu nói: “Ý nghĩa giống như một người già và dòng kệ giống như chiếc gậy. Ông lão phải dựa vào chiếc gậy để đứng vững.” Điều đó có nghĩa là mỗi chữ đều có ý nghĩa và mỗi chữ đều có thể nhắc ta về điều gì đó. Khi chúng ta tụng, điều quan trọng nhất là phải suy nghĩ, phải nhớ ý



“Điều quan trọng là phải tu đúng ngay từ đầu.”

nghĩa chứa đựng trong câu chữ. Vì vậy, bản kinh luôn luôn quan trọng, vì chúng giúp ta nhớ những điều quan trọng. Không có câu chữ [được viết ra] thì Thầy tin rằng chúng ta không thể nhớ tất cả mọi thứ được nhắc tới ở đây. Vì vậy các bản kinh này nhắc ta nhớ nhiều điều quan trọng và là nguồn đáng tin cậy để ta nhớ đến Pháp.

Khi cầu nguyện thì phải cầu nguyện với sự hiểu biết, phải ghi nhớ ý nghĩa cùng với lời tụng. Đó là cầu nguyện tốt. Một lời cầu nguyện dở thì rỗng tuếch, không có ý nghĩa gì cả. Tâm bạn nghĩ tới một thứ gì khác. Tâm bạn trống rỗng, mịt mờ, không có gì để nhớ, còn miệng thì lặp đi lặp lại một cái gì đó. Ý nghĩa và ngôn từ hoàn toàn tách rời nhau. Đó là cầu nguyện dở. Cầu nguyện tốt là ý nghĩa bên trong và lời tụng bên ngoài phải hòa nhập với nhau làm một.

“Bất cứ lúc nào, bất cứ pháp tu nào, điều quan trọng là ngay từ đầu phải thực hành quy y Tam Bảo.”

Phần hai, trang 10. Phần thứ nhất được gọi là *ngoại ngondro*. Về căn bản, trong ngoại ngondro, người tu cố gắng hiểu ý nghĩa thực sự của luân hồi. Luân hồi là gì, giải

thoát là gì, làm sao để có tâm xả ly? Và khi hiểu rõ thực tại được dạy trong ngoại ngondro thì chúng ta sẵn sàng để trở thành một người tu Pháp chân thực. Khi đó ta phải quy y Tam Bảo. Nếu một người muốn theo con đường Đại Thừa thì người đó phải phát triển Bồ Đề Tâm. Phần thứ hai được gọi là *nội ngondro*. Có tất cả bốn tích tụ. Để tích lũy nhiều công đức chúng ta cần phải trải qua tất cả các giai đoạn này. Nhờ tu qua tất cả các giai đoạn này hành giả mới có thể có thể tích lũy nhiều công đức.

Phần thứ nhất của nội ngondro là quy y Tam Bảo. Quy y Tam Bảo là con đường duy nhất để trở thành hành giả Phật giáo tốt. Không quy y Tam Bảo thì không có cách gì bước vào cánh cửa Phật pháp, vì vậy điều này rất quan trọng và luôn luôn quan trọng. Bất cứ lúc nào, bất cứ pháp tu nào, điều quan trọng là ngay từ đầu phải thực hành quy y Tam Bảo. Phần tiếp theo là phát Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là nguyên nhân tối quan trọng để đạt Phật quả. Vì vậy cần trưởng dưỡng Bồ Đề Tâm.

*“Không tịnh hóa, không tích lũy công đức
thì việc thấy tánh khó thực hiện được.”*

Phần thứ ba là thực hành Kim Cang Tát Đỏa. Kim Cang Tát Đỏa là vị Phật có phẩm tánh đặc biệt: sức mạnh tịnh hóa ác nghiệp, cứu uế của hành giả. Kim Cang Tát Đỏa ban cho hành giả năng lực tự tịnh hóa bản thân. Cách thực hành pháp Kim Cang Tát Đỏa được hướng dẫn ở đây không phức tạp. Về quán tưởng thì việc này đòi hỏi thời gian. Phải hành trì rất siêng năng với sự kiên nhẫn, với chánh niệm. Rồi quán tưởng sẽ tiến bộ và cuối cùng sẽ trở thành cảnh giới rất hiệu quả, rõ ràng.

Chúng ta nói rằng Kim Cang Tát Đỏa có năng lực lớn hơn các bản tôn khác trong việc tịnh hóa. Kim Cang Tát Đỏa tụng lời phát nguyện nhiều hơn vì vậy Ngài trở thành một bản tôn rất hùng mạnh, hữu ích, từ bi và trí tuệ, để giúp chúng sinh thành tựu. Cái gì là nguyên nhân chính trở ngại chúng ngộ? Chương ngại chính yếu là mê mờ che chướng: tâm loạn động, phiền não, chấp vào các pháp là thực.

Hành giả tu tịnh hóa bản thân với bốn sức mạnh được nhắc tới trong các bản kinh. Bốn sức mạnh này có tác dụng rất lớn giúp tịnh hóa bản thân. Nếu không có pháp tu này thì chúng ta mất rất nhiều thời gian để tịnh hóa ô nhiễm. Tuy nhiên với pháp Kim Cang Tát Đỏa ta có thể tịnh hóa

nhANH hơn so với các pháp khác. Chúng ta cần phải thấy rằng mình rất may mắn có được pháp tu này.

Có hai chướng chính yếu khiến chúng ta lăn lóc luân hồi, không được giải thoát. Thứ nhất là phiền não chướng, thứ hai là sở tri chướng. Hai loại chướng này tạo nên luân hồi và vọng tưởng. Và từ đó mà tất cả vắn nạn của luân hồi nảy sinh. Để giải thoát khỏi luân hồi phải chặt đứt gốc rễ của nó. Cách tốt nhất để chặt đứt gốc rễ này là trực nhận chân tánh của mình. Không tịnh hóa, không tích lũy công đức thì việc thấy tánh khó thực hiện được. Vì vậy, tu pháp Kim Cang Tát Đỏa để tịnh hóa là con đường tốt nhất, ngắn nhất để đạt chứng ngộ.

*“Khi hành giả đoạn trừ được tham luyến bám chấp
thì trí tuệ tăng trưởng.”*

Phần thứ tư được gọi là *Cúng dường Mạn đà la*. Mạn đà la là gì? Ở đây Mạn đà la có nghĩa là đạt tới cốt tủy. Làm sao để đạt tới cái cốt tủy bằng tu pháp mạn đà la? Cốt tủy của pháp tu này là tích tụ. Có hai tích tụ: tích tụ công đức và tích tụ trí tuệ. Và cốt tủy của hai cốt tủy này là chứng ngộ. Không có tích tụ thì không đủ công đức, không đủ trí

tuệ để chứng tánh Không. Vậy nên tu pháp cúng dường mạn đà la cho ta sức mạnh đạt tới cái cốt tủy, để trực nhận tánh Không. Ý nghĩa của pháp tu này là hành giả sẵn sàng cúng dường tất cả mọi thứ mình có lên Tam Bảo, Guru, Tam Căn, Tam Thân. “Con dâng các Ngài không tiếc nuôi/vô lượng cúng dường cõi Tam Thân.” Điều này có nghĩa là ta cúng dường tất cả, không nuôi tiếc, không do dự. Con hoan hỷ cúng dường thân, khẩu, ý, đức, hạnh và tất cả những gì thuộc về con lên Tam Bảo, nhờ tín tâm và hạnh bố thí. [Nhờ đó] hành giả có được đức hạnh đoạn trừ tham luyến, bám chấp. Khi hành giả đoạn trừ được tham luyến bám chấp thì trí tuệ tăng trưởng. Vì trí tuệ đối nghịch tham luyến, nên khi đoạn diệt được tham luyến thì hành giả làm tăng mặt đối lập là trí tuệ.

“Cuối cùng, hành giả tan hòa vào tâm của Guru rồi an trụ trong thực tại đó, chân tánh đó, cảnh giới đó, trí tuệ đó.”

Đó là phần hai, hay còn gọi là *nội ngondro*. Hai phần này (ngoại ngondro và nội ngondro) vẫn còn là thực hành ngondro, thực hành tiên yếu. Ở đây có một điều quan trọng cần nhớ là phải thấy tất cả là Bỏn tôn, kể cả Kim Cang Tát

Đũa, chính là Bốn sư của mình. Phải thấy Tam Bảo, Bốn tôn, Đàn tràng Quy y, chư Đạo sư là hiện thân của Bốn sư. Phải thấy Phật, Pháp, Tăng là hiện thân của Bốn sư. Đây là điều quan trọng cần ghi nhớ. Khi quán tưởng Kim Cang Tát Đũa trên đỉnh đầu thì Ngài có cùng bản chất với Guru của mình, bất khả phân.

Phần ba, thực hành chính, là Guru Yoga. Ở đây có mấy phần: quán tưởng mình là Kim Cang Du Già Thánh Nữ và quán tưởng Guru Rinpoche trên đỉnh đầu mình. Rồi thỉnh cầu Guru Rinpoche nhập vào giới thệ tôn (bốn tôn được quán tưởng), và thực hành cúng dường bảy nhánh. Nhờ tu pháp cúng dường bảy nhánh, ta tích lũy rất nhiều công đức. Sau đó ta trì tụng minh chú Đạo Sư. Trì tụng chú Đạo sư tạo vô lượng công đức và có sức mạnh dẹp trừ chướng ngại trên đạo lộ, cũng như chướng ngại trong cuộc sống; ví dụ như chướng ngại đối với sức khỏe, tài bảo và vân vân. Sau đó thọ nhận bốn quán đánh từ Guru Rinpoche để tự gia trì.

Cuối cùng, hành giả tan hòa vào tâm của Guru rồi an trụ trong thực tại đó, chân tánh đó, cảnh giới đó, trí tuệ đó. Đó là cách thực hành Guru Yoga và thực hành này rất quan trọng. Người tu sơ cơ bước đầu sẽ không có cảm nhận và không thấy nó có hiệu quả. Tuy nhiên, sau một thời gian

nếu người đó tiếp tục thực hành thì sẽ nhận được gia trì. Chính nhờ pháp tu này, hành giả có thể tiến bộ trên đạo lộ.

“Chúng ta nói “Phật, Phật, Phật” nhưng khi chết chúng ta không nhớ nổi tên Phật. Điều đó rất phổ biến.”

Mọi người thỉnh cầu Thầy ban khẩu truyền nhưng Thầy nghĩ rằng đa số mọi người ở đây không thực sự thực hành miên mật, mà chỉ một số ít người [có thực hành]. Vì vậy Thầy cho phép quý vị thực hành [các pháp này]. Thầy không phải đọc [các bản kinh] cho mọi người, nhưng trong tâm Thầy đã đọc cho quý vị; cho những ai chân thành muốn thực hành. Như vậy có được không?

Vì có nhiều người thực hành Kim Cương Thừa, và có đức tin vào các phương tiện của Pháp, và đây là hai mạn đà la. Mạn đà la này gọi là *Mạn đà la Giải thoát*. “Giải thoát” có nghĩa là khi ai đó chết, nếu đặt nó lên ngực thì có thể giúp cho thân thức vắng sanh Tịnh Độ Cực Lạc hoặc được giải thoát. Đó là giáo huấn rất quan trọng được dạy trong Giáo lý Shitro. Mạn đà la thứ hai được gọi là *Giải thoát Cả Thành Phố*. Nếu bạn treo nó trong nhà mình thì sẽ làm



“Cát nhiên, phẩm chất thứ ba là tinh tấn. Bởi vì khi ta không nỗ lực tu hành, thì sẽ không đi tới đâu cả, thậm chí cho dù bạn có hiểu biết và kiến thức.”

lợi lạc cho rất nhiều người xung quanh. Đó là những gì lợi lạc cho các bạn và khiến các bạn quan tâm.

Minh chú nhỏ này cũng tốt. Thậm chí một chủng tự thôi cũng tốt. Minh chú ấy đã bao gồm ở đây rồi. Như vậy là đã rất nhiều. Thầy đã nói quá nhiều rồi. Bây giờ các bạn đã quên hết cả rồi, Thầy tin như vậy.

Chúng ta có một bản tánh rất đặc biệt là dễ quên những thứ quan trọng. Luôn luôn giữ những gì bé nhỏ và gần với mình, luôn luôn nhớ những thứ đó. Còn những thứ khác [quan trọng] thì chúng ta rất dễ quên.

Lý do mà Thầy nói vậy là vì chúng ta nói “Phật, Phật, Phật” nhưng khi chết chúng ta không nhớ nổi tên Phật. Điều đó rất phổ biến.

Đó là bản tánh của chúng ta, biết làm sao được. Có đúng không?

Việc luyện tâm là cần thiết. Nếu bạn luyện tâm rất tốt thì cuối cùng chúng ta có thể chuyển hóa nó. Nếu không tu luyện tâm mình, thì chúng ta sẽ không đi đến đâu hết. Vì vậy luyện tâm là rất quan trọng.

Bây giờ chúng ta thực hành cúng Tsok. Thầy sẽ làm rất nhanh và rất ngắn gọn. Thầy sẽ nói một điều gì đó để

tiết kiệm thời gian và kết thúc sớm; để các bạn có thể về nhà và Thầy cũng có thể về nhà.

*“Bất cứ điều gì Thầy nói, Thầy đều nói với tâm chân thật.
Vì vậy, đôi khi một vài lời nói [của Thầy]
nghe không được êm tai cho lắm.”*

Bốn ngày vừa qua, Thầy đã nói nhiều điều quan trọng. Thầy nhắc lại những điểm rất quan trọng đối với con đường tu của các bạn. Thầy hy vọng các bạn sẽ cố gắng ghi nhớ và thực hiện đúng.

Mục đích chúng ta theo Phật là để thành người tốt hơn trong kiếp này và kiếp mai sau. Thế nhưng vấn đề của chúng ta là ở chỗ chúng ta còn rất nhiều bất tịnh và nghiệp chướng trong tâm. Nếu các bạn không cố gắng tịnh hóa, sám hối thì có rất nhiều khả năng chúng ta sẽ tái sinh trong các cõi thấp ở kiếp sau. Vì vậy, hãy làm sao để chắc chắn rằng điều đó không xảy ra. Hãy cố gắng để sao cho mình chắc chắn không bị đọa lạc. Điều này rất quan trọng.

Khi Thầy giảng pháp, ở tất cả mọi nơi chứ không riêng ở đây, Thầy dạy tất cả những gì là Giáo lý [Phật]. Thầy có

nói và có chỉ ra một số vấn đề. Và Thầy đã không hề ngần ngại, e dè mà cố gắng hết sức trung thực; dạy mọi người một cách trung thực. Bất cứ điều gì Thầy nói, Thầy đều nói với tâm chân thật. Vì vậy, đôi khi một vài lời nói [của Thầy] nghe không được êm tai cho lắm. Nhưng rất cần thiết phải làm như vậy. Chúng ta không nên khen ngợi, tán dương nhau trước mặt và lúc nào cũng nói “tốt, tốt, tốt”, mà chúng ta cần phải thấy lỗi lầm, sai sót. Vì vậy, trung thực là điều quan trọng!

*“Thầy không có một oai lực nào để ban cho các bạn,
ngoại trừ các bạn nghe lời Thầy và
áp dụng đúng ý nghĩa lời Thầy nói.”*

Chúng ta có thể kết thúc chương trình ở đây. Mọi người đã cố gắng để tới đây, các bạn đã nỗ lực nhiều, các bạn đã bỏ ra nhiều công sức, thời gian, tiền của để tới đây nghe Pháp. Vì vậy, nỗ lực của các bạn sẽ có ý nghĩa. Để nó có ý nghĩa, các bạn cần phải cố gắng nhiều hơn, cần phải tiếp tục. Chúng ta nói rằng nỗ lực liên tục chính là yếu tố đem lại thành công. Vì vậy, điều quan trọng là phải tiếp tục thực hành để hoàn thiện các nỗ lực và giới hạnh của

mình. Thầy xin cảm ơn những người tham gia công việc tổ chức, nhà chùa, chư tăng ni và cộng đồng Phật tử ở đây. Tất cả mọi người đều rất tốt, rất nồng hậu. Vì vậy Thầy rất biết ơn.

Thầy không có gia trì nào để ban cho mọi người. Thầy không có một oai lực nào để ban cho các bạn, ngoại trừ các bạn nghe lời Thầy và áp dụng đúng ý nghĩa lời Thầy nói. Cách duy nhất để Thầy lợi lạc mọi người là chuyển thông điệp của Đức Phật, giải thích ý nghĩa Giáo lý và thực tại của vạn pháp. Đó là cách duy nhất Thầy có thể giúp các bạn, lợi lạc cho các bạn và ban gia trì. Chính Đức Phật cũng nói như vậy: “Nếu quý vị nghe tôi, nếu quý vị áp dụng giáo lý của tôi đúng đắn thì sẽ nhận được gia trì của tôi. Tôi không có chứng ngộ nào để truyền cho quý vị cả.”

Tất nhiên bản thân Thầy không là gì cả. Nhưng điều này rất quan trọng. Bởi vì tất cả mọi người đã bỏ ra rất nhiều thời gian. Thầy đã dạy rất nhiều và các bạn nghe rất nhiều. Giờ đây các bạn phải cùng nhau ghi nhớ ý nghĩa [của giáo huấn]. Thầy khuyên các bạn hãy cùng nhau hỗ trợ các chùa chiền địa phương của các bạn, nơi các bạn tới sinh hoạt, và phụng sự cộng đồng tăng ni với tâm thành tín. Như vậy tín tâm của các bạn là điều rất quan trọng, là hành vi rất tốt đẹp. Xin hãy làm như vậy. Thầy sẽ tụng ít lời

còn các bạn nghĩ thâm trong tâm, chúng ta cùng hồi hướng
vì giải thoát, vì hạnh phúc của tất cả hữu tình chúng sinh.

(Hết bài giảng ngày 16/10/2018 tại Chùa Súi)

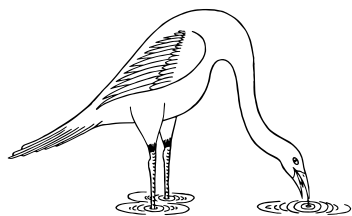
--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Lotsawa (Hiếu Thiện) chép:
www.lienhoaquang.com/loidaosu-q4-01*

MP3 chiều 16.10.2018: www.lienhoaquang.com/loidaosu-q4-01-mp3



“Đôi chân đưa chúng ta đi khắp nơi và
đôi chân cũng đưa chúng ta vào bệnh viện.”



LÝ NHÂN DUYÊN VÀ BẤT BẠO ĐỘNG: Kiến và Hành của Phật Giáo

*“Cái làm cho thiện hạnh thật sự là thiện hạnh
chính là do động cơ thanh tịnh.”*



Tất cả mọi người tham gia lễ hội này đã tới đây với những động cơ khác nhau, những nỗ lực khác nhau. Nếu không có động cơ, không có nhân duyên thì có lẽ các bạn đã không ở đây vào lúc này. Nhưng có nhiều duyên, nhiều nhân đã đưa các bạn tới đây – những động cơ và nỗ lực của các bạn – cho nên các bạn đang hiện diện ở đây. Đó là kết quả của nghiệp, của các nhân duyên. Do bởi chúng ta cùng chung nghiệp này – cùng tụ hội nơi đây – nên chúng

ta sẽ cố gắng làm cho mọi thứ có ý nghĩa, biến nó thành thiện hạnh.

Đạo Phật là một tôn giáo hết sức nỗ lực để hiểu tâm. Vì vậy nó có vẻ duy tâm. Chúng ta có thể nói rằng nó có vẻ duy tâm. Chúng ta đặt động cơ ở vị trí trung tâm, lấy động cơ làm nhân vật chính của tất cả mọi thứ. Tất nhiên, *kiến* và *hành*, trong khuôn khổ tư tưởng này của Phật Giáo, có nghĩa là cố gắng đạt tới một quả lành, cố gắng tạo lập thiện hạnh. Cái làm cho thiện hạnh thật sự là thiện hạnh chính là do động cơ thanh tịnh. Bởi vì chúng ta là những người rất bình phàm nên động cơ của chúng ta có thể không thù thắng, có thể không hoàn hảo. Nhưng chúng ta phải cố gắng hoàn thiện động cơ, làm cho động cơ của mình trong sáng bằng cách tu luyện tâm, bằng hiểu biết đúng.

"Chúng ta đặt mình vào nơi tốt nhất, vào vị trí trung tâm và nỗ lực làm bất cứ điều gì có thể làm được cho bản thân."

Cái gây nên tất cả những bất ổn, hiểu lầm, khổ đau là cái tâm có tên “ích kỷ”. Vì bản chất của chúng ta là bình phàm nên chúng ta là những người rất vị ngã. Chúng ta đặt

mình vào nơi tốt nhất, vào vị trí trung tâm và nỗ lực làm bất cứ điều gì có thể làm được cho bản thân. Chúng ta cố gắng hết sức mình để gây dựng hạnh phúc cho bản thân, làm cho mình được nổi tiếng, giàu có ... v.v. Thế nhưng đây không phải là cách đúng đắn để tạo hạnh phúc cho bản thân, bởi vì khi cái ngã được đặt ở trung tâm thì chúng ta trở nên quá ích kỷ. Vì vậy, hãy tu luyện tâm bằng cách phát triển động cơ Bồ Đề Tâm, nuôi dưỡng tình thương yêu và lòng bi mẫn. Hãy giảm bớt bám chấp mạnh mẽ vào cái ngã. Hãy cố gắng giảm bớt tâm chấp ngã. Hãy cố gắng hiểu rằng điều quan trọng là: phải xem người khác quan trọng, phải nỗ lực làm lợi lạc cho mọi người.

*“Chùng nào bạn còn là một người vị ngã
thì bạn còn nhiều phiền não,
nhiều tham, sân, si, mạn, đố và ... v.v...”*

Bất cứ khi nào, với bất cứ lý do gì, mà ta hành xử một cách vị kỷ thì ta đều đang tạo nên rất nhiều bất ổn, vẩn nạn cho bản thân, bởi vì chấp ngã là tư tưởng nhấn mạnh tầm quan trọng của bản thân cá nhân và nó sản sinh ra rất nhiều độc tố, ô nhiễm trong tâm. Ích kỷ là nguyên nhân

chính yếu tạo nên mọi loại cảm xúc tiêu cực, ngũ độc hay tam độc. Vì vậy, chừng nào bạn còn là một người vị ngã thì bạn còn nhiều phiền não, nhiều tham, sân, si, mạn, đồ và ... v.v...

“Chúng ta luôn thấy cái ngã tồn tại một cách độc lập. Chính vì cái nhìn sai lầm ấy mà chúng ta nuôi dưỡng bám chấp vào tự ngã trong tâm mình, trong tim mình.”

Chúng ta luôn thấy cái ngã tồn tại một cách độc lập. Chính vì cái nhìn sai lầm ấy mà chúng ta nuôi dưỡng bám chấp vào tự ngã trong tâm mình, trong tim mình. Chừng nào chúng ta còn nhìn thấy cái ngã là tự-thân-tồn-tại, độc lập, thì ta vẫn còn tin rằng tất cả mọi thứ thực sự tự-thành. Và chúng ta không cố gắng để thấy chân tánh, thấy thực tại của vạn pháp. Chúng ta cứ tin rằng tất cả mọi thứ là chắc thật.

Vì lý do đó mà chúng ta thấy mọi thứ tồn tại độc lập. Và điều đó tạo nên bám chấp, tham dục rất mạnh. Tham dục có nghĩa là một cái gì đó mà chúng ta tin vào nó và tin rằng một cái gì đó thực sự tồn tại ở đó mãi mãi: nó được

tạo ra bởi chính nó chứ không phải nương vào nhiều nhân duyên, nhiều yếu tố. Đó là cách mà chúng ta thường thấy, thường nghĩ về mọi thứ. Rồi chúng ta phát triển một thứ tập khí, một cách hiểu [cố hữu]: “Đó là cách tôi hiểu. Đó là cách [mọi thứ] tồn tại.” Đó chính là tập khí, là thói quen của chúng ta.

Tuy nhiên, khi Đức Phật chuyển bánh xe Pháp, đặc biệt là bánh xe Pháp Đại Thừa – Bát Nhã Ba La Mật – thì Ngài dạy rằng tất cả vạn pháp tồn tại nương vào nhiều yếu tố, nương vào *nhân duyên tương sinh*. Không có cái gì thực sự tồn tại hay có tự tánh, mà tất cả đều nương theo rất nhiều nhân duyên. Và mọi sự vật, hiện tượng đều không có tự tánh. Tất cả mọi sự vật hiện tượng đều không biết làm sao để sinh ra mà không phải nương vào nhân duyên. Chúng sinh ra nhờ nhiều nguyên nhân, nhiều thành tố, nhiều yếu tố. Điều này được gọi là *nhân duyên tương sinh*. Và một khi ta cố gắng hiểu được cái *kiến* của *lý nhân duyên* thì ta có thể thấy được vạn pháp thực sự tồn tại như thế nào, chúng có loại tự tánh nào, bản chất nào, chúng phát triển như thế nào, sinh ra như thế nào, xuất hiện như thế nào. Khi đó chúng ta sẽ hiểu rõ hơn chúng sinh ra như thế nào, vạn pháp hiện khởi như thế nào.

*“Thứ nhất là kiến, thứ hai là hành.
Kiến của Phật giáo là nhân duyên tương sinh
và hành của Phật giáo là bất-bạo-động.”*

Đạo Phật là gì? Cái gì làm nên đạo Phật? Có hai phần, có hai phương diện quan trọng khiến cho đạo Phật là đạo Phật. Thứ nhất là *kiến*, thứ hai là *hành*. *Kiến* của Phật giáo là *nhân duyên tương sinh* và *hành* của Phật giáo là *bất-bạo-động*. Vì vậy, một người tu Phật giáo, một Phật tử cần phải hiểu được hai phương diện quan trọng này. Người tu cần phải cố gắng hiểu, cố gắng áp dụng hai phương diện này. Thứ nhất là *kiến*: phải hiểu rằng mọi thứ đều sinh ra từ nhân duyên, từ các yếu tố. Thứ hai: bất cứ hành vi nào, bất cứ hành động nào đều phải rất an bình, không được gây hại mà phải an bình, hòa hợp.

*“Rồi khi cái kiến của chúng ta đạt tới một tâm cao,
thì danh vọng, của cải, quan hệ, tất cả những thứ đó
trở nên giống như món đồ chơi.”*



“Thầy rất hạnh phúc về điều này bởi vì thầy có đủ dũng cảm để không dằn dậm chút gì cả. Bởi vì khi có được gì đó thì thầy muốn dùng nó cho tu viện, để tu viện trở thành một nơi đẹp đẽ, hạnh phúc, luôn làm hoan hỉ lòng người ngay cả khi thầy không còn đây nữa.”

Khi ta hiểu rằng không có gì tồn tại tự thân mà phải nương vào nhiều nhân duyên, nhiều thành tố; và khi hiểu điều đó thật rõ ràng thì chúng ta có thể thấy tất cả mọi thứ giống như một giấc mộng. Bởi vì vạn pháp không có tự tánh để sinh ra từ tự tánh của riêng mình. Chúng phải phụ thuộc và nhiều yếu tố, nhiều nhân duyên. Vậy nên, mọi thứ đều giống như một giấc mộng; không phải là thực sự chắc thật mà chỉ giống như một giấc mộng. Vạn pháp sinh rồi diệt. Tất cả vạn pháp dời đổi phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn mọi thứ. Tùy thuộc vào cái *kiến* của chúng ta vạn pháp sẽ dời đổi. Ví dụ, khi còn là những đứa trẻ, chúng ta nhìn mọi thứ rất khác. Đồ chơi là một cái gì đó rất nhỏ bé. Đối với người lớn nó không là gì cả, nhưng đối với người bé, với con trẻ, chúng rất quan trọng. Khi món đồ chơi hỏng nó gây buồn phiền. Nó làm con trẻ khóc, nhưng chắc chúng ta thì cười. Bởi vì chúng ta hiểu rằng nó không quan trọng.

Rồi khi cái kiến của chúng ta đạt tới một tầm cao, thì danh vọng, của cải, quan hệ, tất cả những thứ đó trở nên giống như món đồ chơi. Các bậc hiền thánh thấy chúng ta chỉ là những đứa trẻ; chúng ta chơi đùa như con trẻ. Đó là về *kiến*. Khi *kiến* của chúng ta thay đổi thì vạn pháp đều thay đổi. Không có gì thực sự ở đó mãi mãi, theo một cách

y như vậy, tình huống, giá trị y như vậy, mà mọi thứ thay đổi tùy thuộc vào cách ta hiểu, ta nhìn.

*“Khi tâm hẹp hòi, bé nhỏ
thì bất cứ cái gì cũng trở thành to chuyện.”*

Cần hiểu rằng nguyên nhân chính khiến chúng ta là kẻ bình phàm, là vì chúng ta sở hữu nhiều thứ nhỏ bé, và đầu óc chúng ta rất hẹp hòi, bé nhỏ. Khi tâm hẹp hòi, bé nhỏ thì bất cứ cái gì cũng trở thành to chuyện. Bất cứ cái gì. Giống như đứa trẻ làm to chuyện chỉ vì món đồ chơi bé nhỏ. Nếu chúng ta muốn [tâm mình] lớn hơn, tốt hơn, cao hơn thì cần phải tạo nhiều không gian hơn trong tâm. Làm sao thực hiện điều này? Chúng ta chỉ có thể làm được điều này nhờ hiểu lý nhân duyên. Chỉ có con đường đó. Nếu chúng ta cứ tin rằng mọi thứ thực sự tự-thành, thực sự tồn tại [độc lập] thì không thể nào làm cho tâm chúng ta, *kiến* của chúng ta rộng lớn hơn, mà ngược lại ta chỉ càng bám chấp vào mọi thứ hơn. Tuy nhiên, nếu ta hiểu đúng hơn mọi thứ tồn tại như thế nào, thì chính điều này mở rộng tâm để ta có thể chấp nhận, hóa giải mọi thứ tốt hơn.

Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải hiểu tri kiến Phật, hiểu thực tánh của vạn pháp.

“Hy vọng đó đem lại rất nhiều sợ hãi trong tâm.”

Khi đặt quá nhiều lòng tin vào mọi thứ, cho rằng mọi thứ bên ngoài thực sự tồn tại, ta thấy cái gì cũng quan trọng, cũng quý giá. Hy vọng đó đem lại rất nhiều sợ hãi trong tâm. Ta nghĩ: “Ồ, tôi sẽ mất nó. Tôi bỏ nó lại, và ai đó sẽ cướp lấy nó.” Rất nhiều lo sợ. Và điều đó gây nên cảm giác bất an trong tâm. Tâm ta không yên ổn, nó phập phồng, trời sụt, luôn lo lắng, sợ hãi và ... v.v... Tuy nhiên, khi chúng ta cố gắng hiểu mọi thứ đúng, thì điều này sẽ làm giảm căng thẳng, sợ hãi đi rất nhiều. Bởi vì khi đó ta sẽ không cố gắng nắm giữ một cái gì đó thật chắc, do ta hiểu rằng không thể nắm giữ được gì mãi mãi. Mọi thứ đến rồi đi, tùy thuộc vào nhân, duyên, nghiệp, tùy thuộc vào *kiến* của chúng ta. Vì vậy, điều rất quan trọng là nghiên cứu cốt tủy giáo lý Phật. Cốt tủy của giáo lý Phật đã cho ta nhiều trí tuệ, nhiều lòng tin.

“Phật giáo là một truyền thống bất bạo động. Vì vậy, hành động của chúng ta phải hoàn toàn không gây hại, và trái lại phải rất an hòa, nhẹ nhàng, dịu dàng.”

Thầy đã giải thích chúng ta cần phải có loại *kiến* nào, phải hiểu như thế nào về vạn pháp. Điều này rất quan trọng. Phần thứ hai là *hành bất bạo động*. Phật giáo là một truyền thống bất bạo động. Vì vậy, hành động của chúng ta phải tuyệt đối không gây hại, và trái lại phải rất an hòa, nhẹ nhàng, dịu dàng. Khi chúng ta nói *hành bất bạo động* thì có nghĩa là hành động không chỉ đối với bản thân mà cả đối với người khác. Hành động phải luôn luôn an hòa, đó là lời Phật dạy. Vì vậy, chúng ta phải có một phương cách tốt để tạo nên hành bất bạo động. Cũng lại [phải đề cập tới] động cơ ở trong tâm. Để có thiện hạnh thì tâm phải thiện lành. Phải có tâm rất trong sáng, rất tốt lành thì mới làm được việc thiện, tạo được cử chỉ đẹp.

Chúng ta phải học cách tu tâm từ bi, tâm Bồ Đề để sao cho hành động của chúng ta chân thật hơn, nhẹ nhàng, an hòa hơn. Với động cơ là tâm bi, hành vi bất bạo động, hành vi thiện lành sẽ rất tốt đẹp. Cốt tủy tám vạn bốn ngàn

pháp môn Phật trao truyền là động cơ giác ngộ, Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là trung tâm của giáo lý Phật đà, Bồ Đề Tâm là nhân tốt nhất, duyên tốt nhất để bất cứ ai đang tu luyện tâm có thể tạo thiện hạnh, thực hiện hành vi bi mẫn chân thực.

Bất cứ pháp tu, hay thiện hạnh nào ta đang làm đều không được quên lòng bi mẫn và tâm Bồ Đề. Chỉ bằng cách đó ta mới có thể làm được một cái gì đó chân thực, có ý nghĩa, thực sự lợi lạc tất cả, trong đó có bản thân. Khi ta quên động cơ giải thoát, khi tu hành nhưng đánh mất cái cốt tủy của việc tu, thì ta sẽ không đạt được kết quả tốt như mong muốn. Vì vậy, điều rất quan trọng cần ghi nhớ: phải tu luyện tâm bằng động cơ giải thoát, giác ngộ.

*“Để nuôi lớn tâm Bồ Đề, hạnh xả ly ...
người tu phải nhìn thấy những bất ổn, những khổ đau,
những vấn nạn đang tồn tại trong xã hội.”*

Để phát triển tâm xả ly, tâm bi mẫn, tâm Bồ Đề, chúng ta không phải tìm kiếm xa xôi, mà có thể thực hành điều này bất cứ nơi nào ta hành động. Ví dụ, đức Phật Thích Ca Mâu Ni tu dưỡng Bồ Đề Tâm khi Ngài ở cõi Địa Ngục.

Và Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tu dưỡng hạnh xả ly khi Ngài sống trong xã hội. Để nuôi lớn tâm Bồ Đề, hạnh xả ly thì điều quan trọng là người tu phải nhìn thấy mọi thứ trong xã hội, phải nhìn thấy những bất ổn, những khổ đau, những vấn nạn đang tồn tại trong xã hội. Nếu không thấy được điều này, nếu không biết được điều này, thì ta không có khát khao muốn tu dưỡng động cơ ấy. Còn nếu ta nhìn thấy những vấn nạn như vậy, những sự việc như vậy thì ta sẽ hiểu: “Đây không phải là cái ta mong muốn. Đây không phải là giá trị ta muốn đạt được. Chắc chắn phải có một cái gì đó tốt hơn, trong sạch hơn, ý nghĩa hơn.” Và khi đó ta sẽ nỗ lực tư duy, quán chiếu.

*"Chúng ta không làm gì cả, mà cứ tiếp tục
làm những gì chúng ta vẫn đang làm bao lâu nay."*

Tuy nhiên, hầu như không có hy vọng gì là chúng ta có thể phát triển [khát khao đó], bởi vì chúng ta không [thường] tư duy, quán chiếu. Chúng ta không biết, và ta nghĩ cứ rằng mọi thứ xem ra ổn cả, mọi thứ xem ra hoàn hảo. Chúng ta không làm gì cả, mà cứ tiếp tục làm những gì chúng ta vẫn đang làm bao lâu nay. Thế nhưng, nếu

ta nhìn thấy rất nhiều bất ổn thì điều đó sẽ khiến ta có một cách suy nghĩ khác. Đó là một phương cách rất tốt để chúng ta hiểu thực tại của xã hội, thực tại của luân hồi.

(Hết trích đoạn bài giảng sáng 19/10/2018 tại Chùa Vĩnh Nghiêm)

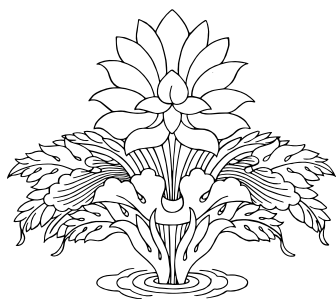
--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Lotsawa (Hiếu Thiện) chép:
www.lienhoaquang.com/loidaosu-q4-02*

MP3 sáng 19.10.2018: www.lienhoaquang.com/loidaosu-q4-02-mp3



"Mọi người ngày càng tăng trưởng tín tâm [với thầy] và đặt sự tin cậy vào thầy nhiều hơn so với trước kia, khi mọi thứ mới bắt đầu. Mọi người ở đây - bao gồm cả chư tăng, chư ni, chư yogi - có kiến thức nền tảng về Pháp tốt và hiểu rõ cần phải tâm cầu đạo sư gốc như thế nào. "



BA TÁNH ĐỨC CẦN CÓ CỦA MỘT BẠC ĐẠO SƯ: Ba Phẩm Chất Một Đệ Tử Cần Có

*“Điều rất quan trọng là phải theo một đạo sư tốt, đầy đủ
tánh đức. Một đạo sư tốt cần phải thông tuệ giáo lý, giới
hạnh thanh tịnh, có chứng nghiệm tốt.”*



Đối với người tu Phật Giáo, điều quan trọng là phải thực hành đầy đủ cả ba pháp: *văn, tư, tu* thường được nhắc tới. Người tu phải hoàn hảo cả ba pháp tu chính yếu này để thành tựu Phật quả. Trong việc tu hành hàng ngày chúng ta phải áp dụng [ba] phương tiện này. Chúng ta phải đưa vào thực tập (tu) hàng ngày tất cả những gì ta học hỏi được, biết được (văn, tư). Ví dụ, nói về *văn, tư* – nếu bạn không

nguyên cứu, học tập thì sẽ không biết cách thực hành bất cứ pháp tu nào. Nếu bạn nghiên cứu một pháp môn cụ thể nào đó thì bạn sẽ có thể thực hành pháp đó có hiệu quả. Tóm lại, chỉ bằng việc học hành như vậy, chúng ta mới có thể hành trì đạt kết quả tốt. Lấy ví dụ, pháp Tara Xanh – chúng ta phải học giáo lý trước rồi mới bắt tay vào thực hành. Không có giáo huấn về một thực hành nào đó thì khó mà hiểu và hành trì có hiệu quả. Vì vậy, việc học giáo lý là rất quan trọng.

Điều rất quan trọng là phải theo một đạo sư tốt, đầy đủ tánh đức. Một đạo sư tốt cần phải thông tuệ giáo lý, giới hạnh thanh tịnh, có chứng nghiệm tốt. Ba phẩm chất này làm nên một vị đạo sư tốt. Không có các phẩm chất này thì khó mà trở thành một vị đạo sư tốt. Không có một bậc đạo sư tốt dẫn dắt thì khó có thể đi theo con đường đúng đắn. Vì vậy, điều rất quan trọng là người tu phải có đạo sư tốt.

“Đạo hạnh tốt có nghĩa là trung thực, và đạo hạnh kém là không trung thực, dối trá. Vì vậy đạo hạnh tốt, kỷ luật tốt thậm chí còn quan trọng hơn cả kiến thức và hiểu biết tốt.”

Sự hiểu biết, kiến thức là phẩm chất quan trọng của

một bậc đạo sư để dẫn dắt người tu đi trên con đường đạo. Vì vậy, sự hiểu biết là rất quan trọng. Khi một người nào đó không thông tuệ giáo lý, không biết phải dạy thế nào, phải dẫn dắt đệ tử thế nào thì đó là điều rất tồi tệ.

Tuy nhiên đó không phải là điều kiện duy nhất để trở thành một đạo sư tốt. Như Thầy đã nói trước đây, đạo hạnh tốt là rất quan trọng, thậm chí còn quan trọng hơn cả sự hiểu biết đầy đủ, đúng đắn. Đôi khi những người thông minh, hiểu biết giáo lý lại có thể gây nhiều chuyện không tốt. Họ có thể nói dối, lừa phỉnh mọi người bởi vì họ rất khôn ngoan, khéo léo, nhưng đạo hạnh thì không tốt. Đạo hạnh tốt có nghĩa là trung thực và đạo hạnh kém có nghĩa là không trung thực, dối trá. Vì vậy đạo hạnh tốt, kỷ luật tốt thậm chí còn quan trọng hơn cả kiến thức và hiểu biết tốt.

“Khi không có trải nghiệm, chứng ngộ về đạo lộ, về giáo lý thì tâm vẫn còn lỏng lẻo, không có sức mạnh. Khi đó tâm vẫn chưa đạt tới điểm rốt ráo của Pháp.”

Lại nữa, trải nghiệm là yếu tố rất quan trọng, bởi vì nếu một người có hiểu biết, kiến thức, có đạo hạnh tốt nhưng không tu trì đầy đủ thì sẽ không có trải nghiệm,

chứng ngộ gì cả. Khi không có trải nghiệm, chứng ngộ về đạo lộ, về giáo lý thì tâm vẫn còn rỗng cạn, không có sức mạnh. Khi đó tâm vẫn chưa đạt tới điểm rốt ráo của Pháp. Pháp đối với người đó vẫn còn xa vời, Pháp vẫn chưa thực sự có hiệu lực, sức mạnh đối với tâm [người đó]. Tâm [người đó] vẫn còn rỗng cạn, vẫn còn bình phàm, chưa được điều phục, mặc dù người đó có đạo hạnh tốt, hiểu biết, kiến thức tốt.

“Khi chưa chứng ngộ chân tánh thực tại, chưa đạt tới liễu nghĩa của giáo lý, thì cho dù người thầy rất thông minh, người đó cũng không thể dạy đệ tử, không thể làm lợi lạc được nhiều cho đệ tử.”

Như vậy, ba phẩm chất này rất quan trọng. Thứ nhất là hiểu biết, kiến thức, thứ hai là giới hạnh, và thứ ba là trải nghiệm, chứng ngộ. Ý nghĩa thực sự của phẩm chất chứng nghiệm là công phu thiền định thật nhiều, hết sức nỗ lực công phu thiền định để tự hoàn thiện mình trên đạo lộ. Khi một ai đó, một đạo sư nào đó tu trì nhưng không đạt được các trải nghiệm thì người đó không có chứng ngộ thực sự. Khi chưa chứng ngộ chân tánh thực tại, chưa đạt tới liễu

nghĩa của giáo lý, thì cho dù người thầy rất thông minh, người đó cũng không thể dạy đệ tử, không thể làm lợi lạc được nhiều cho đệ tử. Trái lại, khi một bậc thầy dạy chúng ta với trải nghiệm và chứng ngộ riêng của mình thì sự dạy dỗ đó sẽ hiệu quả hơn nhiều, có lực gia trì lớn hơn nhiều, có sức mạnh lớn hơn nhiều. Việc dạy dỗ đó thực sự lợi lạc cho mọi người, giúp người ta hiểu được giáo lý. Tuy nhiên, rắc rối nằm ở chỗ có nhiều vị thầy, bao gồm cả bản thân Thầy, không có đầy đủ hiểu biết, trải nghiệm, chứng ngộ và tri kiến đúng đắn.

Vì vậy, những lời dạy của họ hầu như chỉ là những cuộc nói chuyện rỗng rạc. Nhưng đối với các bạn, cần phải tìm được vị đạo sư có đầy đủ những tánh đức mà Thầy đã nhắc tới: hiểu biết, đạo hạnh, trải nghiệm và chứng ngộ. Điều này rất quan trọng. Khi chúng ta nói trải nghiệm hay chứng ngộ thì “chứng ngộ” có nghĩa là trực chứng chân tánh của vạn pháp, tánh Không, vô ngã, vô thường – đây chính là thực tại của vạn pháp. Còn “trải nghiệm” về căn bản có nghĩa là một người đã công phu tu hành rất thâm hậu trên đường đạo để trưởng dưỡng các tánh đức: từ, bi và bồ đề tâm. Khi đó người thầy thực sự có tâm bi mẫn. Không phải từ bi nơi cửa miệng, trong lời

nói, mà là từ bi trong con tim, trong tâm. Đây là một phẩm chất rất quan trọng.

*“Phẩm chất quan trọng đầu tiên
để làm một đệ tử tốt là đức tính trung thực.”*

Khi nói rằng phải hiểu những tánh đức cần có của một vị Thầy, thì đồng thời người đệ tử cũng cần phải có một số phẩm chất và năng lực trí tuệ. Nếu không như vậy thì người đệ tử cũng không thể nhận ra được ai là vị đạo sư có đầy đủ tánh đức, ai là không. Phẩm chất quan trọng đầu tiên để làm một đệ tử tốt là đức tính trung thực. Đức tính trung thực rất quan trọng. Đối với đệ tử, điều rất quan trọng là phải trung thực.

Đôi khi có những người đệ tử, mặc dầu họ có hiểu biết, thế nhưng họ lại không thể phân biệt được rõ đâu là tốt, đâu là xấu khi tiếp cận người nào đó. Có lẽ bởi vì người đó rất gần gũi, thân thiết với họ, là người mà họ có những thân cận nào đó. Chính vì vậy mà người ta không muốn nói gì cả, không hề làm gì hết, ngay cả khi người ta nhìn thấy có cái gì đó không được đúng đắn lắm ở con người đó, ở cái ông “thầy” đó.



"Eruóc hết hãy nghiên cứu, học tập.
Nếu bạn thấy tốt bởi vì bạn đã tìm hiểu, bởi vì bạn thấy
nó đúng sự thật, thì khi đó hãy làm theo lời Phật dạy."

Đôi khi, thậm chí họ thấy một vị đạo sư rất tốt, đầy đủ mọi tánh đức, thế nhưng vì tâm họ không trung thực, nên họ không muốn chấp nhận, họ không cố gắng để đánh giá đúng và trân quý những tánh đức đó. Vì vậy, đức tính trung thực là phẩm chất đầu tiên để làm một người đệ tử tốt.

*“Chúng ta cần phải theo chân một bậc đạo sư
với sự hiểu biết và thông minh.”*

Phẩm chất thứ hai là hiểu biết và kiến thức. Người đệ tử cần phải có đủ thông minh để hiểu được các tánh đức của bậc đạo sư. Không có sự hiểu biết, kiến thức thì người đệ tử không biết một bậc đạo sư cần phải có những tánh đức như thế nào. Khi đó người đệ tử không biết được vị thầy [của họ] là tốt hay là xấu. Vì vậy, thông minh và hiểu biết là rất quan trọng. Có nghĩa là cần phải học hỏi về các tánh đức cần có của bậc đạo sư, học cách tâm sư học đạo, học cách làm một đệ tử tốt – đây là điều kiện làm nên một đệ tử thành công. Tóm lại, người tu phải học rộng, biết nhiều, không để đầu óc trống rỗng. Không nên theo chân một kẻ có tâm địa không tốt chỉ do thiếu hiểu biết. Đó là điều không tốt. Chúng ta cần phải theo chân một bậc

đạo sư với sự hiểu biết và thông minh. Đây là phẩm chất thứ hai.

Tất nhiên, phẩm chất thứ ba là tinh tấn. Bởi vì khi ta không nỗ lực tu hành, thì sẽ không đi tới đâu cả, thậm chí cho dù bạn có hiểu biết và kiến thức. Nếu một người biết rõ về đạo sư của mình, và đã thọ nhận nhiều giáo lý từ bậc chân sư, nhưng lại không tinh tấn, liên tục hành trì thì người đó cũng không đi tới đâu cả. Vì vậy, nỗ lực tu hành là điều rất quan trọng.

*“Thế nhưng giáo huấn tốt có lợi lạc
cho bạn hay không lại phụ thuộc vào
việc bạn hiểu [giáo lý] thế nào, tinh tấn ra sao.”*

Để làm một đệ tử tốt thì rất cần phải nắm vững những giáo lý, giáo huấn quan trọng. Vì muốn thực hành Pháp nên chúng ta cần giáo huấn tốt về đạo lộ giải thoát. Do đó, giáo huấn tốt là rất cần thiết. Thế nhưng giáo huấn tốt có lợi lạc cho bạn hay không lại phụ thuộc vào việc bạn hiểu [giáo lý] thế nào, tinh tấn ra sao. Nếu không hiểu giáo huấn thì giáo huấn sẽ không ích lợi gì cho bạn. Nếu

lười biếng thì cho dù đã thọ nhận giáo huấn tốt, bạn vẫn tu không tiến bộ. Bởi vì đã lười biếng thì bạn không thích thực hành mà chỉ tiêu tán thời gian vào chuyện phiếm, vào chơi bời, giải trí, ăn ngủ v.v... Các hoạt động thể tục này tiêu tán thời gian, và bạn không còn thời giờ dành cho Pháp, bạn tu không tiến bộ.

“Chính đức Phật đã cảnh báo rằng trong tương lai sẽ tới một thời kỳ mà những vị thầy kém phẩm chất lại được ưa thích hơn, nhiều người hâm mộ hơn các bậc chân sư.”

Lại nữa, người tu cần luôn kiểm tra xem mình có đang theo những vị thầy kém phẩm chất hay không, bởi vì ngày nay một sự thật rất phổ biến là có nhiều vị thầy kém phẩm chất lại được nhiều người ưa thích và chạy theo. Chính đức Phật đã cảnh báo rằng trong tương lai sẽ tới một thời kỳ mà những vị thầy kém phẩm chất lại được ưa thích hơn, nhiều người hâm mộ hơn các bậc chân sư. Vào thời đức Phật đã có những vị thầy xấu lừa lọc đệ tử, dẫn dắt họ vào con đường lầm lạc. Vì vậy, điều quan trọng là tránh chạy theo những vị thầy xấu.

*“Các đệ tử phải đặc biệt tôn kính đạo sư,
phải đưa giáo huấn của đạo sư vào thực hành
và phải giữ kết nối đạo-sư-đệ-tử thật thanh tịnh.”*

Thầy đã nói về việc làm sao để tìm được Đạo sư và làm sao để thành một Pháp tử. Đây là một chủ đề quan trọng đối với chúng ta, những người tu Phật.

Nói chung, gặp được một bậc thầy tốt là rất quan trọng đối với việc học hành, nghiên cứu, giáo dục, thành công và tất cả mọi thứ khác của người tu. Một khi ta nhận ai là đạo sư của mình thì phải tôn kính đạo sư, vâng lời ngài, phải làm theo bất cứ giáo huấn nào ngài ban cho ta. Nếu không, chúng ta sẽ trở thành một người không tốt, một đệ tử không tốt. Điều này ở mọi nơi trong truyền thống Phật giáo đều như vậy. Các đệ tử phải đặc biệt tôn kính đạo sư, phải đưa giáo huấn của đạo sư vào thực hành và phải giữ kết nối đạo-sư-đệ-tử thật thanh tịnh. Nếu không, họ sẽ là người tu kém, đệ tử kém, và điều này hủy hoại những thành quả tốt đẹp trên đường tu của họ, hủy hoại cơ hội tiến bộ, và tạo nhiều chướng ngại cho chính họ. Đôi khi kết nối thầy-đệ-tử bị hoen ố, giới nguyện bị hủy hoại

có thể trở thành nhân duyên quan trọng khiến người tu bị đọa ác đạo. Vì vậy, người tu Phật phải hiểu điều này và cố gắng tự bảo vệ bản thân mình.

Là người tu hành chúng ta đã thọ nhiều giới nguyện. Chúng ta đã chấp nhận nhiều yêu cầu đối với pháp tu, chúng ta đã phát nhiều thệ nguyện khác nhau về đường tu của mình. Điều rất quan trọng là phải hiểu chúng ta đã phát thệ nguyện gì, đã thọ giới gì, và phải trì giữ các giới nguyện này thật miên mật. Đó là vì giữ giới thanh tịnh là cách duy nhất để tiến bộ trên đường tu, để thành tựu giải thoát. Nếu người tu không trì giữ giới nguyện nghiêm cẩn, nếu người đó thiếu tôn trọng hoặc vi phạm giới nguyện, dù cố ý hay vô tình, thì người đó sẽ hủy hoại chính bản thân mình và tất cả thành quả tu hành đã đạt được.

*“Khi bạn thọ nhận giáo lý, quán đảnh
thì có nhiều điều kiện, yêu cầu kèm theo.
Vì vậy, cần phải có hiểu biết rất rõ ràng về cái mình
đang làm, về những yêu cầu mình đang chấp nhận.”*

Thầy tin rằng có nhiều người ở đây, ở đất nước này, đã đi chỗ này chỗ khác thọ nhận giáo lý, thọ nhận quán đảnh

– họ thọ nhận những quán đảnh từ những vị lạt ma khác nhau. Và nhiều người ở đây cũng có kết nối với truyền thống Kim Cương Thừa. Đôi khi người ta không có nhiều hiểu biết nhưng vẫn đi đây đi đó thọ nhận giáo lý. Ngay cả khi họ không biết nhiều về giáo lý, về bốn tôn, về quán đảnh, về tầm quan trọng của giáo lý và quán đảnh, về những đòi hỏi đặt ra đối với người thọ nhận, thế nhưng họ vẫn đi thọ nhận. Việc thọ nhận đó có một số điều kiện kèm theo. Người ta không thể nhận một cái gì đó mà không có điều kiện kèm theo. Khi bạn thọ nhận giáo lý, quán đảnh thì có nhiều điều kiện, yêu cầu kèm theo. Vì vậy, cần phải có hiểu biết rất rõ ràng về cái mình đang làm, về những yêu cầu mình đang chấp nhận.

Ví dụ, khi chúng ta quy y Tam bảo, ta muốn làm Phật tử, làm hành giả Phật giáo thì có những điều kiện, yêu cầu gì kèm theo không? Tất nhiên là có. Có nhiều điều kiện, yêu cầu đối với chúng ta nếu ta muốn làm người tu. Người ta có quyền làm bất cứ điều gì mình muốn sau khi đã trở thành một Phật tử hay không? Câu trả lời là “không”. Có nhiều yêu cầu chúng ta cần phải tuân thủ. Chúng ta cần phải gìn giữ, tuân thủ tất cả những điều kiện cần thiết làm nên một người tu Phật. Nếu chúng ta không tuân thủ các điều kiện này tức là chúng ta đã phá vỡ giới nguyện.

Chúng ta đã hủy hoại những điều kiện cần thiết để ta trở thành một người tu Phật giáo. Có nghĩa là ta đang hủy hoại chính con người tu hành của mình. Vì vậy cần phải rất tỉnh giác về những điều quan trọng này và biết rõ chúng có ảnh hưởng [tốt xấu] như thế nào, giữa những điều này có liên hệ như thế nào. Không biết điều này, không nghĩ về điều này, thì theo Thầy làm người tu cũng không được mấy lợi lạc, không có mấy ý nghĩa. Bởi vì ta đã không hội đủ điều kiện cần có để thành công trên đường tu.

“Trước hết hãy nghiên cứu, học tập.

Nếu bạn thấy tốt bởi vì bạn đã tìm hiểu, bởi vì bạn thấy nó đúng sự thật, thì khi đó hãy làm theo lời Phật dạy.”

Phật cho mọi người quyền khảo sát giáo lý Phật và chính bản thân đức Phật. Phật không nói rằng chúng ta phải làm đệ tử của Ngài, mà dạy rằng chúng ta phải nghiên cứu kỹ trước khi trở thành Phật tử. Phải học hành, nghiên cứu càng nhiều càng tốt và khảo sát những gì Phật dạy. Những điều đó có đúng hay không, có tốt hay không? Có chút ý nghĩa nào với bạn hay không? Trước hết phải khảo sát, kiểm tra. Đừng vội vàng theo truyền thống này mà



" Tinh túy và giá trị của nghệ thuật Tây Tạng
ẩn trong nghệ thuật vẽ tranh thangka và
phong cách thể hiện các vị Bồ đề tôn (Yidam) Phật giáo. "

không có suy nghĩ, hiểu biết gì cả. Trước hết hãy nghiên cứu, học tập. Nếu bạn thấy tốt bởi vì bạn đã tìm hiểu, bởi vì bạn thấy nó đúng sự thật, thì khi đó hãy làm theo lời Phật dạy. Và Phật cũng dạy rằng một khi đã trở thành Phật tử, đã thọ giới, đã chấp nhận các điều kiện thì đừng phạm giới, bởi vì bạn sẽ tạo ác nghiệp và điều này rất không tốt cho bạn.

*“Phật dạy phải nỗ lực làm việc thiện càng nhiều càng tốt.
Và thiện hạnh đầu tiên Phật yêu cầu chúng ta làm
là tránh hãm hại chúng sinh.”*

Có những điều kiện căn bản đối với chúng ta để trở thành một Phật tử; một trong những điều kiện căn bản này là không hại bất cứ ai, không cướp đi mạng sống của bất cứ chúng sinh nào. Đây là yêu cầu căn bản đối với bất cứ ai muốn tu theo Phật bởi vì Phật không cho phép bất cứ một ai hãm hại hoặc sát hại các chúng sinh khác một khi họ là người tu. Phật không cho phép dung hợp hai điều này, và chỉ chấp nhận người không hãm hại chúng sinh. Tất nhiên, cần phải hiểu khi nói “không làm hại chúng

sinh” thì “chúng sinh” không chỉ bao gồm con người mà là bất cứ chúng sinh hữu tình nào, kể cả những con côn trùng nhỏ bé, những con chim, con gà, con cá. Chúng ta không được làm hại hay tấn công chúng mà phải che chở cho chúng. Đây là những điều kiện căn bản để thọ nhận và thực hành giáo lý của Phật.

Sát sinh là hành động rất xấu, rất có hại. Sát sinh là một trong những hành động hung hãn nhất, vô nghĩa nhất đối với một chúng sinh. Chúng ta hiểu chết là điều không dễ dàng chút nào. Không ai muốn bị sát hại bởi bất cứ một kẻ nào, vì bất cứ lý do nào. Điều này như nhau, không khác đối với tất cả mọi người. Chúng ta không muốn đau khổ, không muốn chấp nhận cái chết. Điều này cũng vậy, không khác đối với tất cả chúng hữu tình – không một hữu tình nào muốn chết. Vì vậy, sát sinh là rất hung ác, rất xấu xa. Chính vì lẽ này mà quả báo của sát sinh cực kì nặng nề: nó có thể khiến người ta bị đọa ba đường ác đạo, bị đọa địa ngục rất dễ dàng. Quả báo rất nặng nề và rất tệ hại. Vì vậy, Phật dạy phải nỗ lực làm việc thiện càng nhiều càng tốt. Và thiện hạnh đầu tiên Phật yêu cầu chúng ta làm là tránh hãm hại chúng sinh.

*“Khi không có tâm từ, tâm bi thì sẽ không thể thực sự
cảm nhận được nỗi đau của chúng sinh khác,
và vì thế chúng ta có thể trở nên rất hung ác.”*

Để có thể tránh làm hại chúng sinh và luôn che chở cho kẻ bị hại, chúng ta phải trưởng dưỡng tâm bi. Tâm bi mẫn là nguyên nhân chính yếu khiến chúng ta hiểu được tình cảnh thật của người khác, hiểu được nỗi đau và cái gì gây nên đau khổ cho người khác, chúng sinh khác. Khi không có tâm từ, tâm bi thì sẽ không thể thực sự cảm nhận được nỗi đau của chúng sinh khác, và vì thế chúng ta có thể trở nên rất hung ác. Vì lẽ đó, đức Phật thường xuyên dạy từ bi. Tóm lại, điều rất quan trọng là phải tu luyện tâm để trở nên ngày càng bi mẫn hơn. Nếu ai đó muốn thực hành ăn chay thì đây là một hành động từ tâm rất tốt đẹp, bởi vì sẽ có rất nhiều con vật phải chết do người ta ăn thịt. Ví dụ, Kathmandu ở Nepal là một thành phố không lớn, dân số nhỏ; số lượng Phật tử ở Kathmandu thậm chí rất nhỏ. Thế nhưng theo thông tin qua mạng gần đây thì các Phật tử ở Kathmandu ăn 81 triệu con heo một năm. Chỉ riêng Phật tử thôi!

Khi chúng ta ăn thịt thì thịt không tới từ hư vô, thịt tới từ một mạng sống. Ví dụ, để ăn gà hay thịt gà thì trước hết gà phải chết. Bạn không thể ăn thịt gà trước khi con gà chết, có đúng không? Con gà sẽ chết rồi bạn mới ăn thịt nó. Như vậy, ăn thịt là một hành động hãm hại. Vì vậy, đó là việc làm có từ tâm nếu bạn cố gắng ăn chay càng nhiều càng tốt.

“Người ta thường mắc một sai lầm giống nhau: họ không có ý thức, không tỉnh giác về nhiều thứ và coi khinh rất nhiều thứ quan trọng. Vì vậy, những kết quả, những điều tốt đẹp, những tiến bộ lẽ ra phải có đã bị suy giảm.”

Lại nữa, mục đích trở thành người tu là để tích lũy công đức, để trở thành một người tốt hơn, trong sạch hơn, cao quý hơn. Mục đích này của chúng ta rất có ý nghĩa và rất hợp lý đạo, bởi vì chỉ có việc thực hành Pháp mới có thể đem lại những điều tốt đẹp mà ta mong muốn. Ngoài việc thực hành Pháp ra không gì có thể đem lại cho ta những hoa trái tốt đẹp. Vì vậy, hiểu rõ mục đích của mình và nỗ lực hết sức mình để thực hành một cách đúng đắn là điều rất quan trọng. Người ta thường mắc một sai lầm

giống nhau: họ không có ý thức, không tỉnh giác về nhiều thứ và coi khinh rất nhiều thứ quan trọng. Vì vậy, những kết quả, những điều tốt đẹp, những tiến bộ lẽ ra phải có đã bị suy giảm. Họ tiến bộ rất chậm chính do cách làm, cách xử thế của họ.

*“Tóm lại, có hai lợi lạc mà giáo lý của Phật đem lại:
một là hạnh phúc cho đời này,
và hai là hạnh phúc cho kiếp vị lai.”*

Vạn pháp vô thường vì vậy không có gì là đáng tin cậy bao gồm cả cuộc sống của chúng ta. Như thế nào có nghĩa là cuộc sống của chúng ta không đáng tin cậy? Bởi vì vạn pháp dời đổi và cuộc sống của chúng ta cũng dời đổi theo. Nó thay đổi, thay đổi, thay đổi không dừng lại dù một khoảnh khắc mà dời đổi, liên tục dời đổi. Chính vì lẽ đó mà sẽ có những thay đổi lớn xảy ra. Do nhiều thay đổi rất nhỏ liên tục xảy ra không ngừng nghỉ mà biến đổi lớn rồi sẽ tới. Khi có một biến cố lớn ập tới, chúng ta có thể bị tổn thương, vì ta đã không tự chuẩn bị để chấp nhận nó. Chúng ta không muốn nhìn thấy loại thay đổi ấy. Vì

vậy, hiểu được thực tại của vạn pháp bằng cách thực hành những lời dạy của Phật Thích Ca sẽ đem lại nhiều điều tốt đẹp, đem lại trí tuệ và nhờ đó ta sẽ vượt thoát sợ hãi, thành người vô úy, có khả năng tự chuẩn bị để chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra.

Trí tuệ của Phật là bất khả tư nghì. Phật thấy tất cả, Phật biết tất cả. Phật biết chính xác cái gì đem lại hạnh phúc cho cuộc đời của một người và Phật biết cái gì là nhân của giải thoát, cho nên giáo lý của Phật là quý báu nhất, cực kỳ quý báu. Giáo lý này có sức mạnh giúp ta có hiểu biết tốt nhất về cuộc sống của mình, giúp ta đạt hạnh phúc, an bình đời này, và đạt tới một cuộc sống tốt đẹp hơn trong kiếp sau. Như vậy có hai mục đích, hai kết quả, hai sức mạnh để chúng ta thực hành pháp. Thứ nhất, trong đời này ta có thể tự tại cho dù điều gì đang xảy ra. Tâm ta thường an bình cho dù hoàn cảnh nào xảy ra. Nếu tu hành rất tốt thì ta có thể làm được điều đó, chắc chắn làm được. Thứ hai, ta chuẩn bị cho tương lai, để cho kiếp sau sẽ có nhiều hạnh phúc, an bình, và thành công hơn. Tóm lại, có hai lợi lạc mà giáo lý của Phật đem lại: một là hạnh phúc cho đời này, và hai là hạnh phúc cho kiếp vị lai.

*“Chúng ta phải tu luyện tâm thông qua văn, tư, tu
để làm cho tâm của mình, tri kiến của mình
ngày càng thanh tịnh hơn.”*

Sáng nay Thầy có giảng về sức mạnh giúp ta có được những thành quả tốt đẹp từ Pháp Phật – đó là tâm chí tín thành. Đó là chí tín thành đối với Phật, với lời Phật dạy và với tri kiến thanh tịnh. Tri kiến thanh tịnh rất quan trọng. Chúng ta không thể nhìn thấy được những phẩm tánh thù thắng của Phật khi chúng ta không có tri kiến thanh tịnh về Phật. Chúng ta không thể thành tựu nếu cái nhìn của ta không thanh tịnh. Chúng ta phải tu luyện tâm thông qua *văn, tư, tu* để làm cho tâm của mình, tri kiến của mình ngày càng thanh tịnh hơn. Khi thực hành pháp bằng ba pháp tu này (văn, tư, tu) thì chắc chắn chúng ta có thể làm được nhiều lợi lạc và trở thành một người rất trong sạch, an bình, và khiêm hạ.

Chúng ta cần phải hiểu, cần phải thấy rõ rằng vô minh trong tâm chúng ta là rất sâu, rất dày. Tâm của chúng ta vô minh cho nên chúng ta vô minh. Chừng nào một người còn vô minh thì người đó chưa thể nhìn thấy những thứ

thanh tịnh. Chính vì tâm vô minh đó (si) mà chúng ta nhìn mọi việc một cách sai lầm, và vì vậy mà chúng ta kẹt vào kiến sai lạc. Cốt lõi của Pháp Phật rất sắc bén, sắc bén như một lưỡi kiếm. Nếu chúng ta khéo dùng lưỡi kiếm sắc của Pháp Phật thì gốc rễ của vô minh trong tâm ta có thể bị chặt đứt. Tuy nhiên, việc này đòi hỏi thời gian vì vậy chúng ta cần phải chuẩn bị đúng cách. Chúng ta cần có nhiều cơ hội để tự hoàn thiện bản thân dần dần, chậm rãi và liên tục.

(Hết bài giảng ngày 21/10/2018 tại Chùa Vĩnh Nghiêm)

--

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Choying Drolma (Giáng Hương) chép:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-03

MP3 chiều 21.10.2018: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-03-mp3



"Bất chấp sóng gió kinh hoàng của thời cuộc, khi còn là cậu bé bản tính tôi đã luôn hướng tới thiện lành và thương yêu. Tôi khát khao hướng tới tâm bồ đề với niềm vui và nguyện ước mãnh liệt, như con thơ khát mẹ. "



CÒN HÒA HỢP THÌ CỘNG ĐỒNG CÒN TỒN TẠI

*“Nếu không thực hành, nếu không ghi nhớ
lời dạy trong tâm thì nghe Pháp cũng vô ích.”*



Thầy đã có khá nhiều buổi giảng trong chuyến đi này và các bạn cũng đã nghe nhiều rồi, vậy nên chắc Thầy không phải nhắc lại quá nhiều nữa. Thầy hi vọng rằng các bạn đã nghe rồi và sẽ không quên.

Nghe Pháp là quan trọng. Nhưng ghi nhớ trong tâm [lời Pháp ngữ] còn quan trọng hơn. Và đưa lời dạy vào thực hành mới là quan trọng nhất. Nếu không thực hành, nếu không ghi nhớ lời dạy trong tâm thì nghe Pháp cũng vô ích. Vậy nên cái thực sự có ích, thực sự có ý nghĩa chính là đưa tất cả vào hành động, vào thực hành. Tuy

chúng ta gọi thời đại này là thời mạt pháp nhưng có điều đặc biệt tốt lành ở thời đại này; chẳng hạn như cơ hội để học Pháp có nhiều hơn trước.

Trong quá khứ [để học giáo lý] bạn phải học từ ai đó, bạn phải theo một vị thầy suốt một thời gian dài. Ngày nay chúng ta không phải làm như thế nữa; ngày nay có rất nhiều điều kiện thuận lợi [để học Pháp]. Chúng ta có nhiều kinh sách Phật giáo hơn và bạn có thể học qua mạng Internet. Tóm lại, điều kiện học Pháp ngày nay thuận lợi hơn trước rất nhiều. Vì vậy, chúng ta không thể viện lý do để thanh minh rằng mình không có điều kiện để học giáo lý.

Trong quá khứ, đôi khi giáo lý không được truyền cho đại chúng và người tu muốn thọ nhận giáo lý phải gặp rất nhiều khó khăn. Trong quá khứ, để có được chút giáo lý người đệ tử phải trải qua rất nhiều khó khăn, thử thách cam go, phải hội đủ những điều kiện, nền tảng căn bản rất tốt [để thọ pháp]. Tuy nhiên ngày nay, việc truyền pháp mở rộng cho mọi người và vì vậy chúng ta có nhiều cơ hội hơn. Người tu có nhiều cơ hội để gặp các đạo sư và thọ nhận những giáo lý khác nhau từ các bậc thầy chân tu. Vì vậy, có thể nói rằng đây là một thời đại tốt lành để chúng ta có thể học giáo lý đầy đủ.

“Giáo lý Phật và việc tu hành chỉ có kết quả tốt với những đệ tử có căn cơ phù hợp.”

Nhiều người trong số các bạn đã nghe về đạo sư vĩ đại Milarepa, nhiều người đã đọc tiểu sử của Ngài. Vì vậy, chắc các bạn hiểu Ngài đã phải trải qua vô vàn gian khó như thế nào để thọ nhận giáo lý chân truyền, thậm thâm vi diệu từ Guru của Ngài. Và có nhiều bậc đạo sư cũng đã phải trải qua vô vàn gian nan, thử thách như Đức Milarepa. Như vậy, để thọ nhận giáo lý chân truyền thậm thâm người tu phải trải qua nhiều khó khăn. Người tu phải chấp nhận nhiều điều kiện, thử thách.

Giáo lý Phật và việc tu hành chỉ có kết quả tốt với những đệ tử có căn cơ phù hợp. Nhiều người thực sự chưa đủ căn cơ bởi do họ không đủ tâm thành tín, không đủ hiểu biết, không đủ trung thực, và không đủ tinh cần. Chính vì lý do này mà đôi lúc việc tu hành không tiến triển tốt như chúng ta trông đợi. Lý do là vì việc tu đạo phụ thuộc vào những nhân và duyên. Thành quả của việc tu hành, lực giá trị của Pháp Bảo phụ thuộc vào nhiều nhân và duyên.

“Khi chúng ta không có hiểu biết, kiến thức thì chúng ta không biết phải thực hành thế nào, phải tu thế nào.”

Lần này Thầy muốn nhắc lại một số điểm quan trọng cần phải có để việc tu của ta được kết quả tốt đẹp. Và những điều kiện cần thiết để thực hành giáo lý thành công, để người tu đạt được kết quả tốt là: thứ nhất, đức tin chân thật và tâm tín thành, tận tụy. Tiếp đó là nỗ lực tinh tấn và sự hiểu biết, kiến thức. Chúng ta thường nghĩ rằng sự hiểu biết, kiến thức là điều kiện đầu tiên và điều đó hoàn toàn đúng. Khi chúng ta không có hiểu biết, kiến thức thì chúng ta không biết phải thực hành thế nào, phải tu thế nào, vì vậy sẽ rất khó để tu hành có kết quả tốt. Tuy nhiên, cái thực sự làm cho việc tu hành có được kết quả như ý lại là lòng tin, vì vậy, chúng ta phải tự xem xét lòng tin của mình, tâm tín thành, tận tụy của mình. Nó có trong chân thật hay không, có trong sáng hay không, có đủ mạnh hay không, có vững chắc hay không. Đó là điều quan trọng mà Thầy phải nhắc lại hôm nay với các bạn.

*“Tuy nhiên lòng tin được đặt trên nền tảng của trí tuệ
là điều thậm chí còn quan trọng hơn.”*

Tuy nhiên lòng tin được đặt trên nền tảng của trí tuệ là điều thậm chí còn quan trọng hơn. Cần phải tin vào giáo lý chân thật của Phật. Không nên tin vào bất cứ một ai đó khi chưa có đủ quán chiếu thật rõ ràng tại sao lại tin và tại sao lại chấp nhận. Ngày nay nhiều người có tín tâm nhưng không có mấy sự hiểu biết, vì vậy mà [họ] hay mắc sai lầm. Chính vì lý do này mà Đức Phật thường dạy rằng trước hết phải học hành, phải nghiên cứu, phải tư duy quán chiếu đã, rồi sau đó mới đặt lòng tin [vào ai đó]. Tuy nhiên, thường có kẻ không nắm vững giáo lý, không tu hành tử tế, không có một nền tảng căn bản, thế nhưng vẫn có người, do không học Pháp, không hiểu Pháp nên cứ tin vào họ. Đây là một tình trạng thật sự nguy hiểm.

Những yếu tố mà Thầy nhắc tới ở trên là rất quan trọng và cần thiết đối với người tu. Vậy xin hãy ghi nhớ trong tâm và cố gắng hiểu rõ ý nghĩa của chúng: [trước hết là] đức tin và tâm chí tín thành, tận tụy. Có nhiều trình độ [cao thấp] khác nhau của lòng tin, của tâm chí tín thành.

Lòng tin mà chúng ta cần trường dưỡng phải thực sự đặt trên nền tảng của hiểu biết đúng đắn, học hành đầy đủ. Lòng tin như vậy rất bền vững, không thôi chuyển. Chúng ta có lòng tin loại này bởi vì chúng ta có những lý lẽ rất chân xác. Tóm lại, lòng tin phải mạnh mẽ nhưng nó phải dựa trên nền tảng trí tuệ.

“Khi có đủ lòng tin thì sẽ không có chữ NHỪNG.”

Mặt khác, khi có kiến thức, hiểu biết nhưng không có đủ lòng tin thì việc tu cũng không có kết quả tốt. Có nhiều người học rộng biết nhiều nhưng không thể thành tựu trên đường tu. Vì vậy, chúng ta nói rằng yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công của việc tu hành là lòng tin. Khi một người biết Pháp nhiều nhưng không có đủ lòng tin vào Pháp Phật thì người đó, do hiểu biết nhiều, sẽ sinh tâm cống cao ngã mạn, thường chê bai phê phán [người khác], và là kẻ gây nhiều chuyện bất hòa, người đó thường sinh tâm ganh ghét đố kỵ với người khác. Vì vậy, tâm chí tín thành là yếu tố chính giúp ta giảm đi những tiêu cực phiền não trong tâm. Khi một người vừa có hiểu biết Phật pháp lại có tâm tín thành, tận tụy thì người đó chắc



"Nếu các bạn như bà lão nọ, thì tôi sẽ là cái răng chó kia.
Giả như chẳng có chút xá lợi nào tuôn ra từ tôi, tức là các
bạn đã không được như bà lão nọ. Còn nếu các bạn được
như bà lão nọ thì chắc chắn xá lợi sẽ từ tôi mà tuôn ra. "

chấn sẽ rất khiêm tốn, hiền hòa, rất trung thực và từ ái; bởi nhờ có tâm chí tín thành, người đó thực hành giáo lý một cách chân thành, trung thực. Vậy là chúng ta có thể thấy sự khác nhau giữa lòng tin và kiến thức, hiểu biết. Ta cũng thấy được tầm quan trọng của lòng tin, tâm tín thành, tận tụy. Vậy xin các bạn hãy ghi nhớ tất cả trong tâm.

Khi không có đủ tâm thành tín chúng ta nói: Đức Phật, hay Guru của tôi, nói như vậy NHƯNG ... chúng ta luôn nói NHƯNG. Khi có đủ lòng tin thì sẽ không có chữ NHƯNG, không có sự nghi ngờ trong tâm ta. Ví dụ, Phật luôn nói về vô thường và nhắc nhở không nên lười biếng. Nhưng chúng ta vẫn lười biếng. Chúng ta không nhớ nghĩ về vô thường. Đâu phải vì chúng ta không biết, không hiểu. Chúng ta biết rõ, nhưng chúng ta thường quên, không nhớ. Tại sao vậy? Tại vì chúng ta không thật sự đặt lòng tin vào lời Phật dạy. Chúng ta không có đủ lòng tin. Do đó, Thầy nói rằng tâm chí tín thành, tận tụy là nhân, là duyên chính yếu làm nên một hành giả lớn.

Đức Phật luôn nhắc chúng ta rằng vạn pháp là vô thường. Không có gì trên đời mà ta có thể nắm giữ mãi. Tất cả đều dời đổi. Vì vậy hãy rất cẩn trọng. Đừng đặt quá nhiều chú tâm, đừng đặt quá nhiều lòng tin vào những thứ bên ngoài, bởi vì chúng luôn luôn dời đổi. Chúng chắc

chấn sẽ thay đổi. Hiện chúng đang lừa phỉnh bạn. Nếu bạn tin chúng thì chúng sẽ lừa dối bạn. Chúng sẽ không như vậy mãi theo cách mà bạn mong cầu. Chúng chắc chắn sẽ thay đổi. Vì vậy, Phật luôn nhắc chúng ta đừng tham dục quá nhiều, đừng bám chấp vào những thứ bên ngoài. Thế nhưng chúng ta vẫn cứ tham, vẫn cứ bám. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta không tin lắm vào giáo lý của Phật. Chúng ta không học hành giáo lý, chúng ta không tư duy đầy đủ, chúng ta không công phu hành trì một cách chân thật và đúng đắn. Chính vì lẽ đó tất cả những gì chúng ta nghe chỉ dừng lại ở lời nói. Chỉ là câu chữ mà thôi. Vì vậy, như Thầy đã nói ở trên, đôi việc tu hành không đem lại kết quả tốt cho chúng ta. Do chưa hội đủ những phẩm chất cần thiết [của người tu] nên chúng ta chưa thể nhận được sức mạnh, chưa nhận được lực gia trì của Pháp Phật.

Thầy nghĩ rằng chúng ta cần có nhiều kiến thức, cần học giáo lý nhiều hơn. Và điều quan trọng nhất là chúng ta phải có nhiều lòng tin hơn vào Pháp Phật, vào giáo lý của Phật để chúng ta có thể trở thành một hành giả, một đệ tử chân truyền của Phật.

Vì chúng ta có lòng tin vào pháp Phật, vì ta muốn tu hành nên cần phải đưa [Pháp] vào hành động nhiều hơn nữa. Hãy dành nhiều thời gian cho hành trì nếu không sẽ

không có tiến bộ nào cả. Hiện nay chúng ta còn hành trì rất ít. Chúng ta thực hành thiện hạnh rất ít. Như vậy chưa đủ. Cần phải cố gắng nhiều và nhiều hơn nữa để các bạn có thể được lợi lạc từ việc tu hành của mình.

“Chúng ta có bài học từ lịch sử từ Phật giáo ở Ấn Độ.

Đạo Phật ở đó bị hủy diệt do nhiều nhân duyên,

nhưng một trong những nguyên nhân chính

là sự bất hòa từ bên trong.”

Trong các buổi giảng pháp, Thầy thường nhắc rằng gốc của lực gia trì, gốc rễ của thành tựu là giữ giới thanh tịnh. Nếu người tu không giữ giới thì không thể có được chút kết quả nào, chút thành tựu nào trong việc tu hành của mình. Như vậy kết quả tốt đẹp hay thành tựu đều phụ thuộc vào việc giữ giới. Giới (samaya) là gì? Giới là cam kết. Bất cứ lời cam kết nào người tu đưa ra thì người đó phải ghi nhớ, phải giữ gìn, phải che chở nó để không gì có thể làm hư hoại giới của mình.

Các huynh đệ tỉ muội đồng tu phải giữ mối quan hệ bạn đạo tốt lành, phải hết sức tôn trọng lẫn nhau. Chúng ta có bài học từ lịch sử từ Phật giáo ở Ấn Độ. Đạo Phật ở đó

bị hủy diệt do nhiều nhân duyên, nhưng một trong những nguyên nhân chính là sự bất hòa từ bên trong. [Những người] trong cộng đồng Phật giáo đã không coi nhau là bằng hữu. Họ phê phán, đả phá nhau, họ tìm cách tiêu diệt nhau. Đó là một trong những cái họa lớn nhất đã hủy diệt đạo Phật ở Ấn Độ.

“Sự hòa hợp là rất quan trọng. Khi không có sự hòa hợp, cộng đồng sẽ tan rã. Điều này là chắc chắn. Không có gì để nghi ngờ hay bàn cãi.”

Nhiều kinh sách Kim Cương thừa luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của quan hệ bằng hữu tốt đẹp giữa các huynh đệ tử muội kim cương. Nếu huynh đệ tử muội kim cương phá hoại tình bạn đồng tu thì đây là một nhân duyên có sức mạnh rất lớn đẩy họ rớt xuống ba đường ác đạo, rớt xuống địa ngục Kim Cương. Và các huynh đệ tử muội kim cương cần phải coi nhau còn thân hơn anh chị em cùng cha mẹ sinh ra. Huynh đệ tử muội kim cương phải quý trọng nhau hơn anh chị em cùng một gia đình. Kim Cương thừa lấy tri kiến thanh tịnh làm nền tảng. Đặc biệt là thái độ và cách nhìn đối với Đức Bổn sư, đối với bạn đồng tu

cùng một dòng truyền thừa, cùng một guru, cùng một mạn đà la. Nếu chúng ta không làm được điều đó, nếu chúng ta cố tình không tuân thủ điều đó, tức là chúng ta đang hủy hoại giới nguyện của mình. Chúng ta đang hành động trái ngược với những tôn chỉ và giáo huấn của truyền thống Kim Cương thừa.

Vì vậy, sự hòa hợp [cộng đồng] là rất quan trọng. Sự hòa hợp là rất quan trọng đối với bất cứ cộng đồng nào, kể cả cộng đồng Phật giáo. Sự hòa hợp là rất quan trọng. Khi không có sự hòa hợp, cộng đồng sẽ tan rã. Điều này là chắc chắn. Không có gì để nghi ngờ hay bàn cãi. Chừng nào trong cộng đồng còn sự hòa hợp thì cộng đồng tiếp tục tồn tại và sống sót. Vì vậy, chúng ta phải nhìn thấy tầm quan trọng của việc giữ hòa hợp cộng đồng. Làm được điều này là làm được điều tốt cho Pháp Phật, cho xiển dương các hoạt động của Phật Giáo. Người tu cần phải giữ kham nhẫn, cần phải hiểu biết và cảm thông với những bạn đồng tu khác.

Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần cố gắng nghĩ tới các chúng sinh khác, đặc biệt là các chúng sinh sống trong môi trường của chúng ta. Hãy tránh làm hại họ, hãy che chở cho họ, tốt bụng với họ. Và như vậy bạn là người tu tốt. Đây là một việc rất quan trọng và rất đẹp.



“ Trên thực tế, tất cả những gì ta cảm nhận là tốt hay xấu trong thế giới này thật ra là muôn vàn hình tướng hóa hiện khác nhau sinh từ mảnh đất nhân duyên của riêng mỗi cá nhân. Vì vậy, nếu bạn đưa ra một quyết định nào đó mà chỉ dựa thuần túy vào cảm nhận của cá nhân mình, vào nhân duyên của riêng cá nhân mình thì sẽ rất khó nhận ra được bản tánh tương duyên mà tất cả mọi sinh tồn đều chia sẻ. “

“Nếu bạn đang thực hành Ngondro Longchen Nyiningthik, thì bạn cần phải có nhiều lòng tin vào pháp của mình, vào dòng truyền thừa của mình. Đừng nên phân vân do dự.”

Nếu bạn đang tu một pháp nào đó thuộc truyền thống khác, nếu bạn đang thực hành Ngondro Longchen Nyiningthik, thì bạn cần phải có nhiều lòng tin vào pháp của mình, vào dòng truyền thừa của mình. Đừng nên phân vân do dự. Một khi bạn đã chọn pháp này để hành trì hàng ngày thì bạn phải hành trì với nhiều lòng tin. Bởi vì Thầy thấy một số người không hoàn toàn vững tâm về pháp họ đang thực hành. Họ không kiên định về việc mình đang làm, và lúc thì tu pháp này lúc lại tu pháp khác. Sự thiếu kiên định là một nguyên nhân lớn khiến người tu không tiến bộ và uổng phí nhiều thời gian và công sức. Như vậy thái độ kiên định là rất quan trọng để phát triển lòng tin vững chắc [vào pháp mình hành trì]. Khi đó bạn sẽ có tiến bộ, có nhiều lợi lạc từ thực hành.

Nếu bạn nhìn vào cuộc đời của Đức Liên Hoa Sanh chẳng hạn, bạn sẽ thấy Đức Liên Hoa Sanh giác ngộ trong một đời và tất cả các vị đạo sư khác như tổ Garab Dorje, tổ

Longchenpa cũng như vậy. Vô lượng đạo sư đã viên mãn Phật quả trong một đời nhờ tu pháp Dzogpa Chenpo, pháp Longchen Nyingthik. Điều đó có nghĩa là pháp Longchen Nyingthik là pháp chân thực, đáng tin cậy và sẽ không có gì sai nếu bạn tin tưởng và hành trì tinh cần. Đừng phân vân, lưỡng lự, đừng đổi ý thay tâm mà hãy đặt hết nỗ lực vào đó và bạn sẽ được lợi lạc lớn lao. Các đạo sư vĩ đại của quá khứ nói rằng nếu một người không tích tụ rất nhiều công đức thì sẽ không có cơ duyên gặp được giáo pháp thậm thâm như vậy. Do đó, Thầy tin rằng các bạn đã tích lũy nhiều công đức để bây giờ gặp được giáo lý chân truyền, thậm thâm vi diệu này và hành trì. Vì lẽ đó chúng ta phải thấy hạnh phúc mình đã có cơ hội may mắn thọ nhận giáo lý vĩ đại và thực hành.

“Vậy nếu bạn nghe Thầy “blah blah blah” thì xin hãy biết rằng đây là một cái gì đó có ý nghĩa, có giá trị.”

Thầy xin cảm ơn các bạn về lòng tốt của các bạn. Các bạn đã đón tiếp Thầy, tổ chức các buổi giảng Pháp của Thầy một cách tốt đẹp. Nhờ lòng tốt và nỗ lực làm việc hết sức của các bạn mà chuyến hoằng pháp [của Thầy] đã

thành công, đem lại lợi lạc cho tất cả những ai tham dự. Các bạn tốt và hào phóng với Thầy tới mức Thầy đã tăng thêm nhiều ký (*cười*).

Thầy không phải là một bậc chứng ngộ cao, một nhân vật đặc biệt; nhưng vì chúng ta kết nối duyên nghiệp, vì Thầy có một nền tảng, vì Thầy là người Tây Tạng, là một tu sĩ - rất nhỏ bé - và Thầy có chút học hành, đào tạo, nên hy vọng rằng Thầy có thể đem lại chút lợi lạc cho các bạn. Một chút gì đó có ý nghĩa, có ích và thực tế.

Mọi người thường coi Thầy là một giáo sư vạn năng, vạn pháp. “Con bị đau chỗ này chỗ kia, xin Ngài giúp con.” “Con gặp rắc rối trong việc kinh doanh, xin Thầy giúp cho công việc được thuận buồm xuôi gió.” Và để mọi người vui, Thầy giả bộ là người vạn năng. Nhưng thực ra Thầy chỉ là một anh người Tạng không biết gì nhiều, đúng ra là biết rất ít, vậy nên Thầy không thể giúp các bạn nhiều tới mức đó. Thầy phải xin lỗi vì điều này. Tuy nhiên, Thầy có thể cầu nguyện cho các bạn. Thầy biết nhiều lời cầu nguyện. Thầy tụng lời cầu nguyện bằng tiếng Tạng. Vì vậy đối với các bạn chúng chỉ là “blah blah blah” mà thôi. Vậy nếu bạn nghe Thầy “blah blah blah” thì xin hãy biết rằng đây là một cái gì đó có ý nghĩa, có giá trị. Đối với Thầy, tiếng Việt nghe như chim hót. Thầy không nghe được chữ

nào chỉ là “nga nga nga” ... Nhưng Thầy không nghĩ rằng các bạn đang tụng “blah blah blah”, mà chỉ đang nói một điều gì đó.

“Như vậy, lòng tốt của các dịch giả là một điều lớn lao cần phải ghi nhớ và quý trọng.”

Chuyến hoằng pháp này kết thúc tốt đẹp, một lần nữa Thầy cảm ơn các bạn rất nhiều. Và còn một điều nữa, điều cuối cùng Thầy muốn nhắc các bạn. Đó là về công việc phiên dịch, dịch thuật. Thầy thấy nhiều người không hiểu tầm quan trọng của công việc phiên dịch, phiên dịch tốt. Và người ta nghĩ rằng ai cũng có thể làm dịch giả. Theo Thầy đây là một quan niệm sai lầm. Bởi vì công việc phiên dịch, dịch thuật là rất quan trọng. Và làm một dịch giả không dễ dàng chút nào. Các bạn cần phải biết sự thật này.

Vì vậy, có hai điều quan trọng ở đây. Thứ nhất, người phiên dịch phải hết sức cố gắng để có bài dịch tốt hơn, bài dịch tốt nhất, làm một dịch giả tốt hơn, dịch giả tốt nhất. Điều thứ hai, mọi người phải có thái độ quý trọng nhiều hơn đối với các dịch giả. Thầy thực sự tin như vậy, bởi vì nhiều người không nhìn thấy tầm quan trọng của các dịch

giả và không có thái độ quý trọng. Đó là một sai lầm. Nếu không có các dịch giả thì chúng ta không có các bản dịch [kinh sách] trong truyền thống của mình. Điều này dù ở Trung Quốc hay bất cứ nước nào đều giống nhau. Nhờ các dịch giả làm việc nên mọi người có được truyền thống. Trước khi các dịch giả xuất hiện và làm việc cho Phật pháp thì không có Phật pháp ở Việt Nam, ở Trung Quốc, ở Tây Tạng. Như vậy, lòng tốt của các dịch giả là một điều lớn lao cần phải ghi nhớ và quý trọng.

(Hết bài giảng tối 25/10/2018 tại Glenwood Residence, Việt Nam)

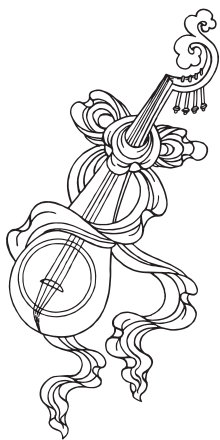
--

*Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch) do Lotsawa (Hiếu Thiện) chép:
www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-04*

MP3 ngày 25.10.2018: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-04-mp3



"Hiện nay có nhiều đạo tràng ở Việt Nam và mỗi ngày lại có thêm nhiều trung tâm, đạo tràng xuất hiện trên thế giới. Ở đây, các bạn thân mến, nếu các bạn thấy đây là một nơi tốt, thích hợp với mình để đôi khi tới và tu tập thì các bạn hãy tới đây. "



PHẦN II: THƠ VÀ THƯ



TỰ RĂN MÌNH

Ngọn roi lửa diệt trừ những mầm bệnh trong tôi

Giữa vạn cảnh của sắc màu rực rỡ,
có con đường sáng, tối và ở-giữa;
những kẻ nào xa rời con đường sáng,
sẽ đặt mình trên đường tối *bát phong*¹.

Giữa vạn cảnh của sắc màu rực rỡ,
có người trí, kẻ ngu, và người-ở-giữa -
kẻ không phân biệt được trắng đen,
và lạc trong mê cung *tám ngọn gió*².

1 Bát phong hay tám ngọn gió đời là: lợi suy, vinh nhục, khen chê, sướng khổ. “Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Ở đời có tám việc, chúng sanh xoay chuyển theo đó. Thế nào là tám? Một là lợi, hai là suy, ba là hủy, bốn là dự, năm là xưng, sáu là cơ, bảy là khổ, tám là lạc.” (Kinh Tăng Nhất A Hàm, tập III).

2 Tức tám ngọn gió đời hay bát phong.

Trong hiện cảnh của sắc màu rực rỡ,
kẻ trộn Pháp Phật với pháp đời³,
lấy *bát phong* làm “Pháp” tu hành,
và ra vẻ hấn là bậc tăng sĩ.
Đó là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong ảo cảnh của sắc màu rực rỡ,
kẻ tung bay tà áo tăng trong gió,
quảng trí tuệ tối hậu⁴ vào hư không,
và tích góp những ngôn từ rỗng tuếch.
Đó là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong cõi ảo của sắc màu rực rỡ,
kẻ cho rằng chính hấn là tăng-già⁵,
tâm lại chìm trong hành vi thế tục:
đạo đức giả, oai phong - mà bên trong rỗng.
Đó là ai, nếu không phải là NGƯỜI!

Giữa vụn cảnh của sắc màu rực rỡ,
kẻ xưng rằng đang lợi lạc chúng sanh,
nhưng đem thân làm nô lệ cho luân hồi,

3 “Worldly dharmas”: những việc làm với tâm bất tịnh, bám chấp luân hồi.

4 Bản giác, hay chân như, tánh không v.v...

5 Chữ “a sangha” (một tăng già) ở đây có nghĩa là “một tăng sĩ”.

và kết thúc⁶ với hai bàn tay trắng.
Đó là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong hiện cảnh của sắc màu rực rỡ,
kẻ nghĩ quyền lực, lạc thú đều sẵn chờ,
và giương vẻ oai phù phiếm, vô nghĩa,
của đầu óc cạn cợt và khinh suất.
Hắn là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong ảo cảnh của sắc màu rực rỡ,
say men nồng của tham luyến, hận, sân,
hắn sắm vai người dẫn dắt chúng sanh -
một vũ công chuyên những trò lừa bịp.
Đó là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong cõi ảo của sắc màu rực rỡ,
không nhận ra kiêu mạn trong chính mình,
hắn giao du với giới lợi-và-danh,
óc tư duy như kẻ làm chính trị.
Đó là ai, nếu không phải là NGƯỜI!

Giữa vạn cảnh của sắc màu rực rỡ,
hắn giống như ngàn, vạn, ức người khác,
tự lừa dối mình, say lời đường mật,

6 Tức là khi chết sẽ là kẻ thất bại.

rượt đuổi lẫn lộn - ngọn gió phù du.
Đó là ai, nếu không phải là NGƯỜI!

Trong hiện cảnh của sắc màu rực rỡ,
kể từ khi mê niệm⁷ khởi trong tim,
hắn tự mãn với trò lừa vị-ngã⁸,
và ngoan cố bám chặt vào tư kiến⁹.
Đó là ai nếu không phải là NGƯỜI!

Trong ảo cảnh của sắc màu rực rỡ,
số mệnh của các cặp phu thê¹⁰,
là chạy theo sắc thanh hư vọng.
Phải đây cái chân Tăng-già¹¹ theo đuổi?

Tôi không được để mắt, tai tới kẻ,
huênh hoang rằng luôn lợi lạc chúng sanh,
mà thân thì lăn lóc khắp mọi nơi,
say mê những sắc màu phù phiếm.

7 Tức ý nghĩ sai lạc do tâm mê mờ khởi lên.

8 “Vị ngã” hay “vị kỉ” có nghĩa là vì quyền lợi riêng cá nhân, lấy cái ngã của mình làm trung tâm.

9 Kiến giải cá nhân, còn trong vòng nhị nguyên và ngã chấp, chứ không phải tri kiến của trí tuệ hiểu biết thực tại

10 Cặp vợ chồng.

11 Chân Tăng già (Real Sangha) nghĩa là Tăng già chân chính, chân tu.

Tôi không được, dù chỉ trong một thoáng,
làm ra vẻ miên mật hành thiếu dục¹²,
mà thật trong lòng cái gì cũng tham,
vơ vào hết mọi thứ thiên hạ cúng.

Tôi không được biến mình thành kẻ,
nghĩ lợi lộc, danh vọng, quyền hành
thậm chí ngay cả trong giấc ngủ,
như đồng đá đắp tăng bào trang trí.

Tôi không được sa chân vào đường,
hùng biện uyên thâm với tâm xấu,
nhằm giữ riêng người-học-đạo cho mình,
dưới mác hiệu: tu hành Pháp của Phật.

Nguyện tôi thiên không mắc những lỗi lầm,
như kẹt vào các chấp trước cực vi tế,
tâm an trú, không rời xa cốt thép -
nơi tịnh kiến về chân như thường trụ.

Nguyện [tôi] luôn trên đạo lộ Phật tối thắng,
trong kiếp này và những kiếp mai sau.
Nguyện không bao giờ tôi mắc mê lầm,
lạc lối trong hành vi phi Pháp Phật.

12 Ít ham muốn.

Từ khi sanh ra tới nay, hơn nửa cuộc đời, tôi thấy chính mình đang trôi dạt trong tám ngọn gió đời vô nghĩa. Vậy nên, tôi viết những lời này vào Ngày Đầu Năm Mới của Năm Con Heo Đất, thuộc Rabjung¹³ thứ 17, để tự nhắc mình rằng tôi phải, từng phút từng giây, trong từng bước đi, vững chắc tu hành chánh Pháp của Phật cho tới hết phần còn lại của cuộc đời. Lại nữa, mong rằng các bằng hữu của tôi cũng làm như vậy, bởi tôi tin rằng điều này rất quan trọng.

Hungkar Dorje

--

Dịch Tạng Anh: Hải Losang, tháng 2, 2019.

Việt dịch: Lotsawa (Hiếu Thiện) tháng 3, 2019.

Xem bản tiếng Anh (dưới bản Việt dịch): www.lienhhoaquang.com/loidaosu-q4-05

13 Rabjung có nghĩa là một chu kì gồm 60 năm, theo Tạng lịch. Con số 60 là do 12 con giáp nhân lên với ngũ đại; đây là hai yếu tố làm thành tên cho mỗi năm. Năm nay theo Tạng lịch là năm Con Heo Đất, hay Thổ Hợi, thuộc Rabjung thứ 17.





“Vẻ đẹp và màu xanh của thiên nhiên mang đến môi trường sống tốt lành cho thể xác và cảm giác thư giãn cho tinh thần. Tuy trong bản chất, Phật tánh có kết nối tình cảm sâu sắc đối với môi trường thiên nhiên và chúng sinh hữu tình.”

TÌNH YÊU THƯƠNG CHÂN THẬT DÀNH CHO THIÊN NHIÊN

Đối với cả thân và tâm con người, môi trường trong sạch giống như một người bạn thân có kết nối rất khăng khít.

Vẻ đẹp và màu xanh của thiên nhiên mang đến môi trường sống tốt lành cho thể xác và cảm giác thư giãn cho tinh thần. Tự trong bản chất, Phật tánh có kết nối tình cảm sâu sắc đối với môi trường thiên nhiên và chúng sinh hữu tình. Việc thành tựu Phật quả hay các công hạnh giác ngộ có liên hệ mật thiết với môi trường tự nhiên và hệ sinh thái, ví dụ như những sự kiện lớn (của chư Phật): Đản Sinh, thành tựu Niết Bàn dưới cội bồ đề, hay thuyết Pháp trong rừng.

Bản thân tôi cũng là một người rất thích công việc bảo vệ môi trường và xây dựng hệ sinh thái xanh. Tuy nhiên, việc trồng cây xanh và nuôi dưỡng các loài thực vật trên cao nguyên thường gặp rất nhiều khó khăn. Phải sau nhiều năm tích lũy kinh nghiệm, một số loài cây lá kim mới

có thể phát triển rất chậm trên cao nguyên này. Ngoài ra, trong những năm gần đây, trong nước (*Trung Quốc - LND*) cũng đã đầu tư rất nhiều kinh phí vào việc trồng cây xanh.

Đã có rất nhiều [sự đầu tư] hết sức sâu sát cho hướng đi này, và việc hướng các chính sách theo xu thế này cũng hết sức quan trọng. Năm nay, những hàng cây có giá trị hàng trăm ngàn nhân dân tệ và diện tích hơn 2.500 ha đã được trồng trong tu viện¹⁴, tạo ra một môi trường xanh sạch mới.

Việc xây dựng nghề trồng rừng là một công việc gian khổ và cần tiếp tục duy trì trong dài hạn, chứ không phải chỉ cần trồng cây trên mặt đất là xong. Chi phí cho hàng rào bảo vệ rừng, tưới tiêu, bón phân và bảo tồn cộng đồn lại thực sự là một khoản chi phí khá lớn. Rừng cây có thể mang lại cho chúng ta không khí trong lành, vì vậy chúng ta phải nỗ lực để tiếp tục duy trì rừng cây và tạo nên một không gian ngày một xanh hơn.

Hungkar Dorje

Bắc Kinh, 8 tháng 5 năm 2019

Viết dịch: Pema Tso, tháng 4.2020.

Bài viết được đăng trên website: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-07

Nguồn: <https://mp.weixin.qq.com/s/R7T8v5IjeiYo-mLxmQnb7g>



BÁNH XE VÔ THƯỜNG

Hungkar Dorje Rinpoche¹⁵

Trên trời cao, mây là thảm dưới chân¹⁶ –
cao trên thiên lộ, mà lòng không thấy hơn.
Dưới đất bằng, mây thành mũ trên đầu –
thấp dưới hạ giới, mà tâm không thấy kém.

Thân người tan theo gió nghiệp,
biết đâu lông tóc, đâu máu thịt!
Thăng rồi trầm - thân phận người
lòng vòng như bánh xe quay.

Xuân hạ thu đông đến rồi đi,
nối nhau theo vòng nghiệp lực.
Trời nhiệt rồi trời lại hàn,
luân chuyển như vàng nhật-nguyệt.

15 Rinpoche gửi qua wechat ngày 19.05.2019.

16 Rinpoche viết trong khi đang bay trên bầu trời.

Hoa xuân tươi rồi cũng héo,
cũng tan theo lẽ vô thường.
Cái xấu tiếp theo cái tốt -
luân phiên như ngày và đêm.

Bạn thân như ngọc như vàng
bởi từng gắn bó đã lâu;
Hợp đầy tất rồi sẽ tan -
vòng quay tháng-ngày bất tận.

Ảo cảnh luân hồi là thành phố
muôn vằn sắc màu trong mơ.
Vui buồn rõ thật trong mơ,
tỉnh giấc tìm đâu cho thấy.

*Viết từ những cảm xúc của người có tên là Hungkar Dorje, trong
chuyến bay từ Ả Rập tới Hồng Công.*

--

Dịch Tạng-Anh: Hải Losang.

Dịch Anh-Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Bài viết được đăng tại website: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-07



微博 @红格尔多吉

HÃY GIỮ NỤ CƯỜI LUÔN TỎA SÁNG

*Hungkar Dorje Rinpoche*¹⁷

Khi biển chìm sâu trong đêm đen vô tận,
nụ cười trắng tròn vẫn luôn sáng trong tôi,
biển vẫn an bình gợn sóng trong và mát.

Xin bạn chớ đổi thay - khi khuyết khi lại tròn.
Hãy giữ nụ cười tỏa sáng trên gương mặt.

*Cảm hứng trước cảnh biển và trăng ở châu Phi.*¹⁸

--

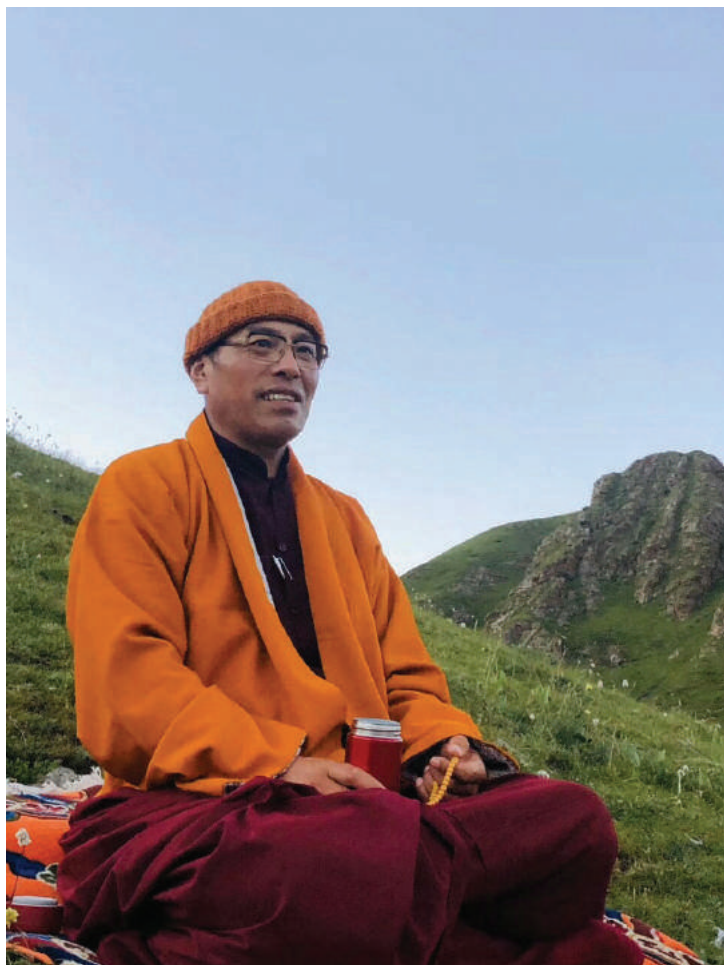
Dịch Tạng-Anh: Hải Losang.

Dịch Anh-Việt: Lotsawa (Hiếu Thiện).

Bài viết được đăng tại website: www.lienhovaquang.com/loidaosu-q4-08

17 Rinpoche gửi qua wechat ngày 20.05.2019

18 Lời kết do Rinpoche viết



"Nếu hình dung thế giới này của chúng ta như một bức tranh rất chi tiết, tuyệt đẹp và sống động thì mức độ chúng ta cảm nhận được vẻ đẹp và chất nghệ thuật của bức tranh tôi đều phụ thuộc vào khả năng và căn tánh của mỗi người. "

TIỂU SỬ ĐỨC TÔN QUÝ

HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Đức Tôn Quý Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje là bậc hóa thân chuyển thế của Do Khyentse, Đạo Sư vĩ đại của Tây Tạng, Tổ của dòng Longchen Nyinthig Đại Viên Mãn, Cổ Mật. Ở Tây Tạng, Ngài được tôn vinh là hiện thân của Đại Trí Văn Thù Sư Lợi.

Hungkar Dorje Rinpoche sinh năm 1967, tại xứ Golok, Tây Tạng, trong một dòng họ của những Đại Thành Tựu giả. Năm 1989, Ngài tới tu viện Drepung, thuộc Gelugpa, theo tiếng gọi thiêng liêng của lời nguyện tiền kiếp: làm một đạo sư Phật Giáo Rime Bất-bộ-phái. Năm 1991, Ngài vượt rặng Himalaya sang Ấn Độ và khổ tu tại thánh địa Varanasi. Năm 1994, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài được chính thức đăng quang là hóa thân của Do Khyentse và Jigme Lingpa. Nhân dịp này đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết

lời “Cầu Nguyện Trường Thọ Đức Hungkar Dorje Tôn Quý”, tôn vinh sứ mệnh tiếp nối dòng vàng Lịch Đại Tổ Sư Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn của Đức Hungkar Dorje Tôn Quý và tiên tri những thành tựu lỗi lạc trong đời này của Ngài.

Năm 2000, Rinpoche chính thức trở thành bậc lãnh đạo tâm linh tối cao thứ 10 của tu viện Lung Ngon (Chokhor Ling), sứ mệnh được trao truyền từ thân phụ Ngài, Khai Mật Tạng Đại Pháp Vương Kusum Lingpa. Tu viện Lung Ngon được thành lập bởi tiền thân của Rinpoche là Tổ Do Khyentse với sứ mệnh trì giữ và phát triển dòng pháp Longchen Nyingthig của Dzongchen. Hiện nay, tu viện là một trong những trụ xứ lớn của Phật Giáo Tây Tạng, nơi có gần nghìn tăng, ni, hành giả yogi, học viên học viện Phật Pháp v.v... tu học. Tu viện nổi tiếng với Đại Bảo Tháp Hòa Bình (một trong những Đại Bảo Tháp lớn nhất thế giới), Học viện Phật Pháp Chorig Lobling, Ni viện đầu tiên trong lịch sử Golok, v.v... Mỗi năm, hàng chục vạn tăng, ni, Phật tử khắp mọi nơi đổ về đây thọ nhận giáo lý và tu học.

Với đại nguyện hoằng dương chánh Pháp của chư Như Lai, Ngài tổ chức sưu tập, dịch thuật, biên tập, in ấn, xuất bản v.v... toàn bộ giáo lý và lời dạy của Phật Thích

Ca Mâu Ni. Đây là một dự án lớn với sự tham gia của nhiều người thuộc các tầng lớp xã hội khác nhau trên thế giới. Để bảo tồn và truyền bá nền văn hóa Phật Giáo Tây Tạng độc nhất vô nhị, Ngài sáng lập và làm chủ tịch Quỹ Gesar Shepen, xây dựng Trung Tâm Nghiên Cứu Mayul, xây dựng Trường Giáo dục Truyền thống và Hiện đại Tây Tạng v.v... Rinpoche nói vào thời xưa ở Golok không có ni viện và Ngài không thể hiểu nổi tại sao phụ nữ nói chung và ni sư nói riêng không được tôn trọng. Vì vậy, Ngài đã thành lập ni viện đầu tiên tại Golok. Giáo huấn của Rinpoche luôn lấy tình thương làm cốt tủy. Ngài dạy cần phải từ bi, không chỉ đối với con người mà cả đối với con vật. Ngài cổ vũ việc ăn chay, giáo dục đạo đức không sát sinh, hòa bình và hòa hợp.

Năm 2005 Rinpoche bắt đầu truyền dạy Phật Pháp tại đất Mỹ. Từ đó, sự nghiệp hoằng pháp độ sinh của Ngài trải rộng ra nhiều nơi trên thế giới: Mexico, Canada, Úc, Nga v.v... Đặc biệt, Rinpoche có kết nối duyên nghiệp rất sâu dày với đất nước và con người Việt Nam. Năm 2009, tại một hòn đảo nhỏ, cô tịch ở Nha Trang, Ngài đã viết lời cầu nguyện Phật Mẫu Hồng Tara (Kurukulle) “Xích Lô Câu”. Với oai lực của bậc Thầy chứng ngộ Ngài đã giúp nhiều người dân bình thường hoặc hành giả ẩn tu

trong núi vượt qua những chương nạn khủng khiếp. Từ đó tới nay, uy danh của Rinpoche ngày một lớn. Ở những nơi Rinpoche tới, mưa pháp của Ngài đã thấm khắp: chùa Vĩnh Nghiêm, chùa Sủi, chùa Báo Ân, chùa Thiên Khánh, chùa Phổ Quang, chùa Từ Quang, chùa Lâm Huê v.v... Năm ngoái, nhận lời mời chính thức của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam, Ngài đã tham dự Đại Lễ Vesak 2014.

Giáo huấn của Rinpoche luôn hướng tới hòa bình và hòa hợp toàn nhân loại. Cũng như Đức Đạt Lai Lạt Ma, Ngài là tấm gương lớn về tinh thần hòa hợp đối với tất cả các truyền thống tôn giáo trên thế giới.

Soạn bởi Hiếu Thiện (Lotsawa),

Hà Nội, ngày 10.8.2015.





“ Vì vậy, chúng ta phải nương tựa vào nhau, tôn trọng lẫn nhau, kiên nhẫn với nhau, tốt bụng với nhau, nói chuyện với nhau bằng cả con tim, cảm thấy thoải mái cùng nhau, cảm thấy yên vui bên nhau v. v. Điều này sẽ làm cho những gì quý giá, những gì được định hướng đúng đắn, những gì tốt đẹp và chói ngời phẩm chất trí tuệ trong cuộc đời của mỗi cá nhân bừng nở ... ”

Mọi sai sót xin thành tâm sám hối,
mọi công đức xin hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh.



LỜI ĐẠO SƯ

Giáo huấn khẩu truyền của Đức Bổn Sư - Quyển IV

HUNGKAR DORJE RINPOCHE

Khyentse Rigdzin Hungkar Dorje

Việt dịch: Hiếu Thiện

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lô 103, đường 30 tháng 4, phường Hòa Cường Bắc, TP. Đà Nẵng

ĐT: 0236 3797874 - 3797873 - Fax: 0236 3797875

Website: www.nxbdanang.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản : **Giám đốc - TRƯƠNG CÔNG BÁO**

Chịu trách nhiệm nội dung : **Tổng biên tập - NGUYỄN KIM HUY**

Biên tập : **HUỲNH YÊN TRẦM MY**

Trình bày : **LIÊN HOA QUANG**

Sửa bản in : **LIÊN HOA QUANG**

Vẽ bìa : **LIÊN HOA QUANG**

THỰC HIỆN LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY TNHH TM & DV - VH HƯƠNG TRANG

416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Q.3 - TP.HCM

ĐT: 028.38340990 - Fax: 028.38249739

In 1000 cuốn khổ 14.5x20.5 cm tại Cty TNHH VH In SX-TM-DV Liên Tường,
240/59-61-63 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6, TP. HCM.

Xác nhận ĐKXB số:-/CXBIPH/...../ĐaN.

QĐXB:/QĐ-NXBĐaN, ngàytháng năm 20...

Mã ISBN: 978-604-84-... In xong và nộp lưu chiểu quý ... năm 2020.