

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.

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 Bốn 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 bồ đề tâm. Nuôi dưỡng bồ đề tâm cũng là điều chính yếu đối với người tu Mật thừa. Không tu tập để phát được bồ đề tâm thì không có cách nào để bước chân thật sự vào con đường của Kim cương thừa. Vì vậy cả hai truyền thống của Đại thừa với mục đích chung là phát bồ đề tâm 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 cương 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 yogi (hành giả sống ngoài tu viện), 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.

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 bồ đề tâm. 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 cang 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 thủy. 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.

Về 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 cương 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 Sinh 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 Nyinthik là phục diễn 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 thành 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.

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 điển 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.

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 hạnh 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 Diệu đế. Trong Tứ Diệu 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 hạnh 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 hạnh 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 hạnh xả ly, chán bỏ luân hồi.

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. Ba chữ này tượng trưng cho Tam thân Phật: pháp thân, báo thân và ứng hóa thân. Chủng tự OM tượng trưng cho pháp thân, chủng tự AH tượng trưng cho báo thân, và chủng tự HUNG tượng trưng cho hóa 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 tượng trưng cho tam kim cương: thân kim cương, khẩu kim cương và ý kim cương của Phật. Chủng tự OM tượng trưng cho Thân kim cương, chủng tự AH tượng trưng cho Khẩu kim cương, chủng tự HUNG tượng trưng cho 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 lưới của mình. RAM là biểu tượng của lửa. Vì vậy ta quán tưởng chủng tự này biến thành ngọn lửa thiêu tan mọi khẩu chướng, khẩu nghiệp, và khẩu của ta được hoàn thành tịnh hóa.

Khi quán tưởng một vị Bồ đề 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 lưới chũng tụ 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 khẩu. Nhờ đó mà cái lưới của chúng ta biến thành ánh sáng đỏ, trong suốt. Dòng tiếp theo: “Rồi biến thành chày kim cương ba châu bằng ánh sáng đỏ”. Ta quán tưởng chày kim cương ba châu, chất liệu của nó là ánh sáng đỏ, trong suốt. Xung quanh chũng tụ 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 chũng tụ 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 chũng tụ 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.

Phân 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 Bốn sư

“Nếu không có Bốn 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 Bốn sư ba lần. Tại sao ? Đó là vì trong truyền thống Phật giáo Tây tạng Bốn sư đóng vai trò trung tâm. Nếu không có Bốn 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 Bốn 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*).

Sau khi chúng ta đã quyết định nhận một vị thầy là Guru thì cần phải tiếp tục làm cho mỗi 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 Kyen!” thì tụng xuống dòng dưới: “ Từ đóa hoa sen của tín tâm nở bừng trong tim con.” Khi đi ngủ ta quán tưởng Đức Bổn sư 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 tượng 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 “Bạc hộ chủ duy nhất” là như thế nào? Tại sao Bổn sư lại là bạc hộ chủ duy nhất? bởi vì Ngài là kết tinh của mười phương chư Phật, chư Bồ tát, chư bồ tôn. Ngài chính là Tam bảo. Ngài là bạc 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 tượng là Guru Rinpoche. Nhớ nghĩ tới Thầy trong hình tượng đức Liên Hoa Sanh. Quán tưởng Bổn sư trong hình tượng Đức Liên Hoa Sanh chính là cầu nguyện đến Đạo sư Liên Hoa Sanh. Khi đó chính đức Liên Hoa Sanh cũng thông qua Bổn 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 Bổn sư.

Trong lời tụng: “Lama Kyen!” chữ “Kyen” 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 hạnh 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.

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 bồ đề tâm 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, tĩnh 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 tĩnh 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, thẩm 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.

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 thì quả trở bao giờ cũng là quả lành.

Nếu lể lạy, trì chú mà tâm của ta là tâm sân hận, ganh ghen, 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 điều 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 Bồ sư hộ trì cho con được đắc đạo giải thoát”. Đọc dòng này ta hướng tâm tới đức Bồ 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 Hiền 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 Nyingmapa 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 hạnh 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 rốt 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 chẳng 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?

Phản 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 đấy (*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 đặng 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.